O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

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.Ғаффоров
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

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 56

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.
Босишга рухсат этилди: 26.07.2025

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

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122

Развитие гребли на байдарках и каноэ требует системных мер, объединяющих научные исследования, модернизацию инфраструктуры и развитие массового спорта. Внедрение инновационных технологий и повышение уровня кадрового состава станут ключевыми факторами повышения конкурентоспособности страны на международной арене.

При условии последовательной реализации предложенных стратегий, опираясь на мощную государственную поддержку и уже доказанный потенциал (прежде всего в каноэ), Китай имеет все возможности не только закрепиться среди мировых лидеров в своих успешных дисциплинах, но и добиться значительного прогресса в отстающих направлениях (байдарки, мужские виды), выйдя на устойчиво конкурентоспособные позиции к Олимпийскому циклу 2028-2032 гг. Гребля на байдарках и каноэ может стать одной из визитных карточек китайского спорта, внося существенный вклад в реализацию национальной стратегии построения спортивной державы. Однако достижение этой цели требует не единовременных усилий, а долгосрочной, научно обоснованной и хорошо финансируемой программы системных преобразований.

Результаты исследования указывают на значительный потенциал гребли на байдарках и каноэ в Китае при условии системного решения выявленных проблем и могут служить теоретико-методологической основой для разработки программ развития на региональном и национальном уровнях.

Литература:

1. Ван Лисинь, Чэнь Ган. Анализ современного состояния и контрмер в соревновательной гребле на байдарках и каноэ в нашей стране. Вестник Пекинского университета физической культуры, 2019, 42(3): 112-120.

2. Государственное управление по делам физкультуры и спорта КНР. Отчет о развитии индустрии спорта в Китае 2021. Пекин: Издательство Народного спорта, 2021.

3. Ли Ф, Ван Л, Лю Ю. Применение искусственного интеллекта в анализе спортивных результатов: исследование случая гребли. Журнал спортивной науки и медицины, 2023, 22(1), 123-135.

4. Центр водных видов спорта Государственного управления по делам физкультуры и спорта КНР. (2019). Отчет о развитии гребли на байдарках и каноэ в Китае (2015-2018). Пекин: Издательство Народного спорта.

5. Чжан Минхуа, Ли Цзин. Исследование истории развития гребли на байдарках и каноэ в Китае. Спортивная наука, 2018, 38(5): 78-85.

6. Чжоу Сяохун, Хуан Вэймин. Исследование стратегий продвижения водных видов спорта в контексте массового фитнеса. Вестник Уханьского института физической культуры, 2022, 56(1): 33-40.

Мустақил изланувчи
А.А. АБДУРАЗЗАХОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

СПОРТ-СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТУРИЗМИДА ТАЛАБАЛАРНИНГ УМУМИЙ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

Экспериментальным методом изучено влияние спортивно-оздоровительного туризма на общее функциональное состояние и уровень физической подготовленности студентов. Выявлено значительное улучшение показателей деятельности сердечно-сосудистой системы и общей физической подготовленности. Эффективность спортивно-оздоровительного туризма в укреплении здоровья студентов подтверждается.

***Ключевые слова**: Спортивно-оздоровительный туризм, студенты, физическая подготовка, функциональное состояние, двигательная деятельность, экспериментальный анализ, здоровый образ жизни.*

Annotation

Спорт-соғломлаштириш туризм талабаларнинг умумий фунционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражасига таъсири эксперимантал усулда ўрганилди. Йурак-қон томир тизими фаолияти ва умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини сезиларли даражада яхшилаганлиги аниқланди. Спорт-соғломлаштириш туризм талабалар саломатлигини мустаҳкамлашдаги самарадорлигини тасдиқлайди.

***Калит сўзлар**: Спорт-соғломлаштириш туризми, талабалар, жисмоний тайёргарлик, фунционал ҳолат, ҳаракат фаолияти, эксперимантал таҳлил, соғлом турмуш тарси.*

The impact of health-improving sports tourism on students' overall functional status and physical fitness level was studied using an experimental method. Significant improvements were observed in cardiovascular system performance and general physical preparedness indicators. The findings confirm the effectiveness of health-improving sports tourism in strengthening students' health.

