O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/2



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/2

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Р.Д. Халмухамедов – Сравнительный анализ выступления сборной Узбекистана по боксу на чемпионатах мира 2025 года (Ливерпуль и Дубай). 3

Ш.Т. Исеев – Методология управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий. 7

Sh.F. Tulaganov., J.O‘. Parpieva – “To‘p marraga” o‘yini orqali o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 11

Ш.Ш. Газиев., С.З. Нуруллаев – Особенности формирования и совершенствования технико-тактической подготовки в самбо и дзюдо. 16

B.A. Ishimov – Brass usulida suzuvchilarning oyoq kuchini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini tadqiq etish. 19

O.R. Igamberdiyev – Turli yoshdagi futbolchilar texnik-taktik tayyorgarligini baholash va boshqarishning pedagogik mexanizmlari. 22

X.M. Toshpulatov., B.B. Bakirov – Voleybolchilarda sakrash faoliyati samaradorligini oshirishda vaziyatli mashqlar asosida sakrash chidamkorligini rivojlantirish. 25

X.X. Qurbonov – O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini rivojlantirish mexanizmi. 28

G‘.N. Ernazarov., R.R. Majidov – Boks sport turi bilan shug‘ullanuvchilarda muvozanat saqlash mexanizmini tahlillari. 31

D.A. Alimova – Sportchi-talabalarini professional boksning turli jihatlariga bo‘lgan munosabatini o‘rganish natijalari. 34

A.A. Boltayev – Maxsus ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentlari orqali voleybolchilar tayyorgarligini tahlil qilish. 39

С.А. Юнусов – Сравнительная эффективность традиционной и экспериментальной моделей тренировочного процесса у пара пауэрлифтеров высокой квалификации. 42

U.Sh. Valixonov – Maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortish tendensiyalari va sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning optimal turlari. 45

S.E. Qodirov – Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. 49

A.A. Yakubov – Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch tayorgarligini differensiyali yondoshuv asosida takomillashtirish. 53

I.I. Islomov – 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rotatsion mashg‘ulotlar orqali rivojlantirishning ahamiyati. 56

K.A. Yuldasheva – Yosh sportchi qizlarda disk uloqtirish natijalariga antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’sirini statistik tahlil asosida baholash. 60

психической напряжённостью, а также необходимостью постоянной концентрации внимания при выполнении соревновательных упражнений. Улучшение показателей САН в экспериментальной модели указывает на снижение риска функционального перенапряжения и развитие более устойчивых адаптационных реакций центральной нервной системы.

Таким образом, данные опросника САН дополняют объективные физиологические показатели (ЧСС, индекс Руфье, время восстановления) и подтверждают, что оптимизация структуры тренировочной нагрузки способствует не только росту силовых показателей, но и улучшению субъективного состояния спортсменов, что является важным условием сохранения спортивной формы в течение длительного макроцикла.

Полученные данные могут служить основой для корректировки тренировочного процесса, определения необходимого времени для восстановления и выявления возможных проблем в психоэмоциональном состоянии атлетов. Экспериментальная модель является более сбалансированной и безопасной для высококвалифицированных пара пауэрлифтеров, сочетая силовое развитие и оптимальное восстановление.

Выводы

Экспериментальная модель обеспечивает более выраженный прирост силовых показателей по сравнению с традиционной моделью во всех весовых категориях. Экспериментальная модель снизила общий объём тренировок на 14–18%, но увеличила интенсивность на 11–12% и долю высокоинтенсивной работы почти в двое (89–94%).

ЧСС покоя увеличилась на 6,5%, а время восстановления уменьшилось на 12–14% в экспериментальной модели, что свидетельствует о более эффективной сердечнососудистой адаптации.

Индекс Руфье снизился на 19–20%, а индекс функционального восстановления вырос на 11–12%, подтверждая улучшение общей функциональной готовности

Субъективное самочувствие, настроение и усталость спортсменов улучшаются при использовании экспериментальной модели: самочувствие +21%, настроение +22%, усталость +34%.

