

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

1-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Muassis: Farg'ona davlat universiteti.

"FarDU. Ilmiy xabarlar – Научный вестник. ФерГУ – Scientific journal of the Fergana State University" jurnali bir yilda olti marta elektron shaklda nashr etiladi.

Jurnal pedagogika, filologiya, tarix, falsafa, siyosat, kimyo, biologiya hamda geografiya fanlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnaldan maqola ko'chirib bosilganda, manba ko'rsatilishi shart.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2020-yil 2-sentabrda 1109 raqami bilan ro'yxatga olingan.

Muqova dizayni va original maket FarDU tahririy-nashriyot bo'limida tayyorlandi.

Tahrir hay'ati

Bosh muharrir
Mas'ul muharrir

SHERMUHAMMADOV B.SH.
AXMADALIYEV Y.I.

FARMONOV Sh. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, f-m.f.d., prof.	ZUOGANG PENG (Xitoy)	Janubiy-g'arbiy universitet, b.f.d., prof
ZAYNOBIDDINOV S (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, f-m.f.d., prof	PANASYUK M (Rossiya)	Qozon federal universiteti, g.f.d., prof
A'ZAMOV A (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, f-m.f.d., prof	VALI SAVASH YYELEK (Turkiya)	Anqara Hoji Bayram Veli universiteti fil. f.d., prof
SAGDULLAYEV Sh (O'zbekiston)	O'zR FA t.f.d., prof	SIROJIDDINOV Sh (O'zbekiston)	Alisher Navoiy nomidagi ToshDO'TAU akademigi, fil.f.d., prof
TURAYEV A. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, k-b.f.d., prof	ABADI, TOTOK WAHYU (Indonesiya)	Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Siyosat va xalqaro huquq.
RASHIDOVA S. (O'zbekiston)	O'zRFA k.f.d., prof	SCOTT LEVI (AQSH)	Ohio State University, PhD, prof
ABDULLAEVA Z (Qirg'iziston)	OshDU k.f.n., dots	AZIYA ZHUMABAYEVA (Qozog'iston)	Abay nomidagi Qozog' milliy pedagogika universiteti
TOJIBOYEV K. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, b.f.d., prof	SANIYA NURGALIYEVA (Turkiya)	Ataturk University
G'ULOMOV S. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, i.f.d, prof	SALTANAT ABILDINA (Qozog'iston)	E. A. Buketov nomidagi Qaragandi davlat universiteti
JUMABEKOVA B (Qozog'iston)	b.f.d., prof		

Tahririyat kengashi

PEDAGOGIKA BO'YICHA			
EGAMBERDIYEVA T.	FarDU, p.f.d., prof.	DAVLYATOVA G.	FarDU, p.f.n., dots.
XONKELDIYEV Sh.	FarDU, p.f.d., prof.	BAYDJANOV B.	FarDU, p.f.n., dots.
TOJIBOYEVA H.	O'z Res FA Pedagogika ITI p.f.d. (Dsc)	ABBASOVA N.	FarDU, p.f.f.d., dots.
QURBONOVA B.	FarDU, p.f.d. (DSc), prof	GOFUROVA N.	FarDU, p.f.f.d.
O'RINOVA N.	FarDU, p.f.n., dots.	URAIMOV S.	FarDU, p.f.f.d., dots. (DSc)

Bo'lim boshlog'i: Zokirov I.I., b.f.d.,prof.

Texnik muharrirlar: Sheraliyeva J.
Mirkarimova Sh.

Musahhihlar: Mahmudov F.
O'rinboyev I.

Tahririyat manzili:

150100, Farg'ona shahri, Murabbiylar ko'chasi, 19-uy.
Tel.: (0373) 244-44-57. Mobil tel.: (+99891) 670-74-60
Sayt: www.fdu.uz. Jurnal sayti: Journanal.fdu.uz