***Key words**: Health-improving sports tourism, students, physical fitness, functional status, motor activity, experimental analysis, healthy lifestyle.*

Долзарблиги: Бугунги кунда ёшлар, айниқса, олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талабалар орасида жисмоний фаолликнинг етарли даражада бўлмаслиги, узоқ вақт давомида пассив ҳаёт тарзига риоя қилиш, технологик воситалардан ортиқча фойдаланиш каби омиллар уларнинг умумий фунционал ҳолати ва соғлиғига салбий таъсир кўрсатмоқда. Шу сабабли, талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларнинг юрак-қон томир, нафас олиш тизими, мушак-скелет ҳаракати фаолиятини яхшилашга йўналтирилган соғломлаштириш шаклларини жорий этиш замон талаби ҳисобланади. Спорт-соғломлаштириш туризми – жисмоний фаоллик, экологик онг ва руҳий саломатликни уйғунлаштирувчи интегратив фаолият тури бўлиб, у талабалар орасида соғлом турмуш

тарзини шакллантиришда муҳим восита сифатида хизмат қилади. Айниқса, очиқ ҳавода бажариладиган юриш, пиёда саёҳатлар, тоғ юришлари ва бошқа фаол туристик машғулотлар талабалар организмига табиий омиллар асосида ижобий физиологик таъсир кўрсатади. Бу орқали нафақат жисмоний кўрсаткичлар, балки стрессга чидамлилик, соғлом фикрлаш, руҳий мувозанат ҳам мустаҳкамланади.

Шу нуқтаи назардан, талабаларнинг умумий фунционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражасини спорт-соғломлаштириш туризми орқали ўрганиш ва ривожлантириш масаласи илмий ва амалий жиҳатдан долзарб бўлиб, соғлом авлодни шакллантиришга хизмат қилади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024-йил 18-июлдаги ПФ-102-сон "Туризм инфратузилмасини яхшилаш ва хорижий туристлар оқимини янада оширишга қаратилган қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида", Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019-2025-йилларда "Туризм соҳасини ривожлантириш Консепсияси" мамлакатда туризм соҳасининг барқарор ривожланишини таъминлаш, замонавий инфратузилмани шакллантириш, муҳим ҳуқуқий-меъёрий асос бўлиб хизмат қилмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: Спорт-соғломлаштириш туризми воситалари орқали олий таълим муассасалари талабалари организмининг умумий фунционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражасига бўлган таъсирини аниқлаш, уларнинг соғлом турмуш тарзига бўлган муносабатини шакллантириш ҳамда амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари:

– Талабаларнинг спорт-соғломлаштириш туризми воситаларининг жисмоний ва фунционал тайёргарлик даражасига таъсирини аниқлаш, ,

– тажриба гуруҳи учун спорт-соғломлаштириш машғулотлари дастурини ишлаб чиқиш ва назорат гуруҳлари натижаларини билан солиштириш.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши. Мазкур тадқиқот эксперимантал-педагогик йўналишда олиб борилиб, спорт-соғломлаштириш туризми машғулотларининг талабалар организмининг фунционал ҳолатига ва жисмоний тайёргарлик даражасига таъсирини аниқлашга қаратилган. Тошкент, Жиззах ва Фарғона вилоятларидаги олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талабаларнинг соғлиғи, жисмоний фаоллиги ва спорт-соғломлаштириш туризмига бўлган муносабатини аниқлаш мақсадида ижтимоий сўров ўтказилди. Сўровнома орқали талабалар саломатлигининг ҳолати, соғлом турмуш тарзига бўлган қизиқиши, туризмнинг ҳаёт сифатига таъсири, дарсдан бўш вақтни ташкил этиш шакллари ҳамда жисмоний тайёргарлик даражасининг индивидуал фарқлари юзасидан муҳим маълумотлар олинди. Олинган жавоблар фоизларда таҳлил қилиниб, уларнинг асосида кейинги босқичларда таклиф этиладиган методик ёндашувларнинг илмий асосларини белгилаш имконияти яратилди.

Спорт-соғломлаштириш туризми нима эканлигини биласизми? деган саволга талабаларининг 68% "ҳа", 32% "йўқ" деб жавоб берганликлари, мазкур тушунча талабаларга қисман таниш бўлса-да, уни янада чуқурроқ ёритиш ва оммалаштириш зарурлигини кўрсатади (1 расм).

Спорт-соғломлаштириш туризми соғлиқ учун фойдалими? саволига 74% талаба "жуда фойдали", 21% "қисман фойдали", 5% эса "фойдаси йўқ" деб жавоб берган. Бу натижалар талабалар соғлом турмуш тарзининг аҳамиятини англаётганини билдиради (2 расм).