Силовые показатели показали рост относительной силы: жим лёжа +10%, подтягивания +7% во всех категориях

Литература:

1. Evans, J. W. (2019). Periodized resistance training for enhancing skeletal muscle hypertrophy and strength: A mini review. Frontiers in Physiology, 10, 13. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2019.00013/full
2. João, G. A., Evangelista, A. L., Gomes, J. H., et al. (2014). Effect of 16 weeks of periodized resistance training on strength gains of powerlifting athletes. Journal of Exercise Physiology Online, 17(3), 102–109.
3. Plews, D. J., Laursen, P. B., Stanley, J., et al. (n.d.). Heart rate variability applications in strength and conditioning. PMC. PMC11204851.
4. Marasingha Arachchige, S. U., Rubio-Arias, J. Á., & Alcaraz, P. E. (2020). Factors that affect heart rate variability after resistance exercise: A systematic review. Journal of Sport and Health Science.
5. Smith, J. C., et al. (2018). Heart rate variability, neuromuscular and perceptual recovery after resistance training. Sports, 7(10), 225. https://doi.org/10.3390/sports7100225
6. Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2004). Designing resistance training programs (3rd ed.). Human Kinetics.
7. Periodization strategies and HRV responses. (2021). Journal of Strength and Conditioning Research, 35(7), 2033–2039.
8. Yunusov, S. A. (2023). Methods of application of loads in the training of para-powerlifters. Eurasian Journal of Sport Science, 2(1), 163–166.



Dotsent
U.SH. VALIXONOV[1]
[1]Andijon davlat universiteti,
Andijon shahri,O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0009-3262-855X

10.65149/fansport.2026.v9i2.a013

MAXSUS TIBBIY GURUHLARGA MANSUB TALABALAR SONINING ORTISH TENDENSIYALARI VA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI ATLETIK GIMNASTIKANING OPTIMAL TURLARI

Annotatsiya

В статье научно проанализированы тенденции роста численности студентов специальных медицинских групп в высших учебных заведениях, а также обоснованы оптимальные виды оздоровительной атлетической гимнастики, направленные на сохранение и укрепление их здоровья. Результаты исследования показали широкое распространение среди студентов заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, мочеполовой системы, нарушений

Abstract

Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan maxsus tibbiy guruh talabalarining soni ortib borish tendensiyalari ilmiy jihatdan tahlil qilindi hamda ularning sog‘ligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning optimal turlari asoslab berildi. Tadqiqot natijalari talabalar orasida yurak-qon tomir tizimi, tayanch-harakat apparati, siydik-jinsiy tizim kasalliklari, qomat buzilishlari, nafas olish a’zolari kasalliklari va ortiqcha vaznning keng tarqalganini ko‘rsatdi. Maqolada maxsus tibbiy guruh talabalariga tavsiya etiladigan konditsion, korrektsion va reabilitatsion yo‘nalishdagi atletik gimnastika mashqlarini qo‘llash xususiyatlari, mashg‘ulotlar tuzilmasi, jismoniy yuklamani me’yorlash hamda fiziologik nazorat masalalari yoritilgan.

осанки, заболеваний органов дыхания и избыточной массы тела.

В работе раскрыты особенности применения кондиционных, коррекционных и реабилитационных упражнений атлетической гимнастики для студентов специальных медицинских групп, структура занятий, вопросы дозирования физической нагрузки и физиологического контроля.

***Ключевые слова**: специальная медицинская группа, атлетическая гимнастика, физическое воспитание, оздоровление, сердечно-сосудистая система, коррекционные упражнения.*

***Kalit so‘zlar**: maxsus tibbiy guruh, atletik gimnastika, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish, yurak-qon tomir tizimi, korrektsion mashqlar.*

The article provides a scientific analysis of the increasing number of students assigned to special medical groups in higher education institutions and substantiates the optimal types of health-oriented athletic gymnastics aimed at preserving and strengthening their health. The study revealed a high prevalence of cardiovascular diseases, musculoskeletal disorders, genitourinary diseases, postural deviations, respiratory system disorders, and overweight among students.