X.S.Umarxo'jayeva	
Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) ta'lim sohasi talabalarida ingliz tilini o'qitishda tinglab tushunish ko'nikmasini rivojlantirish usullari	117
D.A.Solixo'jayeva	
Professional ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchilarni milliy qadriyatlar vositasida mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashga yo'naltirilgan tajriba-sinov ishlarini tashkil etish metodikasi	120
D.Aminova	
Internetda PR kommunikatsiya xususiyatlari	126
U.G'.Abdullaeva	
Ekologik ta'lim-tarbiya'ni amalga oshirishga tayyorlashning zamonaviy usullari	132
D.Y.Tashnazarov	
Sportning yunon-rim kurash turida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (<i>chap tomonga bajarish asosida</i>)	135
J.G'.Obidov	
Texnika oliy o'quv yurtlarida o'quv materiallarini imitatsion-variantlik asosida o'qitishni takomillashtirish texnologiyalariga ta'sir ko'rsatuvchi didaktik manbalarni yaratish hamda zamonaviy o'quv jihozlaridan ratsional foydalanish	144
A.R.Qodirov	
Bo'lajak pedagoglarning axloqiy-estetik kompetentligini interaktiv qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi	151
M.A.Esonmirzayeva	
Bo'lajak pedagoglarning metakompetentligini rivojlantirish usullari va takomillashtirish yo'llari	156
N.B.Dusimbetova	
Jurnalistikaning til madaniyati va nutq kompetensiyasini shakllanish tamoyillari	160
G.M.Zoitova, Z.F.Arabjonova	
35-40 yoshdagi ayollarda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida akvafitness vositalaridan kompleks foydalanish	165
D.Y.Tashnazarov	
Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini o'rganish (<i>o'ng tomonga bajarish asosida</i>)	172
B.Q.Baratov	
Badiiy-tarixiy materiallar vositasida bo'lajak o'qituvchilarning ma'naviy madaniyatini rivojlantirishning ahamiyati	181
N.A.Abdullayeva	
Implementing flipped classroom method in teaching phrasal verbs	185
M.M.Yunusov	
Universitetlarda "Kimyoviy texnologiya" fanining tuzilishi, mazmuni va takomillashtirish modeli ..	189
N.M.Xodjibolayeva	
Pedagogika fanlari xamkorligi asosida talabalarning ekologik kompetentligini rivojlantirishning zamonaviy masalalari	196



UO'K: 796.41:613.7

35-40 YOSHDAGI AYOLLARDA SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARIDA AKVAFITNESS VOSITALARIDAN KOMPLEKS FOYDALANISH**КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВАФИТНЕСА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ ЖЕНЩИН 35-40 ЛЕТ****COMPREHENSIVE USE OF AQUAFITNESS EQUIPMENT IN HEALTH CLASSES FOR WOMEN AGED 35-40****Zoitova Gulnoza Miryunusovna¹** ¹O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**Arabjonova Zulayxo Farxod qizi²** ²O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistranti**Annotatsiya**

Maqola 35 yoshdan 40 yoshgacha bo'lgan ayollarni sog'lomlashtirishda akvafitnes vositalaridan kompleks foydalanishni o'rganishga bag'ishlangan. Mualliflar ushbu yosh guruhidagi ayollarning jismoniy holati va umumiy salomatligiga suvda o'tkaziladigan akvaerobika, suv gimnastikasi, suzish va boshqa turdagi mashg'ulotlarning ta'sirini o'rganishgan. Tadqiqot natijalari akvafitnesning mushaklarni kuchaytirish, harakatlarning moslashuvchanligi va koordinatsiyasini yaxshilash, shuningdek, shug'ullanuvchilarning umumiy farovonligi va psixo-emotsional holatiga ijobiy ta'sirini ko'rsatgani aniqlangan.

Аннотация

Статья посвящена исследованию комплексного использования средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин в возрасте от 35 до 40 лет. Авторы рассматривают влияние аквааэробики, гимнастики в воде, плавания и других видов тренировок, проводимых в воде, на физическое состояние и общее здоровье женщин данной возрастной группы. Результаты исследования показывают положительное воздействие аквафитнеса на укрепление мышц, улучшение гибкости и координации движений, а также на общее самочувствие и психоэмоциональное состояние участниц тренировок.

Abstract

The article explores the comprehensive use of aqua fitness in the health training of women aged 35 to 40 years. The authors consider the effect of aqua aerobics, water gymnastics, swimming and other types of training conducted in water on the physical condition and general health of women in this age group. The results of the study show a positive effect of aqua fitness on strengthening muscles, improving flexibility and coordination of movements, as well as on the general well-being and psycho-emotional state of the training participants.

Kalit so'zlar: sog'lomlashtirish, 35-40 yoshdagi ayollar, kompleks mashg'ulotlar, fitnes, suvdagi mashg'ulotlar, mashqlar, rehabilitatsiya, go'zallik va salomatlikni saqlash, suv taomillari, faol turmush tarzi.

