

## OT SPORTI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABALARNING FUNKSIONAL HOLATINI ANIQLASH VA RIVOJLANTIRISH

**Karimov Ismoiljon Ibrohimjonovich**

O‘zDJTSU p.f.b.f.d.,(PhD) dotsent

**Ibodullayev Doston Rashidovich**

O‘zDJTSU 2-bosqich magistranti

### *ANNOTATSIYA*

*Ushbu maqolada ot sporti bilan shug‘ullanuvchi talabalarning funksional ko‘rsatkichlari garvard step testi orqali o‘rganildi. Bundan tashqari ularning o‘pka tiriklik sig‘imiga ham e‘tibor qaratildi. Va yakuniy ko‘rsatkichlardan xulosa qilib mashg‘ulot jarayoniga o‘zgartirishlar kiritildi.*

***Kalit so‘zlar:** Jismoniy tarbiya, yilqichilik, ot sporti, sog‘lomlashtirish tadbirlari, funksional holati, garvad step testi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi*

### *АННОТАЦИЯ*

*В данной статье изучались функциональные показатели студентов-конников с помощью Гарвардского степ-теста. Кроме того, внимание уделялось их объему легких. И по окончательным результатам были внесены изменения в тренировочный процесс*

***Ключевые слова:** Физическая культура, коневодство, конный спорт, оздоровительные мероприятия, функциональное состояние, ступенчатый тест Гарвада, жизненная емкость легких.*

### ANNOTATION

*In this article, the functional indicators of equestrian students were studied using the Harvard step test. In addition, attention was paid to their lung capacity. And based on the final results, changes were made to the training process.*

**Key words:** *Physical training, horse breeding, horse sports, wellness activities, functional status, Harvard step test, vital capacity of the lungs*

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratilib, ularni rivojlantirish va ommaviylashtirish ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. "Yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 13-iyuldagi "Yoshlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash va ularning ijtimoiy faolligini yanada oshirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-6260-son Farmoniga muvofiq, shuningdek, mamlakatimizda ot sporti turlarini yanada rivojlantirish, yangi avlod chavandozlarini tayyorlash va tarbiyalash, yoshlar o'rtasida ot sportini faol targ'ib qilish va ommalashtirish bo'yicha samarali ishlar olib borilmoqda.

So'nggi yillarda yurtimizda yilqichilik, naslchilik va ot sportini rivojlantirish, mahalliy zotdor otlarni ko'paytirish, zamonaviy beshkurash va polo sport turini ommalashtirish, sohaga to'g'ridan to'g'ri xorijiy investitsiyalarni keng jalb etish, shuningdek, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash bo'yicha ko'lamli ishlar hukumatimiz tomonidan belgilab berilgan.

Shuni alohida ta'kidlashimiz lozimki, kelajagimiz davomchilari bo'lgan maktabgacha va ilk maktab yoshidagi bolalarning jismonan va manan barkamol bo'lib yetishishlarida Prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan alohida e'tibor qaratilib kelinmoqda xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yilqichilik va ot

sportini yanada rivojlantirish hamda zamonaviy beshkurash va polo sport turini ommalashtirish to‘g‘risida”gi PQ-5024 Qarori, “O‘zbekistonda yilqichilik, ot sporti, zamonaviy beshkurash va poloni 2025-yilgacha rivojlantirish davlat dasturi to‘g‘risida” PQ-5211 qarori, “Chavandozlar maktablari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5212 qarori, hamda “Surxondaryo viloyatida qorabayir zotli otlarni yetishtirish va ommalashtirish hamda ot sporti turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5213 qarorlarining qabul qilinishi alohida ahamiyat kasb etadi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Ot sporti bilan shug‘ullanuvchi talabalarning funksional holatini aniqlash va ularga munosib ravishda sog‘lomlashtirish tadbirlarini olib borishda tavsiyalar berish

**Tadqiqotning vazifalari:** - Ot sporti bilan shug‘ullanuvchi talabalarning funksional holatini aniqlash;

- Ot sporti bilan shug‘ullanuvchi talabalarning funksional imkoniyatidan kelib chiqqan holatda turli xil sog‘lomlashtirish tadbirlarini ishlab chiqish;

**Tadqiqot usullari:** Ilmiy -uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba va matematik- statistik tahlil

**Tadqiqotni tashkillashtirish:** Tajriba O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Ot sporti bilan shug‘ullanuvchi talabalarning o‘quv – mashg‘ulot jarayonida o‘tkazildi.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi:** O‘tkazilgan tadqiqotlarda ot sporti bilan shug‘ullanuvchi talabalarning funksional imkoniyatini baholash masalasi chetga qolayotganligini inobatga olgan holda talabalar o‘rtasida turli xil testlar va indekslar o‘tkazildi.

**GARVARD STEP TESTI**

F.I.SH	Bajargan vaqti		Normal holatdagi puls	F1	F2	F3
Abduvaitov Rasul	2min 21sek		79	128	102	97
Axmedov Nurbek	3min		78	104	94	80
Jayriyev Javohir	3min 12 sek		102	150	120	116
O'Imasov Shuratullo	58sek		86	108	90	84
Fayzullayev Sharif	1min		108	138	120	110
Shah.Oybek	40sek		96	115	90	80
Oyb.Farrux	1min		108	116	110	96
Qur.Jaloladdin	40 sek		100	114	110	97

Ot sporti bilan shug'ullanuvchi talabalarning orasida garvard step testini o'tkazdik va ularning natijalari qayd qilindi. Bu testning mazmuni shundan iboratki bu test orqali biz talabalarning berilgan yuklamadan keyin ularni organizming qayta tiklanish darajasini qay holatdaligini aniqlashimiz mumkin.