Сўнгги 6 ой ичида спорт-соғломлаштириш саёҳатларида қатнашдингизми? деган саволга 39% "ҳа", 61% "йўқ" деб жавоб берган. Бу эса мавжуд имкониятлардан фойдаланиш кўрсаткичининг пастлиги ва бу йўналишда қўшимча ташкилий чора-тадбирлар талаб этилишини англатади (3 расм).

Дарсдан бўш вақтингизда жисмоний фаолият билан мунтазам шуғулланасизми? саволига 42% "ҳа", 36% "баъзида", 22% "умуман шуғулланмайман" деб жавоб берган. Ушбу кўрсаткичлар жисмоний фаолликни тарғиб қилишга эҳтиёж юқорилигини кўрсатмоқда (4 расм).

Туризмнинг сиз учун энг жозибадор томони нима? саволига 41% "табиатда дам олиш", 27% "дўстлар билан вақт ўтказиш", 19% "жисмоний фаоллик", 13% "янги жойлар билан танишиш" деб жавоб берган. Бу эса туризм орқали кўп йўналишда тарбиявий ва соғломлаштирувчи натижаларга эришиш мумкинлигини кўрсатади(5 расм)

Спорт-соғломлаштириш туризми учун ОТ-Мда шароитлар етарлими?

Спорт-соғломлаштириш туризми учун ОТ-Мда шароитлар етарлими? деган саволга 25% "ҳа", 44% "қисман", 31% "йўқ" деб жавоб берган. Бу ҳолат мавжуд инфратузилмаларни ривожлантириш заруратини кўрсатади(6 расм)

Спорт-соғломлаштириш туризми сизнингча қандай фойда беради? деган саволга 46% "жисмоний тайёргарликни оширади", 30% "стрессни камайтиради", 15% "ижтимоий кўникмаларни ри-

вожлантиради”, 9% “бошқа” деб жавоб берган. Бу эса кўп қиррали фойдали жиҳатларнинг талабалар томонидан англанаётганини кўрсатади(7-расм).

Соғлом турмуш тарзига амал қилиш даражангиз қандай? саволига 52% “жуда муҳим”, 33% “муҳим”, 15% “кам аҳамиятли” деб жавоб берган. Бу талабалар орасида соғлом турмуш тарзи омиллари муҳим ўринда эканини билдиради(8-расм).

Дам олиш кунларида тез-тез туристик саёҳатларга чиқишни хоҳлайсизми? деган саволга талабаларнинг 28% “уйда қолишни истайман”, 62% “саёҳатлар менга ёқади”, 10% “менга фарқи йўқ” деб жавоб берганликлари, талабаларнинг туристик саёҳатларга бўлган қизиқиши юқори эканлигидан далолат беради (9-расм).

Мазкур сўровнома орқали талабалар соғлиғи ҳолати, соғлом турмуш тарзига бўлган мотивацияси, спорт-соғломлаштириш туризмининг ҳаёт сифати ва психоемоционал ҳолатга таъсири, бўш вақтни самарали ташкил этиш шакллари ҳамда жисмоний тайёргарлик даражасидаги индивидуал фарқлар аниқлаб олинди. Ушбу маълумотлар квантитатив таҳлил методлари ёрдамида статистик жиҳатдан қайта ишланиб, респондентларнинг фикр-мулоҳазалари фоизли тақсимот асосида тизимлаштирилди. Олинган натижалар асосида спорт-соғломлаштириш туризмининг соғлиқни сақлаш, жисмоний ривожланиш ва ижтимоий фаолликни оширишдаги салоҳияти аниқланиб, кейинги босқичларда қўлланилиши мумкин бўлган спорт-соғломлаштириш туризм дастур амалий-методик тавсияларни ишлаб чиқиш учун илмий асос яратилди.

Талабаларнинг умумий фунционал ҳолатини ва жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашда юрак уриш тезлиги (пулс), артериал қон босими, ҳаётий сиғим (спирометрия), тана вазни ва бўй баланси каби асосий физиологик кўрсаткичлардан фойдаланилди. Кузатувлар шуни кўрсатдики, айрим талабалар гиподинамия оқибатида паст даражадаги чидамлилик ва мушак кучига эга. Шунингдек, дастлабки назорат машқлари натижалари талабаларда тезлик, чаққонлик ва мувозанат каби жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси ўртача ёки паст эканлигини кўрсатди. Бу ҳолат, спорт-соғломлаштириш туризми воситаларидан фойдаланиш орқали уларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш ва умумий тайёргарликни яхшилаш зарурлигини яна бир бор тасдиқлайди.