Ключевые слова: оздоровление, женщины 35-40 лет, комплексная тренировка, фитнес, тренировки в воде, упражнения, реабилитация, сохранение красоты и здоровья, водные процедуры, активный образ жизни.

Key words: health improvement, women aged 35-40, complex training, fitness, training in water, exercises, rehabilitation, maintaining beauty and health, water procedures, active lifestyle.

KIRISH

Hozirgi global ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarda sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya metodikalari samaradorligini oshirish, shuningdek, aholining salomatligini mustahkamlash uchun yangi yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb masala sifatida tan olinmoqda [2,4]. Ayniqsa, 35–40 yoshdagi ayollar o'ziga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarga ega bo'lib, ularning salomatligini yaxshilashda individual ehtiyojlarni hisobga olgan kompleks trening dasturlari, xususan, akvafitnes mashg'ulotlari sezilarli natijalarni beradi. Akvafitnes – suv muhitida o'tkaziladigan aerobika, gimnastika, suzish va maxsus mashqlarni o'z ichiga olgan metodika bo'lib, u tananing yuklanishini

kamaytirish, shikastlanish xavfini minimallashtirish va muskullar, yurak-qon tomir tizimi hamda umuman fiziologik funksiyalarni yaxshilashda samarali vosita sifatida e'tirof etiladi [6]. Ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar ushbu metodikaning umumiy sog'liqqa ijobiy ta'sirini tasdiqlagan bo'lsa-da, aynan 35–40 yoshdagi ayollarga xos maxsus trening dasturlarining samaradorligini keng qamrovli eksperimental tadqiqotlar asosida tahlil qilish yetarli darajada o'rganilmaganligi aniqlangan [1,2]. Shu bois, mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi – suv sharoitida o'tkaziladigan akvafitnes mashg'ulotlarining 35–40 yoshdagi ayollarning jismoniy rivojlanishi, mushak kuchi, koordinatsiya va psixo-emotsional holatiga ta'sirini aniqlash, ularning kundalik hayotdagi salbiy omillarga qarshi kurashish qobiliyatini oshirishdagi rolini eksperimental usullar yordamida isbotlashdan iborat. Tadqiqot innovatsion metodologiya asosida, qatnashchi guruhlar o'rtasidagi farqlarni aniqlash va natijalarni aniqlik bilan tahlil qilishga yo'naltirilgan bo'lib, bu sohada mavjud nazariy va empirik bilimlarga yangi yondashuvlarni qo'shishi kutilmoqda. Mazkur ilmiy ish keyingi bo'limlarda tadqiqot metodologiyasi, eksperimental natijalar va ularning chuqur tahlili orqali akvafitnes mashg'ulotlarining 35–40 yoshdagi ayollar salomatligiga ta'sirini aniq dalillar bilan yoritadi hamda sog'lomlashtirish metodikasini yanada takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Zamonaviy ilmiy adabiyotlar akvafitnesning sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya sohasidagi o'rnini keng yoritib, ushbu metodikaning xavfsizligi va samaradorligini turli yosh guruhlarida sinovdan o'tkazishga qaratilgan. Masalan, Salavatov, Pihayev va Musaev (2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda suvda o'tkaziladigan mashg'ulotlarning tananing fiziologik holatiga ijobiy ta'siri, ayniqsa, mushaklarni kuchaytirish, yurak-qon tomir tizimini qo'llab-quvvatlash va shikastlanish xavfini kamaytirish borasida muhim natijalar aniqlangan. Sharavyeva va Shutova (2018) esa ayollarda akvafitnes vositalaridan kompleks foydalanish orqali jismoniy salohiyatni oshirishga qaratilgan metodik yondashuvni ishlab chiqqan; ularning eksperimental tadqiqotlari natijalari mavjud nazariy bilimlarni mustahkamlab, ushbu trening shaklining samaradorligini tasdiqlagan. Bundan tashqari, Sharavyeva et al. (2018) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar akvafitnes dasturlarini strukturalashgan shaklda tashkil etish orqali trening jarayonining rejalashtirish va monitoring qilish masalalarini yoritgan bo'lsa, Shutova va Pihayev (2019) ayollarning individual fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar intensivligini optimallashtirishni ta'kidlagan.