**O'tkazilish jarayoni:**

Erkaklar uchun 50 sm va ayollar uchun 43 sm balandlikda o'rindiqqa 5 minut davomida imkoniyatidan kelib chiqqan holatda maksimal tezlikda tushib chiqiladi. Mashq bajarilgandan keyin o'tirgan holatda 3 minut davomida ularning pulsi har daqiqada olinadi.

**Olingan natijalar tahlili:**

Ilmiy tadqiqotimizdagi 4ta talabalarning funksional holati yaxshi ko'rsatkichlarni ko'rsatdi ya'ni ular berilgan yuklamalardan keyin organizmning qayta tiklanishi yaxshi rivojlanganligini ko'rishimiz mumkin:

Tinch holatdagi ko'rsatkichlari:

78, 86, 108;100

Yuklamadan keyin 3minut vaqt o'tgandan keyingi ko'rsatkichlari:

80; 84; 110; 97

Tajriba guruhidagi 2ta talabaning funksional holati yaxshi rivojlanmaganligini ko‘rishimiz mumkin chunki ularning pulsi 3 daqiqa ichida normal holatga qaytmadi. Ularga hajmi ko‘proq shiddati kamroq bo‘lgan yuklamalar berish kerak.

Tinch holatdagi ko‘rsatkichlari:

79; 102

Yuklamadan keyin 3 minut vaqt o‘tgandan keying ko‘rsatkichlari:

97; 116

Tajriba guruhidagi 2ta talabaning funksional rivojlanishi juda yaxshi rivojlanganini ko‘rishimiz mumkin yani ularning ko‘rsatkichlari shuni ko‘rsatadiki ularga yana ham ko‘proq yuklama berishimiz mumkin.

Tinch holatdagi ko‘rsatkichlari:

96; 108

Yuklamadan keyin 3minut vaqt o‘tgandan keying ko‘rsatkichlari:

80; 96

### O‘PKANING TIRIKLIK SIG‘IMI

F.I.SH	Birinchi urinish	Ikkinchi urinish	Uchinchi urinish
1.Mir.Qudrat	3000ml	3000ml	2500ml
2.Jum.Naima	1500ml	2500ml	2500ml
3.Po‘l.Shuxrat	4500ml	4500ml	4500ml
4.Dav.Munira	1000ml	1500ml	1500ml
5.Qur.Oybek	3000ml	3000ml	3000ml
6.Olam.JAmoliddin	3000ml	3000ml	3000ml
7.Fay.Gulnora	2000ml	2000ml	2000ml
8.Oyb.Jaloliddin	1500ml	2500ml	2500ml
9.Jam.Umarali	3500ml	3500ml	3500ml
10.Mir.Farrux	3000ml	3000ml	3500ml
11.Jum.Kamron	2500ml	3000ml	2500ml
12.Nur.Umid	2500ml	3000ml	3500ml
13.Nur.Maftuna	2500ml	2500ml	3000ml

Odam tinch nafas olganda 500/300 dan 900 ml gacha havo oladi va chiqaradi. Bu havo nafas havosi deyiladi. Normal nafas olgandan keyin yana qo‘shimcha 1500ml havo olishi mumkin. Bu qo‘shimcha havo deyiladi. Normal nafas chiqargandan keyin yana 1500 ml havo chiqarish mumkin. Bu rezerv havo deyiladi. O‘pkaning hayotiy sig‘imi deb chuqur nafas olgandan keyin chiqarilgan maksimal havo hajmiga aytiladi. Normal o‘pkaning tiriklik sig‘imi ayollarda 2700 ml, erkaklarda 3500 ml ga teng. Ilmiy tadqiqotimizda ot sporti bilan shug‘ullanuvchi talabalarning dastlabki ko‘rsatkichlarini olish maqsadida o‘pkasining tiriklik sig‘imi spirometr orqali o‘lchandi. Ularning ko‘rsatkichlari yozib olindi. Olingan natijalar ko‘rsatkichlarning yomon holatda ekanligini ko‘rsatdi. Ya’ni ularda eng yaxshi ko‘rsatkich amputant talaba 4500 ml ni ko‘rsatdi ammo eng kichik ko‘rsatkich zaif ko‘ruvchi qizda bo‘ldi (1500 ml). Barcha ko‘rsatkichlarni tahlil qilib, xulosa qilishimiz mumkinki ularga mashg‘ulot jarayonida hajmi ko‘p bo‘lgan yuklamalar berishimiz kerak. Ya’ni ularning aerob imkoniyatini oshirish uchun mashg‘ulotlarni shiddat zonasining kichik, o‘rta va katta zonalarida olib borishimiz kerak.

**Xulosa:** Ot sporti bilan shug‘ullanuvchi talabalarning funksional holatidan kelib chiqqan holatda ularning har biri bilan individual holda shug‘ullanish kerak. Ularga ko‘proq hajmi ko‘p bo‘lgan turli xil mashqlar to‘plami berilishi kerak.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. Арзикулов Д. Н. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ *Fan Sportga*. – 2020. – №. 4. – С. 73-75
2. Т.А.Оразимбетов “*Ot sporti nazariyasi va uslubiyati*» *darслик* – Т: *Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti* 2021. 240 б.
3. Оразимбетов Т.А., Қурбонов С.С., Ҳолдашов Ш.С. *Ot sporti. Халқаро ot sporti federasiyasi tomonidan tasdiqlangan to‘siqlardan sakrash (konkur) musobaqasi qoidalari. (o‘quv-uslubiy qo‘llanma)* Т.: “*O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI*”. 2021
4. Большая иллюстрированная энциклопедия. Лошади Джейн Холдернесс-Роддам [и др.]; ил. Кэррол Винсер; пер. с англ. М. Кульневой. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 222, [2] с. : ил.