O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 1



ISSN: 2181 7804






PARIS 2024






UZBEKISTAN



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/1

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
К.Б. Мухаммадиев
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
С.Қ. Адилов
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Ш.С. Ёлдашов
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
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
М.С.Айходжаева
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

С.Р. Давлетмуратов – Методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле. 3

Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини ошириш. 7

С.Қ. Адилов – Спорт курашлари бўйича Париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили. 13

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Итоги выступления национальной сборной команды Узбекистана на XXXIII олимпийских играх в Париже. 17

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбаев – Исследование значения выносливости для пловцов на длинные дистанции. 21

А.Р. Машарипов – XXXIII ёзги олимпия ўйинларида велосипед спорт тури бўйича ўзбекистонлик спортчилар иштирокининг илмий-назарий таҳлили. 23

А.Ш. Хамроев – Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги. 26

М.Ю. Ганиева – Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожланганлик динамикаси. 29

Д.Х. Исмоилов., З.А. Абдулхаева – Методологические основы подготовки юных волейболистов на этапе начального обучения. 33

Б.Қ. Бобомурадов – Дастлабки тайёргарлик босқичидаги футболчиларни жисмоний ва техник тайёргарликларини таҳлили. 37

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Б. Арипова –Болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар учун адаптив жисмоний тарбия машғулоти. 41

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: 15.01.2025

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

2025/1

Л.Т. Давлатова – Пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш самарадорлиги. 45

Ж.Ж. Жуманиёзов – Пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш услубияти. 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О. Абдалимов – Современные правовые основы и методы популяризации игровых видов спорта в Узбекистане. 50

Н.А. Худайбердиева., Г.М. Зоитова – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёллар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш тадбирларини амалга ошириш. 53

Д.К. Каримов – Организационно-педагогические условия эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой. 58

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ғ.Н. Эрназаров – Талабаларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиб табақалаштирилган айланма машқларни қўллаш услуби. 60

Р.А. Матчанов – Влияние средств самбо и рукопашного боя при боевой специальной подготовке курсантов. 64

Д.К. Ахмаджонов – Ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот циклларини режалаштириш самарадорлиги. 66

А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. 69

М.Р. Умарова – 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. 75

Б.Н. Акрамов – Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш услубияти. 79

бассейны). При этом, данный подход может быть действенным, если в образовательном учреждении и организации активно функционируют спортивные клубы и секции, а в финансовых планах предусмотрено достаточное выделение средств.

Выше упоминалось о работе спортивных федераций, однако на сегодняшний день их деятельность представляется недостаточной. Отсутствуют возможности для бесплатных тренировок, участия в мастер-классах от именитых спортсменов и семинары для студентов, профессиональная подготовка спортсменов и тренеров. В целом профессиональная подготовка карьеры в спорте является важным аспектом популяризации игровых видов спорта. Спортивные организации и клубы должны активно разрабатывать программы, которые включают не только тренировки и соревнования, но и помогают молодым спортсменам развивать навыки и набираться опыта для будущей карьеры. Это может включать лекции, семинары, тренинги по управлению стрессом и психологической подготовке, обучение в области физиологии и питания. Для того чтобы привлечь молодежь к спорту и предложить им возможность осуществить свои мечты, спортивные организации должны создать доступные условия и инфраструктуру. Необходимо предоставить молодым спортсменам доступ к современной спортивной базе, современному оборудованию, питанию и квалифицированным тренерам.

Выводы. Популяризация игровых видов спорта является важным элементом здорового образа жизни в современном обществе. Игра в команде способствует не только физическому, но и психоэмоциональному благополучию. Такие виды спорта как гандбол, волейбол, регби, баскетбол и другие, развивают командный дух, учат взаимодействию и дисциплине, влияют на социальную адаптацию и укрепление здоровья. Создание доступной инфраструктуры и условий для игры сделает командный спорт увлекательным и полезным для молодёжи. Стоит отметить, что игровые виды спорта способствуют воспитанию молодежи, формируют ценности, такие как трудолюбие, уважение к правилам, честность и ответственность. Эти качества важны не только в спорте, но и в жизни, помогая развивать личностные и социальные навыки.