Талабаларнинг умумий фунционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида 2023–2024 ўқув йили давомида Тошкент, Жиззах ва Фарғона вилоятидаги олий таълим муассасасида таҳсил олаётган жами 165 нафар талаба таҳлилга жалб қилинди. Тадқиқот иштирокчилари икки гуруҳга – тажриба (83 нафар) ва назорат (82 нафар) гуруҳларига шартли равишда тенг сонларда ажратилди. Ҳар бир гуруҳда йигитлар ва қизлар сони 41 нафардан 42 нафаргача бўлиб, жинсий таркибда ҳам мувозанат сақланган. Бу эса ўрганилаётган омиллар бўйича гуруҳлар ўртасида қиёсий таҳлилни адолатли ва методик жиҳатдан асосли ўтказиш имконини беради.

Тадқиқотнинг бошланғич босқичида барча иштирокчиларнинг жисмоний ривожланиш, морфофунционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси бўйича диагностик кўрсаткичлари ўрганилди. Қуйидаги параметрлар асосида ўлчовлар ўтказилди: тана узунлиги (см), тана вазни (кг), юрак уриш тезлиги (ЮҚТ, марта/дақ.), артериал қон босими (систолик ва диастолик, мм.симоб устуни), ўпка ҳаётий сиғими (мл), нафасни ушлаб туриш тестлари (Штанге ва Генче, сония), Руфе-Дисксон индекси (шартли бирлик), шунингдек, 100 метрга югуриш, турган жойдан узунликка сакраш, турникда тортилиш, 3×10 метрга югуриш ва Купер тести каби жисмоний тайёргарликни баҳоловчи тестлар.

Олинган дастлабки натижалар таҳлили шуни кўрсатдики, тажриба ва назорат гуруҳларининг морфофунционал ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасида статистик жиҳатдан сезиларли фарқ мавжуд эмас. Бу ҳолат, кейинчалик тажриба гуруҳида қўлланиладиган спорт-соғломлаштириш туризми асосидаги машғулотларнинг самарадорлигини аниқлаш учун асос бўлиб хизмат қилади. Шунингдек, бу натижалар янги методикани ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ этиш зарурлигини таъкидлайди.

1-жадвал

Талабаларнинг умумий фунционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили

Кўрсаткичлар	Тажриба гуруҳи (ўртача, ўғил) н=43	Тажриба гуруҳи (ўртача, қиз) н=40	Назорат гуруҳи (ўртача, ўғил) н=41	Назорат гуруҳи (ўртача, қиз) н=41
Тана узунлиги (см)	175.3	170.2	175.4	170.1
Тана вазни (кг)	74.1	62.5	74.3	62.5
ЮҚТ (марта/дақ.)	78.9	80.8	79.5	80.5
Систолик босим (мм.с.у.)	120.5	119.6	120.7	119.9
Диастолик босим (мм.с.у.)	79.5	80.1	79.9	80.1

Ўпка сиғими (мл)	3350	3250	3350	3260
Штанге тести (сония)	39.8	41.2	40.0	40.5
Генче тести (сония)	31.9	33.0	32.1	32.5
Руфе-Дикссон индекси	16.3	16.1	16.5	16.3
100 м югуриш (сония)	14.1	15.2	13.8	15.4
Турникда тортилиш (марта)	6.3	5.8	6.2	5.8
3х10 м югуриш (сония)	9.7	10.2	9.8	10.1
Купер тести (12 дақиқа, м)	2180	2100	2170	2110

Тажриба гуруҳида жами 83 нафар талаба бўлиб, шундан 43 нафари ўғил, 40 нафари қиз; назорат гуруҳида эса 82 нафар талаба қатнашган бўлиб, уларнинг 41 нафари ўғил, 41 нафари қиз талабалар ҳисобланади.

Тана узунлиги бўйича тажриба гуруҳидаги ўғил талабалар ўртача 175.3 см, қизлар эса 170.2 см бўлса, назорат гуруҳидаги ўғиллар 175.4 см, қизлар эса 170.1 см кўрсаткичга эга. Тана вазни тажриба гуруҳида ўғиллар учун 74.1 кг, қизлар учун 62.5 кг; назорат гуруҳида эса мос равишда 74.3 кг ва 62.5 кг бўлган.

ЮҚТ бўйича тажриба гуруҳида ўғиллар 78.9, қизлар 80.8 марта/дақ. натижага эга бўлган, назорат гуруҳида эса ўғиллар 79.5, қизлар 80.5 марта/дақ. кўрсаткичга эга. Систолик босим ўғил талабалар орасида тажриба гуруҳида 120.5 мм.с.у., қизларда 119.6 мм.с.у.; назорат гуруҳида эса мос равишда 120.7 ва 119.9 мм.с.у. Диастолик босим ўғиллар учун тажриба гуруҳида 79.5 мм.с.у., қизлар учун 80.1 мм.с.у.; назорат гуруҳида эса мос равишда 79.9 ва 80.1 мм.с.у. ташкил этган.

