

СПОРТЧИ ЮРАГИНИ ЭНЕРГЕТИК ПОТЕНЦИАЛИ ВА ЧИДАМЛИЛИГИ ЎРТАСИДАГИ БОҒЛИҚЛИКНИ ЎРГАНИШ

Убайдуллаев Рахимжон Муродилович
Фарғона давлат университети
Жисмоний маданият факультети ёшлар
билан ишлаш масалалари бўйича декан ўринбосари
Сайдолимов Жавохир
Жисмоний маданият йўналиши 1-курс талабаси

Аннотация: Робинсон усулида аниқланган юракни энергетик потенциалини юракни чидамлилигини Квасс усулида аниқланган юракни чидамлилиги натижалари билан боғлиқлиги мавжудлиги натижалари келтирилган.

Калит сўзлар ва иборалар: Соғлом турмуш тази, Робинсон усули, Квасс усули, натижалар, коррекцион тахлил, дисперсион тахлил

Соғлом турмуш тарзи муаммоси инсоният олдида турган энг муҳим муаммолар бири бўлиб, бу ерда шахсни ҳар томонлама жисмоний ва ақлий жисмоний ва ақлий ривожлантириш, меҳнат қилишда, турмуш ва дам олиш соҳасида одамларни ижтимоий фаоллиги кучайиб боришига ёрдам берадиган илмий жиҳатдан асосланган жисмоний маданият ва спорт ҳамда ижтимоий-гигиеник жиҳатдан оқилона бўлган соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммосидир. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг “Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштиришга ва соғлом турмуш тарзини ҳаётга тадбиқ қилишни рағбатлантиришга йўналтирилган. Спортчиларни ва жисмоний тарбия билан шуғулланувчилар доимо тиббий куриқдан ўтиб турадилар ва бу тадбир ҳар доим ҳам булавермайди. Бизни фикримизча, жисмоний тарбия ўқитувчиси дарс шароитида ўтказиш мумкин бўлган айрим тестларни ўз шогирдлари ва ўқувчиларда ўтказа олиши мумкин. Бундай тестларга Робинсон ва Квасс тестлари киради. Чунки бу тестларда фақат пульс марта дақиқа ва қон босими м.м.см. устунида ўлчанади холос. Робинсон тести юракни энергетик потенциалини, Квасс тести эса юракни жисмоний машққа чидамлилигини баҳолайди. Робинсон ва Квасс тестлари юракни ҳар хил ҳолатларини бегиласа ҳам ушбу тестлар ўртасида боғлиқлик бўлиши керак деган фаразни исботлаш учун биз экспериментларни Фарғона давлат университетини Жисмоний

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

маданият факультетида тахсил олаётган 10 нафар йигитларда ва 10 нафар қизларда ўтказдик.¹¹

Робинсон тести бўйича йигитларни юрагини энергетик потенциал натижалари бўйича 3та аъло, 4та яхши, ва 3та ўртача натижа билан бахоланди.

Уларни Квасс тести натижалари бўйича қуйидагича: 1 та аъло, 2 та яхши, 3 та ўртача ва 4 та ёмонга бахоландилар.

Йигитларда олинган натижаларни корреляцион тахлили қуйида берилган.

$X =$ Квасс тести натижалари. $Y =$ Робинсон тести натижалари.

$X = 7.15$ $y = 88.58$ $Dx = 3.5$ $Dy = 61.2$

$r = +0.45$ $t_{st} = -24.2$ $P = 0.01$ $t_{kp} = 2.15$

Робинсон тести ва Квасс тести ўртасида ишончли тарзда мусбат коррелятив боғлиқлик мавжуд. Қуйидаги дисперсион тахлил ушбу тестлараро боғлиқлиги юқори даражада ишончли ($F=4,66$ $P=0,01$) эканлигини кўрсатди.¹²

Кўрсаткичлар	Ss	df	MS	F	P	Tкр
Гурухлар аро	15094.6	1	15094.6	4.66	0.01	4.96
Гурухлар ичида	323.8	10	32.38			

Қизларни юрагини энергетик потенциали натижалари Робинсон тести бўйича: 1 та яхши, 7 та ўрта, 2та ёмонга бахоландилар. Қизларни Квасс тести натижалари бўйича юракни чидамлилиги ҳолати 7 та ўртача ва 3 та ёмонга бахоландилар.

Қизларда олинган натижалар бўйича:

Корреляцион тахлил

$X = 18.6$ $Y = 78.76$ $Dx = 0.11$ $Dy = 38.2$

$r = +0.28$ $t_{st} = 23.5$ $P = 0.01$ $t_{kp} = 2.13$ га тенг. Дисперсион тахлил бўйича тестлараро боғлиқлик яна ўта ишончли эканлиги аниқланди.

Кўрсаткичлар	Ss	df	MS	F	P	Tкр
Гурухлар аро	8946.0	1	9946.0	5,367	0.01	3.31
Гурухлар ичида	323.8	10	32.38			

¹¹ Дубровский В.И Спортивная медицина 2002 – 512с www.zoznik.ru

¹² Елифанов В.А. Спортивная медицина учеб. пособия гр Геотар медиа. 2016 – 335с www.sport.box.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Коррекция ва дисперсион тахлиллар шуни кўрсатадики, ушбу тестлар маъно ва миқдор жihatдан фарқ қилишига қарамасдан ҳар икки тест орасида туғридан-туғри боғлиқлик борлиги уларни валидлиги (яроқчилигини) ва ишончлилигини кўрсатди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина 2002 – 512с www.zoznik.ru
2. Епифанов В.А. Спортивная медицина учеб. пособия гр Геотар медиа. 2016 – 335с www.sport.box.
3. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.
4. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11* (2022): 135-141.
5. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 58-62.
6. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." *Образование наука и инновационные идеи в мире* 32.1 (2023): 47-50.
7. Веденина, О. А. "ИНТЕРЕС К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ РГППУ INTEREST TO INDEPENDENT OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS RSPPU." *ББК Ч404. 1я431 Н53* (2019): 203.
8. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.5 (2023): 1042-1045.