Учитывая человеческий потенциал республики, привлечение широких слове населения к командным видам спорта предполагает эффективное взаимодействие государства с институтами гражданского общества и СМИ.

Литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.2020 г. № УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан»,
2. Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-5279 от 05.11.2021 г. «О мерах по дальнейшему повышению качества формирования резерва спортсменов по олимпийским и паралимпийским видам спорта путем коренного совершенствования системы спортивного образования»
3. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-60 от 28.01.2022 г. «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы»
4. Указ Президента Республики Узбекистан, от 21.02.2024 г. № УП-37 «О Государственной программе по реализации Стратегии «Узбекистан – 2030» в «Год поддержки молодежи и бизнеса»
5. Постановление Президента Республики Узбекистан, от 04.12.2024 г. № ПП-421 «О мерах по развитию командных видов спорта и совершенствованию системы отбора талантливой молодежи»
6. Пожималин В.Н., Родионова В.О. «Особенности и методы популяризации спорта среди молодежи в современном обществе»
7. Федотова Г.В. Средства популяризации физической культуры в России / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, А.В. Ульфанова // Актуальные проблемы науки и образования в условиях современных вызовов: Сборник материалов.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
Н.А. ХУДАЙБЕРДИЕВА[1]
[1]Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
Г.М. ЗОИТОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА АЁЛЛАР ЎРТАСИДА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИ АМАЛГА ОШИРИШ

Аннотация

Реформы в области пропаганды и привлечения женщин к занятиям физической культурой и массовым спортом, формирование здорового образа жизни, укрепление стремления к самовыражению являются остро назревшими и требуют качественного и научно-обоснованного решения. В данной связи

Annotation

Хотин-қизлар жисмоний тарбия ва оммавий спортга тарғиб қилиш ва кенг жалб этиш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ўзини намоён қилишда интилишни кучайтириш борасидаги ислоҳотлар долзарб бўлиб, сифатли ва илмий асосланган ечимини талаб қилади. Шу нуқтаи назардан, хотин-қизларни оммавий спортга кенг жалб этиш механизмини ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ этиш бўйича олиб борилаётган изланишлар ўзининг долзарблигини исботлаб, норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар

проводимое исследование по разработке и внедрению механизма популяризации и привлечения женщин к занятиям массовым спортом доказывает свою актуальность и послужит решением приоритетных задач, поставленных в нормативно-правовых документах и актах.

Ключевые слова: *массовый спорт, здоровье, здоровый образ жизни, развитие, физическая культура, привлечение.*

ва фармонларда белгиланган устувор вазифаларнинг ечими бўлиб хизмат қилади.

Калит сўзлар: *оммавий спорт, саломатлик, соғлом турмуш тарзи, ривожлантириш, жисмоний тарбия, тарғибот.*

Reforms in the field of propaganda and involvement of women in physical education and mass sports, the formation of a healthy lifestyle, strengthening the desire for self-expression are urgently needed and require a high-quality and scientifically based solution. In this regard, the ongoing study on the development and implementation of a mechanism for popularizing and involving women in mass sports proves its relevance and will serve as a solution to the priority tasks set in regulatory documents and acts.

Key words: *mass sports, health, healthy lifestyle, development, physical education, attraction.*

Долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрда қабул қилинган «Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ етиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида» Фармонига мувофиқ ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “2019 – 2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги қарорни ижросини таъминлаш юзасидан Республикада жисмоний тарбия ва спортни фаол ривожлантириш, аҳолининг урта ёшли катлами, яъни аёллар ўртасида (30-35 ёшли аёллар) жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб қилиш, жамиятда соғлом турмуш тарзининг фойдаси ва устунлигини кенг тарғиб қилиш, шунингдек, аҳолининг барча қатламларини, айниқса аёлларни жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан кенг қамраб олишни таъминлайдиган инновацион шакллар ва механизмларни ишлаб чиқиш ва жорий етишни таъминлашдан иборат [1].

Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2021 йил 26 февраль куни хотин-қизларнинг муаммоларини ҳал қилиш ва уларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш масалалари юзасидан бўлиб ўтган учрашувида белгилаб берилган устувор вазифалар доирасида оммавий спортни ривожлантиришда аёллар-қизларни кенг жалб этиш, улар саломатлигини муҳофаза қилиш ҳаётий эзгу мақсадга айлантириш, жисмонан соғлом, маънан етук, замонавий фикрлайдиган, юртимизда амалга оширилаётган ислоҳотлар жараёнига дахлдорлик туйғуси билан яшайдиган, унинг равнақига муносиб ҳисса қўшишга интиладиган ёш авлодни вояга етказиш масаласи давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишларидан биридир [2, 3, 4].

Тадқиқот мақсади 30-35 ёшдаги аёлларда ортиқча вазн муаммоларини бартараф этишда соғломлаштириш машғулотлар пакетларини жорий этиш орқали фаол ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

илмий асосланган маълумотларга таянган ҳолда 30-35 ёшдаги аёлларни жисмоний ҳолатида пайдо бўладиган асосий муаммоларни аниқлаш;

соғлиқни сақлашда профилактика ва реабилитация, кам ҳаракатли турмуш тарзини (гиподинамия) ва нотўғри озиқланиш оқибатларини бартараф этишга, ортиқча вазн билан курашишга қаратилган жисмоний машқлар пакетини яратиш;

таржиба ўтказиш орқали “Slim Woman” соғломлаштириш машқлар пакетини самарадорлигини аниқлаш;

“Slim Woman” соғломлаштириш машқлар пакетини жорий этиш орқали 30-35 ёшдаги аёлларни оммавий спортга кенг жалб қилиш.

Натижалар ва уларнинг муҳокамаси. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёл-қизлар ўртасида оммавий спортни ривожланишини баҳолаш услубиёти асосида унинг муаммоларини ва келажакдаги мақсадли стратегияларини аниқлаш бўйича назарий ва амалий маълумотлар тўпланади. Ўзбекистон Республикаси спорт вазирлигининг расмий маълумотлари ҳамда оммавий спорт турлари мужассамлашган спорт комплекслари фаолияти ўрганилади.

Мазкур тадқиқот доирасида октябрь ойида аёл-қизлар фаолиятини янада чуқурроқ таҳлил қилишда тадкикот обьекти сифатида Тошкент вилояти Вохид Хайдаров махалласида истикомат килаётган 30-35 ёшли аёлларнинг жисмоний ҳолати ўрганилди.

Биз аёлларда ортиқча вазн пайдо бўлиши муаммосини таҳлил қилгамизга кўра асосан ушбу муаммога кам ҳаракатлилик, нотўғри овкатланиш ва носоғлом турмуш тарзини олиб борадиган аёллар учрайди. Тадқиқот учун саралаб олинган аёлларнинг яшаш турмуш шароитлари асосан хаёт тарзларининг асосий қисми уйда ўтади ва албатта жисмоний ҳаракатнинг чекланиши, нотўғри овкатланиш, носоғлом турмуш тарзи аёллардаги ортиқча вазн, асаб касалликлари пайдо булишига, психологик касалликларни юзага келишига ва албатта оилада носоғлом мухитни шаклланишига олиб келади.

“Ортиқча вазн” атамаси тана вазнининг маълум бир бўй ва ёш учун нормадан ошиб кетишини англатади.

Бироқ, бу тасниф сезиларли камчиликка эга - тана ёғининг юқори фоизи нормал тана вазнида ҳам содир бўлиши мумкин (“нормал тана вазни билан семизлик”) ва тескариси бўлиб - яхши ривожланган мушак массасига эга бўлган спортчининг семиришнинг 1 даражасига мос ТМИ кўрсатилиши мумкин, гарчи албатта, унда хеч канака семизлик йўқ. Шунинг учун тана ёғининг фоизини, шунингдек, сув ва мушак массасини аниқлаш учун бугунги кунда тиббиётда тана таркибини биоимпеданс таҳлил қилиш усули кенг қўлланилади. Аёлларда ёғ мас-

сасининг нормал улуши 18-28% ни ташкил қилади.