The paper discusses the specific features of applying conditioning, corrective, and rehabilitation-oriented athletic gymnastics exercises for students of special medical groups, the structure of training sessions, the regulation of physical load, and issues of physiological monitoring.

***Keywords**: special medical group, athletic gymnastics, physical education, health improvement, cardiovascular system, corrective exercises.*

Dolzarbligi. Hozirgi kunda oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar orasida sog‘liq holatining yomonlashuvi va maxsus tibbiy guruhlarga mansub yoshlar sonining ortib borishi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, harakat faolligining keskin kamayishi, o‘quv yuklamalarining ortishi, gipodinamiya va noto‘g‘ri hayot tarzi talabalar organizmida turli funksional va somatik kasalliklarning shakllanishiga olib kelmoqda.

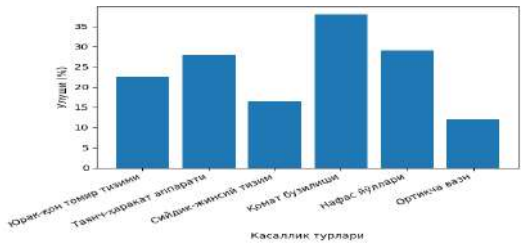
Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalik yoshida yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining asosiy sabablaridan biri jismoniy faollikning yetarli emasligidir. Bu holat yurak hajmining kichrayishi, zarba hajmi va daqiqalik qon hajmining pasayishi, puls chastotasining tezlashishi hamda ish qobiliyatining susayishi bilan tavsiflanadi. Shu munosabat bilan maxsus tibbiy guruh talabalarining jismoniy tarbiya tizimida sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishdagi atletik gimnastika vositalarini qo‘llash, mashg‘ulot mazmunini individual-tipologik xususiyatlarga moslashtirish hamda yuklamani fiziologik ko‘rsatkichlar asosida nazorat qilish muhim ahamiyat kasb etadi [1,2].

Mazkur tadqiqotning maqsadi oliy ta’lim muassasalarida maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortib borish tendensiyalarini ilmiy-amaliy jihatdan tahlil qilish, ularning sog‘ligini saqlash va mustahkamlashda sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastika vositalarining samaradorligini aniqlash hamda optimal mashq turlarini ilmiy asoslashdan iborat.

Tadqiqot obyekti sifatida oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan maxsus tibbiy guruh talabalar bilan olib borilayotgan jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish jarayoni tanlandi. Ushbu jarayon talabalar funksional holati, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog‘liq ko‘rsatkichlari bilan uzviy bog‘liq holda o‘rganildi (1-diagramma).

Tadqiqot predmeti maxsus tibbiy guruh talabalarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastika mashqlarini qo‘llash orqali ularning funksional imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarligi va umumiy ish qobiliyatida yuzaga keladigan o‘zgarishlardan iborat. Tadqiqot jarayonida talabalar individual sog‘liq holati, tibbiy ko‘rsatmalari va jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olgan holda atletik gimnastika mashqlarini tanlash va yuklamani me’yorlashning ilmiy-metodik asoslari ishlab chiqildi.

1-rasm. Maxsus tibbiy guruh talabalarida kasalliklar ulushi



**Izoh: Ko‘rsatkichlar diagramma ma’lumotlari asosida keltirilgan bo‘lib, ayrim talabalarda bir vaqtning o‘zida bir nechta kasallik turlari uchrashi mumkin.*

Tadqiqot uslublari. Mazkur tadqiqot maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortish tendensiyalari hamda ularning sog‘ligini mustahkamlashda sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning samarali turlarini aniqlashga qaratildi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, anketalashtirish va suhbat usullaridan foydalanildi. Shuningdek, sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishdagi atletik gimnastika mashqlarini o‘z ichiga olgan pedagogik eksperiment o‘tkazildi. Eksperiment jarayonida jismoniy yuklamalar talabalar sog‘liq holati va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda belgilandi.