So'nggi yillarda (2023) va Mirjamolova va Matnazarov (2023) tadqiqotlari suvda amalga oshiriladigan mashg'ulotlarning kardiovaskulyar tizimga va muskullarning funksional faolligiga ta'sirini chuqur tahlil qilgan, bu esa akvafitnesning sog'liqni mustahkamlashdagi rolini yanada aniqroq ko'rsatishga yordam bergan. Shu bilan birga, Toshtemirova va Zoitova (2023) va (2024) tomonidan taklif etilgan innovatsion metodologik yondashuvlar, mashg'ulotlar tarkibi, intensivligi va davomiyligini ilmiy asosda optimallashtirishga qaratilgan bo'lib, ularning natijalari akvafitnes metodikasini yanada keng qamrovli va tizimli tarzda qo'llash imkoniyatlarini ochib berdi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mavjud ilmiy ishlar suv muhitida o'tkaziladigan mashg'ulotlarning tananing fiziologik va psixo-emotsional holatiga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi, biroq 35–40 yoshdagi ayollar uchun maxsus mo'ljallangan kompleks trening dasturlarining integratsiyalashgan yondashuvi bo'yicha eksperimental ma'lumotlar nisbatan kam va bu boradagi bo'shliqni to'ldirish zarurati mavjud. Shu bois, mazkur tadqiqot ushbu yosh guruhiga xos trening metodikasining samaradorligini aniqlash, uni nazariy va amaliy jihatdan chuqur tahlil qilish va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining innovatsion yondashuvlarini ishlab chiqish maqsadida olib borilmoqda. Bu esa nafaqat mavjud ilmiy bilimlarni boyitishga, balki kelajakda sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya sohasida yangi ilmiy yondashuvlarni joriy etishga xizmat qiladi.

Aquafitness mashqlari quyidagi mezonlarga ko'ra tasniflanadi:

- 1) jismoniy sifatlarni rivojlantirish (egiluvchanlik, chidamlilik, kuch, koordinatsion qobiliyatlar);
- 2) mushak guruhlariga ta'sir qilishi (orqa, qo'l, oyoq, qorin mushaklari uchun);
- 3) harakat faoliyatining tabiati (siklik, asiklik);
- 4) dastlabki holatlar;
- 5) musiqaga muvofiq mashqlarning sur'ati;

6) asboblarning ta'siri [5, 7].

Akvafitness vositalari yordamidagi mashg'ulotlarning asosiy uslubi maxsus (qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar usullari) va umumpedagogik (og'zaki va ko'rgazmali) hisoblanadi [3, 4, 8, 9].

NATIJA VA MUHOKAMA

Tezlikning turli shakllarini takomillashtirish uchun tezkor harakat reaksiyasini, yuqori tezlik va harakatlarni bajarish sur'atini, suvga sho'ng'ish va 25 metrga suzishni talab qiladigan mashqlar qo'llaniladi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun – suzish, intervall maromdagi aerob mashqlar, yugurish mashqlari, suv xavzasi tubida va suv xavzasi tubiga tegmasdan baland va keng qadamlar, yarim o'tirgan holatda yugurish, sakrash bilan yugurish o'zgartirish, suzish turlari bilan yugurish.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar: 90, 180 va 360° burilishlar bilan gruppirovkalar, 8-songa bajariladigan mashqlar, aylanma harakatlari.

Kuchni rivojlantirish uchun akvagantellar bilan mashqlar, gantellar bilan qo'llarni birlashtirish-yoyish, akvataxtalar va akvatayoqlar (nudll) bilan mashqlar qo'llanilgan.

Quyidagi tasnif mashqlarni musiqaga mos ravishda bajarish sur'atiga asoslangan holda, intensivlik darajalariga ajratishni ko'zda tutadi:

Sekin intensivlik (40–60 urg'u/daq.): Ushbu bosqichda nafas olish mashqlari, bo'shashish va muvozanatni saqlashga yo'naltirilgan mashqlar bajariladi.

O'rtacha intensivlik (60–90 urg'u/daq.): Bu darajada cho'zilish mashqlari, turli yurish turlari va asosiy kuch mashqlari amalga oshiriladi.