Ёғ тўпланишининг иккита асосий тури мавжуд - андроид (олма тури, ёғ бирикмалари асосан қорин-нинг юқори қисмида) ва гиноид (нок тури, сон ва пастки қоринда ёғ бирикмалари). “Олма” туридаги семириш хавфлироқ ҳисобланади, чунки бу турдаги семизлик билан висцерал семириш (ички органлар атрофидаги ёғ бирикмалари билан ўралиши) кўпроқ кузатилади, бу эса бирга келадиган касалликлар хавфини оширади. Аёлларда бел атрофи 80 см дан ортиқ бўлиши висцерал семизликнинг белгиси ҳисобланади. Шунингдек, аёлларда белнинг сонга нисбати одатда 0,85 дан ошмаслиги керак.

Сўнгги пайтларда “саркопеник семизлик” ата-маси қўлланила бошланди - бу мушак массаси ва мушаклар кучини йўқотиш билан ифодаланади.

Танита тана массаси анализатори ёрдамида ортиқча вазни бор 30-35 ёшли сараланган аёллар контингенти 3 тоифага бўлинади, яъни андроид тоифадаги ортиқча вазни борлар, гиноид тоифада-ги ортиқча вазни борлар ва саркопеник тоифадаги ортиқча вазни бор аёллар.

Ортиқча вазн тоифаларини ўрганиш натижаси-да, уларнинг турига ажратилган ҳолда, тоифасининг хусусиятидан келиб чиқиб “Slim Woman” профили яратилди (1 жадвалга қаранг).

1 жадвал

“Slim Woman” профили

Баҳоланадиган кўрсаткичлар	Баллар									
Танита кўрсаткичлари*	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Озиқланиш**	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

**Танита қурилмаси - тана таркиби анализатори бўлиб, фойдаланувчининг соғлигига таъсир кўрсатадиган асосий параметрларини ўлчаб, натижаларини чоп этади. Натижаларига кўра балларингизни аниқлашингиз мумкин.*

10 балл – базал метаболизм пастки кўк зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи жуда юқори қизил зонада (кўрсаткичлар 50-59), тана суюқлиги кўрсаткичлари (TWB) 75% юқори, ҳужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% юқори, жисмоний ҳолатни баҳолаш яширин семи-риш ёки семизлик, TMI (BMI) <16 ёки >40;

20 балл – базал метаболизм пастки кўк зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи жуда юқори қизил зонада (кўрсаткичлар 40-49), тана суюқлиги кўрсаткичлари (TWB) 70% юқори, ҳужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% юқори, жисмоний ҳолатни баҳолаш семизлик, TMI (BMI) 35-40;

30 балл – асосий метаболизм паст кўк зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи жуда юқори қизил зонада (кўрсаткичлар 30-39), тана суюқлиги кўрсаткичлари (TWB) 65% юқори, ҳужайралар-дан ташқари суюқлик кўрсаткичлари 41% юқори, жисмоний ҳолатни баҳолаш ортиқча ёғ массаси, TMI (BMI) 30-35%;

40 балл – асосий метаболизм кўк ва яшил зона-лар чегарасида, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи жуда юқори қизил зонада (кўрсаткичлар 18-29), тана суюқлиги кўрсаткичлари (TWB) 60% юқори, ҳужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% юқори, жисмоний ҳолатни баҳо-лаш жисмонан заиф (буққуват), TMI (BMI) 16-18,5;

50 балл – асосий метаболизм яшил зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи юқори сариқ зонада (кўрсаткичлар 13-17), тана суюқлиги кўр-саткичлари (TWB) 60% юқори, ҳужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% юқори, жисмоний ҳолатни баҳолаш жисмонан заиф (беққуват), TMI (BMI) 16-18,5;

60 балл - асосий метаболизм яшил зонада, вис-церал ёғни баҳолаш кўрсаткичи юқори сариқ зонада (кўрсаткичлар 13-17), тана суюқлиги кўрсаткичлари (TWB) 55-60%, ҳужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% юқори, жисмоний ҳолатни баҳолаш озғин, TMI (BMI) 16-18,5;

