

TALABA-SPORTCHILARNING AEROB IMKONIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MONITORING TIZIMI

*Mualliflar: M.M. Azizov, M.X. Mirjamolov, F.A. Kerimov, A.M. Maxmudov,
N.N. Azizov, Sh.V. Djalalov, D.Y. Egamov, O.Z. Pirmatov.*

Annotatsiya. Mazkur ish talaba-sportchilarning aerob imkoniyatlarini rivojlantirishda monitoring tizimining ahamiyatini ilmiy asoslashga bag'ishlangan. Tadqiqotda sportchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini baholash orqali ularning aerob salohiyatini aniqlash hamda rivojlantirishga qaratilgan kompleks monitoring modeli taklif etilgan. Ushbu model yurak urish tezligi, o'pkaning tiriklik sig'imi, kislorod iste'moli, tiklanish darajasi va chidamlilik ko'rsatkichlari kabi muhim parametrlarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar. aerob imkoniyatlar, talaba-sportchilar, monitoring tizimi, chidamlilik, yurak urish tezligi, kislorod iste'moli, funksional holat.

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchilarning aerob imkoniyatlari darajasiga bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, chidamlilik talab etiladigan sport turlarida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining rivojlanganligi muhim omil hisoblanadi. An'anaviy mashg'ulot tizimlarida aerob tayyorgarlik darajasi ko'pincha umumiy testlar orqali baholanadi. Biroq bunday yondashuv sportchining real funksional holatini to'liq aks ettira olmaydi. Shu sababli zamonaviy sport fanida monitoring tizimlari asosida aerob imkoniyatlarni baholash va rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Monitoring tizimlari sportchilarning organizmida yuz berayotgan o'zgarishlarni doimiy kuzatish, yuklamaga moslashuv darajasini aniqlash va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish imkonini beradi. Bu esa mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish va individuallashtirishga xizmat qiladi. Talaba-sportchilar uchun bu ayniqsa muhim, chunki ularning funksional holati

nafaqat sport mashg'ulotlari, balki o'quv yuklamalari bilan ham bog'liq bo'ladi. Shu bois aerob imkoniyatlarni rivojlantirishda monitoring tizimlaridan foydalanish dolzarb masala hisoblanadi.

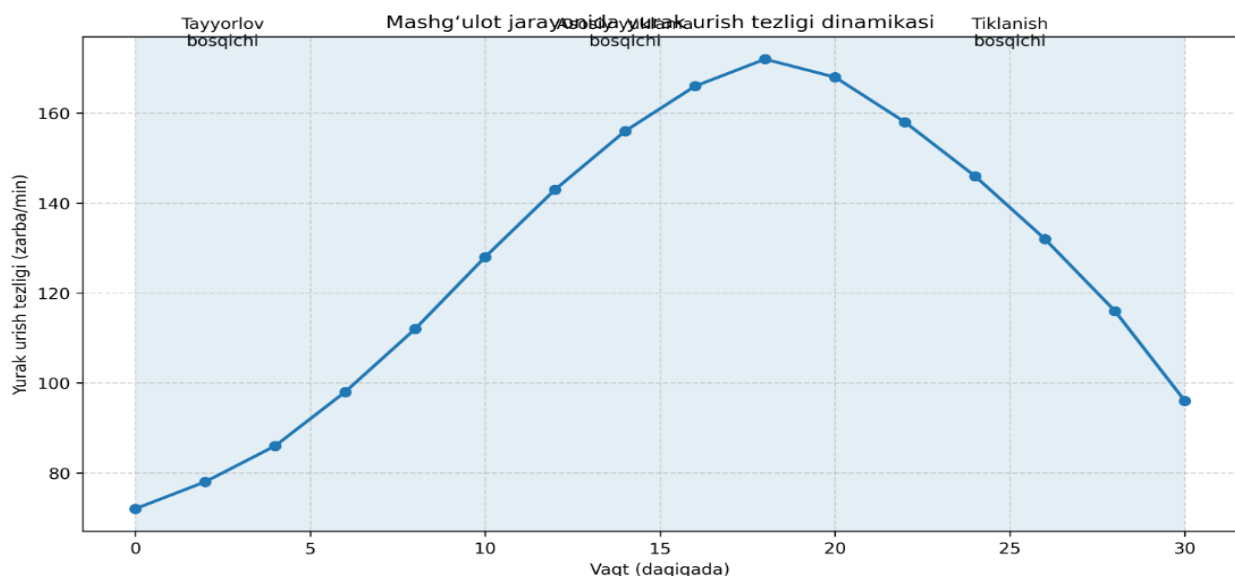
Metodlar. Tadqiqotda talaba-sportchilarning aerob imkoniyatlarini baholash va rivojlantirish uchun kompleks metodik yondashuv qo'llanildi.