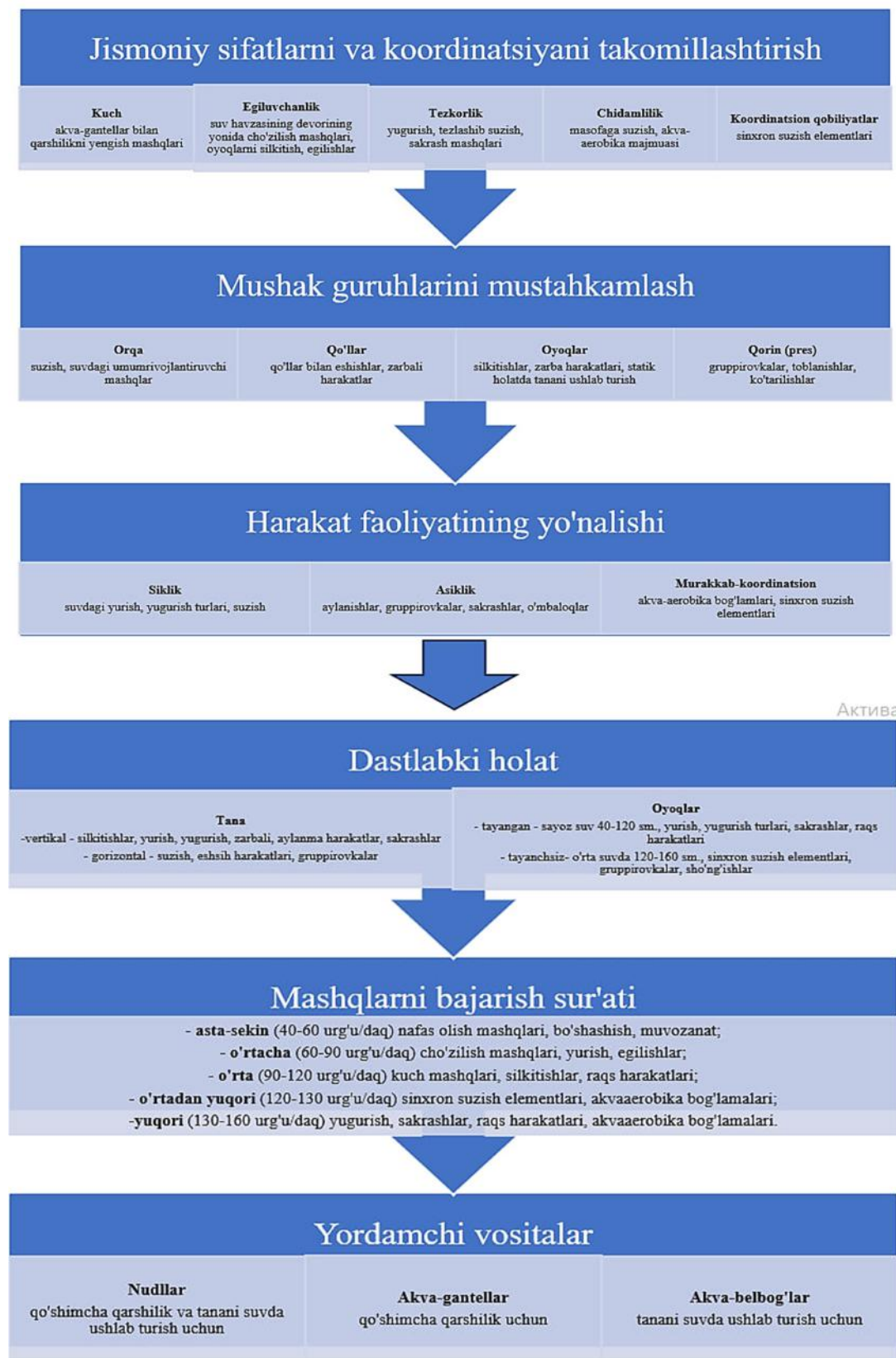
O'rta intensivlik (90–120 urg'u/daq.): Silkitishlar, oyoq va qo'llar bilan zarba harakatlari, kuch mashqlari bilan birga raqs elementlarini o'z ichiga olgan mashqlar bajariladi.

O'rtachadan yuqori intensivlik (120–130 urg'u/daq.): Ushbu bosqichda yurishning turli turlari va akvaaerobika bog'lanmalari qo'llaniladi.

Yuqori intensivlik (130–160 urg'u/daq.): Bu darajadagi mashqlar yugurish turlari, akvaaerobika bog'lanmalari va sakrash mashqlarini o'z ichiga oladi.

1-rasmda akvafitness vositalarining (mashqlar) takomillashtirilgan tasnifi ko'rsatilgan.