Maxsus tibbiy guruh talabalarining jismoniy tarbiyasi tahlili ularning past va o‘rta intensivlikdagi mashqlarni afzal ko‘rishini ko‘rsatdi. Jumladan, nafas mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, past intensivlikdagi aerobika, fitbol-gimnastika, pilates, suzish, me’yoriy yurish va yengil yugurish, streching, harakatli o‘yinlar hamda trenajyorlarda minimal og‘irlik bilan bajariladigan kuch mashqlari keng qo‘llanildi [3,5].

Maxsus tibbiy guruh talabalar uchun konditsion va korrektsion komplekslar, streching majmualari, to‘plar, bodibarlar (3 kg gacha), gantellar (1–3 kg) hamda kuch trenajyorlarida bajariladigan mashqlar ishlab chiqildi. Mashg‘ulotlar jarayonida yurak urish chastotasi (YUCh), arterial qon bosimi (AQB), nafas olish sikli, harakatlar koordinatsiyasi va umumiy ish qobiliyati muntazam nazorat qilindi (1-jadval).

Talabalarning funksional holati va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari standart testlar asosida baholandi hamda olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi.

1-jadval

Turli funksional cheklovlarga ega talabalar uchun jismoniy mashqlarni tanlash bo‘yicha tavsiyalar

Mashq turi	Bajarish holati	Fiziologik ta’siri
Simmetrik mashqlar	Chalqancha, qorin bilan, to‘rt tayanchda	Mushaklar muvozanatini tiklaydi
Asimmetrik mashqlar	Individual holatda	Qiyshayishni korrektsiya qiladi
Yengillashtirilgan mashqlar	Yotgan, tiz cho‘kkan	Disklar trofikasini yaxshilaydi

1-jadval davomi

Fitbol va jihozlar bilan mashqlarning sog‘lomlashtiruvchi ta’siri

Vosita	Sog‘lomlashtiruvchi ta’siri
Fitbol-gimnastika (YUCh 110 zarba/min)	Umurtqani yengillashtiradi, muvozanatni rivojlantiradi
Gantel (0,5–3 kg)	Mushak tonusini oshiradi
Medbol	Kuch va koordinatsiyani rivojlantiradi
Elliptik va velo trenajyor (YUCh 110–120 zarba/min)	Yurak-qon tomir tizimini qo‘llab-quvvatlaydi

1-jadval davomi

Ko‘rish nuqsonlari bo‘lgan talabalar uchun tavsiya etilgan jismoniy mashqlar

Mashq yo‘nalishi	Tavsiya etilgan mashqlar va uslubiy yondashuvlar	Yuklama va cheklovlar
Sog‘lomlashtiruvchi, profilaktik	– Teskari holatlarda (bosh pastda) bajariladigan mashqlarni cheklash; – Ortiqcha zo‘riqishni oldini olish; – Giperextenziya mashqlarini moslashtirilgan variantda bajarish; – Streching mashqlarini ko‘paytirish; – Qizlar uchun fitbol mashqlarini keng qo‘llash	– Yuklama o‘rtacha darajada; – Ko‘z bosimini oshiruvchi mashqlar cheklanadi; – Mashg‘ulot davomiyligi individual belgilanadi

1-jadval davomi

Yurak-qon tomir kasalliklari bo‘lgan talabalar uchun tavsiya etilgan jismoniy mashqlar

Mashq yo‘nalishi	Tavsiya etilgan mashqlar	Yuklama va cheklovlar
Sog‘lomlashtiruvchi, funksional	– Gimnastik gilamchalarda bajariladigan mashqlar hajmini oshirish; – Kardio trenajyorlarda yurak urish chastotasini nazorat qilish (YUCh 90–120 zarba/daq); – Minimal og‘irliklardan foydalanish; – Pilates vositalarini statodinamik rejimda qo‘llash; – Streching mashqlari; – Yigitlar uchun og‘irlik bilan mashqlar maksimal yuklamaning 30% gacha	– Tortilish va yotib itarilish mashqlarini cheklash; – Frontal mashqlar o‘rniga lokal mashqlarga e’tibor qaratish; – Izolyatsion mashqlarni ustuvor qo‘llash (yelka, qo‘l biceps–triceps, son biceps va boshqalar)