70 балл - асосий метаболизм яшил ва қизил зона-лар чегарасида, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи яшил зонада (кўрсаткичлар 10-12), тана суюқлиги кўрсаткичлари (TWB) 50-55% паст, ҳужайралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41%, жисмоний ҳолатни баҳолаш нормал, TMI (BMI) 25-30;

80 балл – базал метаболизм нормадан юқори қизил зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи яшил зонада (кўрсаткичлар 7-9), тана суюқлиги кўрсаткичлари (TWB) 45-60% оралиғида, ҳужай-ралардан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% паст, жисмоний ҳолатни баҳолаш озғин ва мускулли, TMI (BMI) 18,5-25;

90 балл - базал метаболизм нормадан юқори қизил зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи яшил зонада (кўрсаткичлар 4-6), тана суюқлиги кўрсаткичлари (TWB) 45-60% ичида, ҳужайрала-рдан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% паст, жисмоний ҳолатни баҳолаш мускулли, TMI (BMI) 18,5-25;

100 балл - базал метаболизм нормадан юқори қизил зонада, висцерал ёғни баҳолаш кўрсаткичи яшил зонада (кўрсаткичлар 1-3), тана суюқлиги кўрсаткичлари (TWB) 45-60% ичида, ҳужайрала-рдан ташқари суюқлик кўрсаткичлари (ECW/TBW) 41% паст, жисмоний ҳолатни баҳолаш мускулли, TMI (BMI) 18,5-25.

**Озиқланишни баҳолаш системаси. Озиқла-ниш анкетасидаги саволларига жавоб бериб, ҳар бир берилган савол учун балл кўрсаткичларини кўшиб кетинг, охирида умумий баллингизни ҳисо-бланг ва жадвални тўлдиринг (2 жадвалга қаранг).

2 жадвал

Озиқланишни баҳолаш сўровномаси

Савол	Балл
1. Тана массаси индекси	
<27,2 (аёллар учун)	20
2. Бул/тос индекси	
<0,8 (аёллар учун)	10
3. Тухумларни истеъмол қиласизми?	
Ҳафтасига 3 мартадан кам	7
Ҳафтада 3-8 дона	3
Ҳафтасига 8 донадан ортиқ	0
4. Овқатланишдан олдин гўштнинг ёғли қисмини кесиб оласизми?	
Ҳар доим ёки кўпинча	7
Баъзан	3
Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон	0
5. Товуқни териси билан истеъмол қиласизми?	
Ҳар доим ёки кўпинча	0
Баъзан	3
Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон	7
6. Шўрва юзасидан ёғни олиб ташлайсизми?	
Ҳар доим ёки кўпинча	7
Баъзан	3
Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон	0
7. Қовурилган овқатни яхши кўрасизми ва уни истеъмол қиласизми?	
Ҳар доим ёки кўпинча	0
Баъзан	3
Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон	7
8. Пиширикларни, ширинликларни яхши кўрасизми ва уларни истеъмол қиласизми?	
Ҳар доим ёки кўпинча	0
Баъзан	3
Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон	7
9. Сиз мева ва сабзавотларни қанчалик тез-тез истеъмол қиласиз?	
Ҳар доим ёки кўпинча	7
Баъзан	3
Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон	0
10. Сиз рационингизга витаминлар қўшасизми?	
Ҳар доим ёки кўпинча	7
Баъзан	3
Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон	0
11. Сиз қанчалик тез-тез тўлиқ донли овқатлар ёки бўтқаларни истеъмол қиласиз?	
Ҳар доим ёки кўпинча	7
Баъзан	3
Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон	0
12. Овқатларга қўшимча туз соласизми?	
Ҳар доим ёки кўпинча	0
Баъзан	3
Камдан-кам ҳолларда ёки ҳеч қачон	7

Танита кўрсаткичлари билан озиқланишни баҳолаш системаси бўйича тўпланган баллари дастлабки натижалари ишлаб чиқилган жадвалга киритилган (3 жадвалга қаранг).