Tadqiqotda ishtirok etayotgan 35-40 yoshdagi ayollarning jismoniy rivojlanishi (holati) bo'yicha birlamchi ma'lumotlarga asoslanib (1-jadval) turli yo'nalishlariga ega bo'lgan va mashg'ulotlar jarayonini optimallashtirish uchun yordam bergan 7 ta dasturdan ("Rekreatsion akvafitness", "Funksional trening", "Yugurish", "Suzish", "Press", "O'rtacha suv", "Intervall trening") foydalangan holda akvafitness kompleksi ishlab chiqilgan.



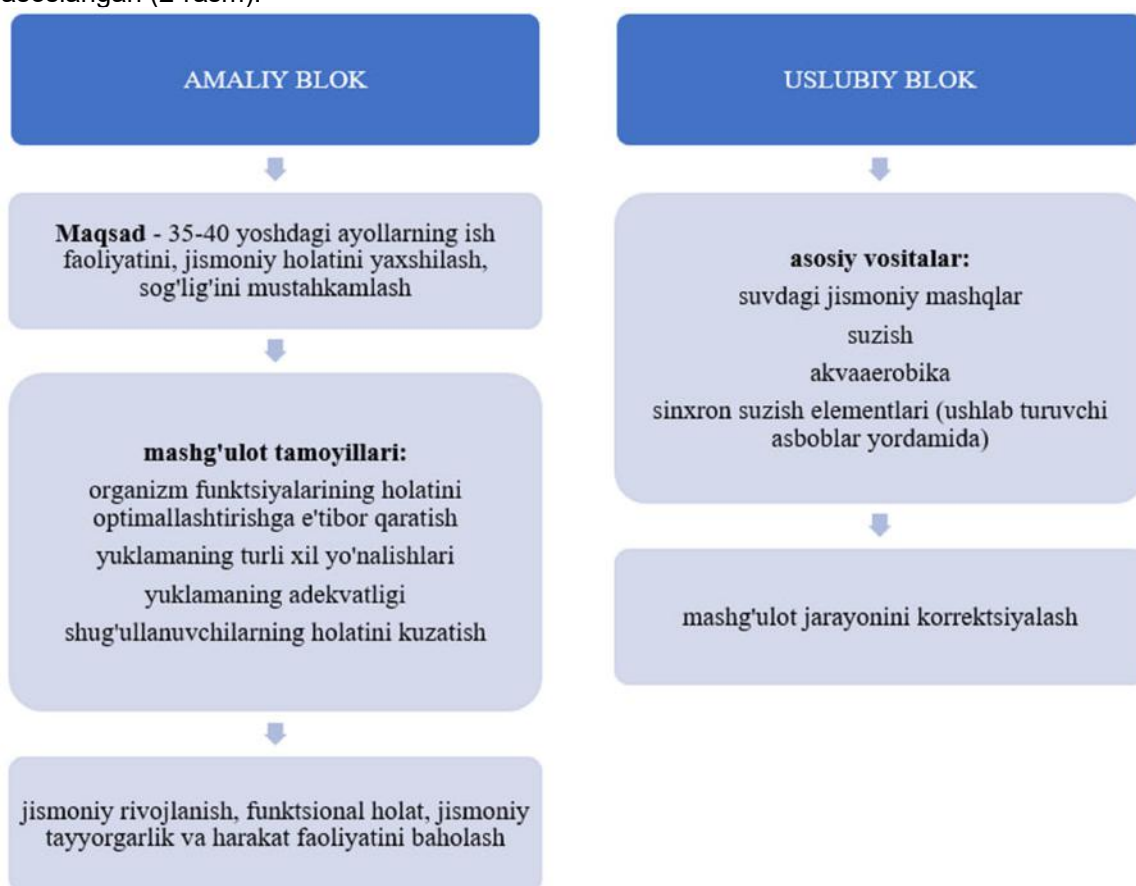
1 rasm. Akvafitnes vositalarining (mashqlar) takomillashtirilgan tasnifi

1 jadval

35 – 40 yoshli ayollarning jismoniy rivojlanishi (holati) tadqiqotdan oldingi ko'rsatkichlari.