Asosiy baholash usullari quyidagilardan iborat:

- yurak urish tezligini monitoring qilish;
- o'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash (spirometriya);
- kislorod iste'moli darajasini baholash;
- chidamlilik testlari (yugurish, velotrenajyor mashqlari);
- tiklanish tezligini aniqlash (yuklamadan keyingi puls tiklanishi).

Ma'lumotlar zamonaviy sensor qurilmalar va raqamli monitoring tizimlari yordamida yig'ildi. Barcha ko'rsatkichlar maxsus dasturiy platformaga uzatilib, yagona bazada saqlandi va tahlil qilindi. Tizim sportchilarning individual ko'rsatkichlarini vaqt davomida kuzatish, o'zgarishlarni aniqlash va baholash imkonini berdi.

Statistik tahlil usullari sifatida tavsifiy statistika, korrelyatsion tahlil va taqqoslash usullari qo'llanildi. Natijalarni vizual ifodalash uchun chiziqli grafiklar, "yuklama-moslashuv" egri chiziqlari va radial diagrammalardan foydalanildi.



1-rasm. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks (ko'p ko'rsatkichli) baholash.

Statistik tahlil usullari sifatida tavsifiy statistika, korrelyatsion tahlil va taqqoslash usullari qo'llanildi. Natijalarni vizual ifodalash uchun chiziqli grafiklar, radial diagrammalar va solishtirma diagrammalardan foydalanildi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari monitoring tizimi asosida aerob imkoniyatlarni rivojlantirish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Real vaqt rejimida olingan ma'lumotlar sportchilarning yuklamaga moslashuv darajasini aniq baholash imkonini berdi. Monitoring tizimi yordamida sportchilarning yurak urish tezligi, tiklanish darajasi va chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik aniqlanib, optimal yuklama darajalari belgilandi. Bu esa mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish va ortiqcha yuklanishning oldini olishga xizmat qiladi.

Xulosa. Talaba-sportchilarning aerob imkoniyatlarini rivojlantirishda monitoring tizimidan foydalanish zamonaviy sport tayyorgarligining muhim yo'nalishlaridan biridir. Ushbu yondashuv sportchilarning funksional holatini aniq baholash, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish va sport natijalarini oshirish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan monitoring tizimini sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari va sport tayyorlash markazlarida qo'llash mumkinligini ko'rsatdi. Umuman olganda, monitoring tizimi aerob imkoniyatlarni rivojlantirishda samarali va ilmiy asoslangan vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azizov, M. M. (2021). ogli. The effectiveness of using the nordic walking wellness exercise in extracurricular time of primary school students. *Eur J Sport Sci*, 1(2), 32.
2. Керимов, Ф. А., & Азизов, М. М. (2021). БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ВАҚТЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СКАНДИНАВЧА ЮРИШ МАШҚИНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (6), 42-45.

3. Azizov, N. N. (2019). METHODS TO FORMULATE HEALTHY LIFESTYLE IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM. *METHODS*, 11, 11-2019.

4. Азизов, М. М. (2022). СКАНДИНАВИЯ УСУЛИДА ЮРИШНИ ҚЎЛЛАШДА МОБИЛ ИЛОВАДАН ФОЙДАЛАНИШ МЕХАНИЗМЛАРИНИНГ МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (7), 27-30.

5. Азизов, М. (2022). СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ АХОЛИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 2(11), 58-61.