3 жадвал

Тадқиқотни дастлабки натижалари (Тошкент вилояти, n=40)

Ўртача ёш	Ортиқча вазн тоифалари	Тана узунлиги (см)	Тана вазни (кг)	Тана массаси индекси	Қорин айланмаси ўлчами (см)	Тос айланмаси ўлчами (см)	Озиқланиш (балл)
32,2	12 нафар андроид тоифадаги ортиқча вазн	161,5	87	33,6	93,6	90,1	13
	13 нафар геноид тоифадаги ортиқча вазн	164,6	86	32,2	78,3	103,5	17
	15 нафар саркопеник тоифадаги ортиқча вазн	165,1	86,7	31,6	83,7	87,9	20

«Slim Woman» соғломлаштириш пакетларида келтирилган машқлар тадқиқотнинг дастлабки олинган натижалари таҳлил қилинган ҳолда, балл кўрсаткичларига асосланиб 3 ой давомида (ҳафтасига 3 марта, кунора 40 дақиқадан) қўлланилган. Тадқиқот якунида танита кўрсаткичлари ва озиқланишни баҳолаш яна бир бор ўтқазилган (4 жадвалга қаранг).

4 жадвал

Тадқиқот сўнгида олинган натижалар (Тошкент вилояти, n=40)

Ўртача ёш	Ортиқча вазн тоифалари	Тана узунлиги (см)	Тана вазни (кг)	Тана массаси индекси	Қорин айланмаси ўлчами (см)	Тос айланмаси ўлчами (см)	Озиқланиш (балл)
32,2	12 нафар андроид тоифадаги ортиқча вазн	161,5	83,6	32,2	86,3	88,3	47
	фарқи:	**-**	**-3,4**	**1,4**	**-7,3**	**-1,8**	**+34**
	13 нафар геноид тоифадаги ортиқча вазн	164,6	83,5	30,9	76,9	96,1	43
	фарқи:	**-**	**-2,5**	**1,3**	**-1,4**	**-7,4**	**+26**
	15 нафар саркопеник тоифадаги ортиқча вазн	165,1	81,3	29,8	79,4	84,7	50
	фарқи:	**-**	**-5,4**	**1,8**	**-4,3**	**-3,2**	**+30**

Тадқиқот якунида олинган натижалар шуни кўрсатдики андроид тоифадаги ортиқча вазн турида тана вазни ўртача 3,4 кг камайди, геноид туридагида 2,5 кг камайди ва саркопеник турида 5,4 кг.

Тана массаси индекси эса андроид туридаги семиришда 1,4 яхшиланди, геноид турида 1,3 га ва саркопеник турида 1,8 га яхшиланди.

Қорин айланмаси ўлчами андроид турида 7,3 см камайди, геноид турида 1,4 см ва саркопеник турда 4,3 см камайди.

Хулоса. Тос айланмаси ўлчами андроид турида 1,8 см камайди, геноид турида 7,4 см ва саркопеник турда 3,2 см камайди.

Озиқланиш индексига келадиган бўлсак, барча семириш турдаги аёлларда озиқланиш одатлари анча ўзгарганлигини таъкидлашимиз мумкин. Масалан, анроид туридаги семиришдаги аёлларнинг ўртача кўрсаткичи 34 баллга яхшиланди, геноид туридагиларда 26 балл кушилди ва саркопеник турдагиларда ўртача 30 балл кушилган.

Тадқиқот давомида баҳоланган барча кўрсаткичларнинг ижобий динамикаси асосида ишлаб чиқилган «Slim Woman» соғломлаштирувчи машқлар пакетларининг ортиқча вазнга қарши курашда, жисмоний ҳаракатсизлик ва нотўғри овқатланиш оқибатларини бартараф этишда самарадорлигини ишончли баҳолаш мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 13.02.2019 йилдаги 118-сон “2019 – 2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги қарори.

2. Джураев Э. М. Жисмоний маданият машғулотларини ташкил этишнинг замонавий педагогик шарт-шароитлари // Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 18-22.

3. Исломов И. А. Исследование двигательной активности и интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательных школ //ijodkor o›qituvchi. – 2022. – Т. 3. – №. 25. – С. 80-85.

4. Хакимова Наргиза Ураловна Роль общественного спорта в повышении эффективности женского спорта // Вестник науки и образования. 2020. №7-2 (85).


UZB