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (n=6) $\bar{x} \pm m$	Tadqiqot guruhi (n=6) $\bar{x} \pm m$
Ko'krakning aylanma o'lchami (sm)	98,2±0,85	98,6±0,67
Qorin aylanma o'lchami (sm)	70,3±1,15	70,8±0,98
Tos aylanma o'lchami (sm)	100,7±0,67	100,9±0,65
Bitta son aylanma o'lchami (sm)	66,8±0,98	67,3±1,12
Vazn (kg)	68,8±1,04	68,7±1,23

Metodikani ishlab chiqishda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning tamoyillari va umumiy pedagogik tamoyillar hisobga olingan. Aqvafitness vositalaridan kompleks foydalanish metodologiyasini loyihalashtirish mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va nazorat qilishga asoslangan (2-rasm).



2 rasm. 35-40 yoshdagi ayollarda sog'lomlashtirishda akvafitness vositalaridan kompleks foydalanish metodikasi

2-jadvalda 4 oy (mart-iyun) davomida jismoniy yuklamalarning taqsimlanishi keltirilgan.

2-jadval

35-40 yoshdagi ayollar uchun akvafitness mashg'ulotlarining mazmuni

Mashg'ulotlarning mazmuni	Oylar			
	mart	aprel	may	iyun
Suvning chuqurligi	o'rtacha – 45 daq.	o'rtacha — 30 daq. va chuqur – 15 daq.	o'rtacha – 25 daq. va chuqur – 20 daq.	chuqur – 45 daq.

Musiqqa tempi	130-135 urg'u / daq.	135-137 urg'u / daq.	135-140 urg'u / daq.	140-142 urg'u / daq.
Mashqlarni yuqori sur'atda bajarilishi	5-8 daq.	10-12 daq.	12-15 daq.	20 daq.
Maxsus mashqlar	8x(2 takrorlash 2 mashqdan)	16x(3 takrorlash 4 mashqdan)	25x(3 takrorlash 5 mashqdan)	8x(3 takrorlash 5-6 mashqdan)

Mashg'ulotlar sikli suzishning umumiy hajmini taqsimlanishi, bajarilish sur'atini, maxsus mashqlar me'yorini, suv chuqurligini oshirish va yuqori sur'atdagi mashqlarning davomiyligini, shuningdek, ushlab turuvchi asboblardan foydalanishni hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. 35-40 yoshdagi ayollarning jismoniy holatlarining dastlabki darajasidan kelib chiqib, biz 4 oy davomiylidagi akvafitness dasturini tuzdik. 3-jadvalda tayyorgarlik oylaridan birida akvafitness vositalaridan kompleks foydalanish na'munasi keltirilgan.

3 jadval

Mart oyi uchun rejalashtirilgan akvafitness mashg'ulotlarining mazmuni

Mart		
1 hafta (4-9 mart)		
dushanba	chorshanba	juma
suzish+kuchga mashqlar	funksional trening	o'rta suvdagi kompleks
2 hafta (11-16 mart)		
dushanba	chorshanba	juma
press mushaklari bilan ishlash	o'rta suvdagi kompleks	intervalli trening
3 hafta (18-23 mart)		
dushanba	chorshanba	juma
rekreatsion akvafitness	yugurish mashqlari	suzish
4 hafta (25-30 mart)		
dushanba	chorshanba	juma
o'rta suvdagi kompleks	suzish	funksional trening

Tadqiqot davomida berilgan akvafitness vositalaridan kompleks foydalanish mashg'ulotlarining samaradorligini baholash uchun, tadqiqotdan so'ng 35 – 40 yoshli ayollarning jismoniy rivojlanishi (holati) tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi tahlil qilingan (4 jadval).

4 jadval

35 – 40 yoshli ayollarning jismoniy rivojlanishi (holati) tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlari.

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (n=6) $\bar{x} \pm m$	Tadqiqot guruhi (n=6) $\bar{x} \pm m$
Ko'krakning aylanma o'lchami (sm)	99,2 $\pm$ 0,73	95,8 $\pm$ 0,61
Qorin aylanma o'lchami (sm)	69,5 $\pm$ 0,97	63,9 $\pm$ 0,93
Tos aylanma o'lchami (sm)	98,3 $\pm$ 0,96	94,3 $\pm$ 0,63
Bitta son aylanma o'lchami (sm)	66,3 $\pm$ 0,89	62,8 $\pm$ 0,92
Vazn (kg)	64,6 $\pm$ 0,98	61,7 $\pm$ 0,83