Ўпка сиғими тажриба гуруҳида ўғиллар учун 3350 мл, қизлар учун 3250 мл, назорат гуруҳида эса 3350 мл ва 3260 мл ни ташкил этган. Штанге тести натижаларига кўра, тажриба гуруҳида ўғиллар 39.8 сония, қизлар 41.2 сония, назорат гуруҳида эса ўғиллар 40.0 сония, қизлар эса 40.5 сония натижа кўрсатган. Генче тести натижаси эса тажриба гуруҳида ўғиллар учун 31.9 сония, қизлар учун 33.0 сония; назорат гуруҳида эса 32.1 ва 32.5 сонияни ташкил этган.

Руфе-Дикссон индекси тажриба гуруҳида ўғиллар учун 16.3, қизлар учун 16.1; назорат гуруҳида эса 16.5 ва 16.3 бўлган. 100 метрга югуриш бўйича ўғил талабалар тажриба гуруҳида 14.1 сонияда, қизлар эса 15.2 сонияда, назорат гуруҳида эса ўғиллар 13.8 сонияда, қизлар 15.4 сонияда югуриб ўтган. Турникда тортилиш сони ўғил талабалар учун тажриба гуруҳида 6.3 марта, қизларда 5.8 марта; назорат гуруҳида эса мос равишда 6.2 ва 5.8 марта бўлган.

3х10 метр югуриш бўйича ўғиллар тажриба гуруҳида 9.7 сония, қизлар эса 10.2 сония, назорат гуруҳида эса 9.8 ва 10.1 сония кўрсаткичга эга. Купер тести (12 дақиқа давомида югуриш) натижаларига кўра, тажриба гуруҳидаги ўғиллар ўртача 2180 метр, қизлар эса 2100 метр, назорат гуруҳидаги ўғиллар 2170 метр, қизлар эса 2110 метр масофани босиб ўтган. Бу натижалар икки гуруҳдаги талабалар жисмоний ҳолатининг бошланғич даврдаги ўхшашлигини кўрсатади ва кейинги таҳлиллар учун асос бўлиб хизмат қилади.

Хулоса қилиб айтганда, Олиб борилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, спорт-соғломлаштириш туризми машғулотлари талабаларнинг умумий фунционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражасини самарали равишда яхшилайди. Тажриба гуруҳида бўйин, элка ва тизза бўғимларининг ҳаракатчанлиги, мушак кучи ҳамда юрак-қон томир тизими кўрсаткичларида ижобий ўзгаришлар қайд этилди. Назорат гуруҳида эса бундай ўзгаришлар минимал бўлиб, статистик жиҳатдан аҳамиятли эмас эди. Шу асосда хулоса қилиш мумкинки, спорт-соғломлаштириш туризми – талабалар соғлигини мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний фаоллигини ошириш, психофизиологик барқарорликни ривожлантиришда муҳим восита ҳисобланади ва олий таълим тизимида кенг жорий этилиши лозим.

Адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024-йил 18-июлдаги ПФ-102-сон Туризм инфратузилмасини яхшилаш ва хорижий туристлар оқимини янада оширишга қаратилган қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019-2025-йилларда Туризм соҳасини ривожлантириш Концепсияси.
3. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик. 1 жилд. Т.,-2015. 296 б.
4. Рахманов Э.Т. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. Т.,-2023. 260 б.
5. Дауренов Э.Ю., Машарипов А.К., Идрисов М.И. Спорт - соғломлаштириш туризми Ўқув қўлланма Чирчиқ – 2022.
6. Рахимов. В.Ш., Деменов А.Қ., Иминова Ф.Б. “Жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш туризми”. Ўқув қўлланма. Тошкент 2022.
7. Холдаров Т. “Туризм”.(Сайёхлик): Ўқув қўлланма Тошкент 2022-йил 164 бет
8. Умаров Д.Х. «Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубияти.» Ўқув қўлланма. Т.,-2021. 239 б.
9. Ахмедов А.А. Спорт-соғломлаштириш туризми назарияси ва амалиёти. Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёти, 2020. – 212 б.
10. Рахматуллаев А.М. Юриш ва пиёда саёҳат методикаси. Тошкент: ЎзДЖТИ, 2017. – 120 б.