Skoliozda sog‘lomlashtiruvchi va korrektsion mashqlar tizimi. Skolioz — umurtqaning frontal tekislikda yoysimon qiyshayishi hamda pozvonkalarning vertikal o‘q atrofida aylanishi bilan tavsiflanadigan murakkab ortopedik kasallikdir. Mazkur holatda jismoniy mashqlarning asosiy yo‘nalishi patologik deformatsiyani korrektsiya qilish, mushaklar muvozanatini tiklash va funksional holatni yaxshilashga qaratiladi [2,4].

Skoliozning I–II darajasi va umurtqa pog‘onasi egilishi 4–12° bo‘lgan holatlarda mashg‘ulotlarning 50–60% ini o‘tirib, yotib yoki tayanib bajariladigan mashqlar tashkil etishi tavsiya etiladi (1-rasm).

Ushbu turdagi mashg‘ulotlar qon aylanishini yaxshilash, mushaklar tonusini tiklash, bo‘g‘imlar harakatchanligini oshirish hamda organizmning umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Yoga elementlari va sog‘lomlashtiruvchi mashqlar

Yoga mashqlari talabalarning nafas olish jarayonini me’yorlashtirish, ruhiy-emotsional holatini barqarorlashtirish, mushaklarning moslashuvchanligini oshirish hamda organizmning umumiy tiklanishini ta’minlashga yo‘naltirilgan. Maxsus tibbiy guruh (MTG) talabalari uchun yoga mashqlari yengil, sekin amplitudali, statik va dinamik elementlar uyg‘unligida qo‘llaniladi [6].

Yoga mashqlariga quyidagilar kiradi:

– **Tadasana** (tog‘ holati) — to‘g‘ri turish va qomatni mustahkamlash;

– **Bhujangasana** (kobra holati) — umurtqa pog‘onasini cho‘zish;

– **Balasana** (bola holati) — dam olish va mushaklarni bo‘shashtirish;

– **Vrikshasana** (daraxt holati) — muvozanatni rivojlantirish;

– **Shavasana** (to‘liq dam olish holati) — mashg‘ulot yakunida organizmni tiklash (2-rasm).

Sog‘lomlashtiruvchi mashqlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash, bo‘g‘imlar harakatchanligini oshirish hamda umumiy sog‘liqni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan harakatlar majmuasidan iborat.

Tadqiqot davomida oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan maxsus tibbiy guruh talabalarining soni ortib borish tendensiyalari, ularning kasalliklar tarkibi hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi tahlil qilindi.

1. Maxsus tibbiy guruh talabalar soni va kasalliklar tarkibi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, maxsus tibbiy guruh talabalar orasida eng yuqori ulush qomat buzilishlariga to‘g‘ri kelib, u 38% ni tashkil etdi. Bu holat talabalar kamharakat turmush tarzi, o‘quv jarayonida uzoq vaqt majburiy o‘tirish hamda jismoniy faollikning yetarli emasligi bilan izohlanadi.

Shuningdek, nafas yo‘llari kasalliklari 29% va tayanch-harakat apparati kasalliklari 28% ni tashkil etib, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishda tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining 22% ni tashkil etishi talabalar organizmida funksional imkoniyatlar pasayganidan dalolat beradi. Siydik-jinsiy tizim kasalliklari 16% hamda ortiqcha vazn 12% ni tashkil etgan bo‘lib, ularning nisbatan kam uchrashiga qaramay, profilaktika maqsadida individual yondashuv asosida jismoniy mashqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur ko‘rsatkichlar maxsus tibbiy guruh talabalar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini rejalashtirishda sog‘liq holatini hisobga olgan holda atletik gimnastika vositalaridan samarali foydalanish zarurligini tasdiqlaydi.