O'tkazilgan tadqiqotlar ayollarning jismoniy rivojlanishi (holati) ko'rsatkichlari sezilarli darajada o'zgarganini ko'rsatdi. Masalan, ko'krakning aylanma o'lchami 98,6 $\pm$ 0,67 dan 95,8 $\pm$ 0,61 gacha kamaydi, qorin aylanma o'lchami o'rtacha hisobda 70,8 $\pm$ 0,98 dan 63,9 $\pm$ 0,93 gacha, son aylanma o'lchami 100,9 $\pm$ 0,65 dan 94,3 $\pm$ 0,63 gacha, bitta sonning aylanma o'lchami 67,3 $\pm$ 1,12 dan 62,8 $\pm$ 0,92 gacha kamaydi, tana vazni esa 68,7 $\pm$ 1,23 dan 61,7 $\pm$ 0,83 gacha kamaydi.

XULOSA

1. Akvafitness vositalari organizmga bo'lgan ta'siri va yo'nalishi bo'yicha tasniflangan va 7 ta mashg'ulot dasturini birlashtirgan, bu suvdagi sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining amaliy

PEDAGOGIKA

komponentini takomillashtirgan hamda ayollarning jismoniy holatini yaxshilash samaradorligini oshirgan.

2. 35-40 yoshdagi ayollar bilan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida akvafitness vositalaridan kompleks foydalanish metodikasi uni amaliy va nazariy bloklarga bo'lish yo'li bilan takomillashtirildi, bu esa mashg'ulotlarni o'tkazish vositalari va usullarini aniqlash hamda mashg'ulotlarni korreksiyalashga imkon berdi.

3. Tadqiqot 35-40 yoshdagi ayollarning jismoniy holatiga asoslangan akvafitness vositalaridan foydalangan holda sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tuzish samaradorligini isbotladi, bu eksperimental guruhdagi natijalarning nazorat guruhiga nisbatan sezilarli ijobiy o'zgarishlar bilan ifodalangan: ko'krakning aylanma o'lchami, qorin aylanma o'lchami, tos aylanma o'lchami, bitta son aylanma o'lchami va vazn.

4. Pedagogik tajriba davomida 4 siklli akvafitness dasturidan foydalanish samaradorligi aniqlandi. Har bir sikl suzishning umumiy hajmini taqsimlashni, bajarilish tezligini, maxsus mashqlarning me'yorini, suv chuqurligini oshirishni va yuqori sur'atdagi mashqlarning davomiyligini, shuningdek,, yordamchi asboblardan foydalanishni ham hisobga olgan holda ishlab chiqilgan.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Салаватов Кемран Арсенович, Пихаев Разамбек Русланович, Мусаев Ахмед Салманович Диверсификация средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке лиц разного возраста // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №11 (177).

2. Матназаров Х. Ю., Зоитова Г. М. Исследование реакции сердечно-сосудистой системы при целенаправленной нагрузке на развитие скоростно-силовых качеств пловцов-студентов // Состав редакционной коллегии и организационного комитета. – 2023.

3. Шаравьева Алиса Валерьевна, Шутова Татьяна Николаевна Комплексное использование средств аквафитнеса в оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №9 (163).

4. Шаравьева А. В., Шутова Т. Н., Бодров И. М., Зайцев В. А. Структурирование программ аквафитнеса, ориентированных на улучшение физического состояния женщин молодого и зрелого возраста // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. №3.

5. Шутова Татьяна Николаевна, Пихаев Разамбек Русланович Морфофункциональное состояние женщин разных возрастных групп, начинающих заниматься аквафитнесом // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №2 (168).

6. Laylo Xasan Qizi Tashtemirova, Gulnoza Miryunusovna Zoitova YOSH SUZUVCHILARNING KO'KRAKDA KROLL SUZISH USULI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH MUAMMOLARINI PEDAGOGIK TAHLILI // Academic research in educational sciences. 2024. №3.

7. Toshtemirova L. X., Zoitova G. M. DEVELOPMENT OF THE ENDURANCE OF THE SWIMMER IN THE CRAWL METHOD //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 527-533.

8. Matnazarov X. KO'KRAKDA KROL USULIDA SUZUVCHI 11-13 YOSHLI SPORTCHILAR TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH //Farg'ona davlat universiteti. – 2023. – №. 6-TOM. – C. 64-64.

9. Mirjamolova D. I., Matnazarov X. Y. THE BEGINNING OF TEACHING YOUNG SWIMMERS THEORETICAL ASPECTS OF SELECTION AT THE STAGE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 541-549.