2. Atletik gimnastika mashqlari samaradorligi. Eksperiment natijalari shuni ko‘rsatdiki, tayyorlov qismida umumiy tonus va qomat stereotipini shakllantirish, asosiy qismda mushaklarni mustahkamlash hamda korrektsiya qilish, yakuniy qismda esa streching va nafas mashqlarini qo‘llash talabalarning funksional holati va jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshiladi.

3. Mashg‘ulotlarning optimal tuzilmasi. Mashg‘ulotlarni tayyorlov (7–15 daqiqa), asosiy (20–30 daqiqa) va yakuniy (5 daqiqa) qismlarga bo‘lish, shuningdek yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirish talabalarda charchoqni kamaytiradi hamda mashqlarning samaradorligini oshiradi.

Olingan natijalar mahalliy va xorijiy tadqiqotlar bilan mos keladi. Atletik gimnastika maxsus tibbiy guruh talabalari uchun jismoniy rivojlanishni optimallashtiruvchi, sog‘lomlashtiruvchi va tiklovchi ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, mashqlarning davomiyligi, yuklamasi va turlari individual ko‘rsatmalar asosida belgilanishi zarurligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari asosida kelgusi mashg‘ulot dasturlarini takomillashtirish hamda talabalar sog‘liq holatini yaxshilash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish mumkin.

Xulosalar. Tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar soni ortib borayotganini tasdiqladi hamda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishda takomillashtirish zarurligini ko‘rsatdi.

Sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastika mashqlarini qo‘llash talabalarning funksional holati va jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Ayniqsa, past va o‘rta intensivlikdagi, statik-dinamik hamda streching elementlarini o‘z ichiga olgan mashqlar optimal vosita sifatida tavsiya etiladi.

Amaliy tavsiyalar. Maxsus tibbiy guruhlar uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastika mashqlarini bosqichma-bosqich joriy etish.

Yuklamalarni talabalar sog‘liq holati va individual funksional imkoniyatlariga mos ravishda me’yorlash.

Mashg‘ulotlar jarayonida yurak-qon tomir tizimi ko‘rsatkichlarini muntazam nazorat qilish.

Atletik gimnastika mashqlarini umumiy rivojlantiruvchi va tiklovchi vositalar bilan uyg‘un holda qo‘llash.

Adabiyotlar:

1. Shutova, N., Vezenitsin, O. V., Vyprikov, D. V., Krylova, G. S., Bodrov, I. M., Kokorev, D. A., & Burov, A. G. (2016). Atleticheskaya gimnastika v fizicheskom vospitanii studentov: Uchebnoe posobie. Moskva: FGBOU VO «REU im. G. V. Plekhanova».

2. Valixonov, U. Sh. (2025). Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi (Atletik gimnastika). Toshkent: Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi.

3. Brusnik, T. A. (2011). Normalizatsiya oporno-dvigatelnogo apparata studentok podgotovitelnoy gruppy sredstvami gimnastiki na zanyatiyakh po fizicheskoy kulture (Avtoref. dis. … kand. ped. nauk). Sankt-Peterburg.

4. Romanyuk, T. V., Chumakov, O. A., & Abramova, V. V. (2021). Atleticheskaya gimnastika: Organizatsiya i soderzhanie zanyatiy so studentami vuzov: Uchebno-metodicheskoe posobie. Tiraspol.

5. Kondrakov, G. B., & Shutova, T. N. (2014). Formirovanie fizicheskoy kultury studentov na osnove fitnesa i atleticheskoy gimnastiki. In Gumanitarnoe obrazovanie v ekonomicheskom vuze: Materialy III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy zaochnoy internet-konferentsii (pp. 189–194). Moskva: FGBOU VPO «REU im. G. V. Plekhanova».

6. Rybakova, E. O., & Vozisova, M. A. (2020). Individualizatsiya programm po atleticheskoy gimnastike dlya yunoshey 20–23 let. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta, 4(182), 292–295. https://doi.org/10.24411/2305-8404-2020-10404.