O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta’limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA’LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali

2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: *Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov*
Mas'ul muharrir: *Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov*
Mas'ul muharrir o'rinbosari0: *Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedogogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev*

T A H R I R H A Y ' A T I

Aniq va tabiiy fanlar: *k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.*
Texnika fanlari: *t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.*
Ijtimoiy-gumanitar fanlar: *s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d, prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.*
Pedagogika fanlari: *p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d.,dost. M.Asqarova, PhD S.Jamoldinova, PhD, dots. M.Asranboyeva.*
Filologiya fanlari: *fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD.,dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.*

Texnik muharrir: R.Tursunov
Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.
Pochta indeksi: 160136, ***Faks:*** (0369) 227-27-21,
Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi ***Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi*** *asosida chop etiladi. Jurnal* ***Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha*** *falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.*

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

UDK: 796.5:796.015.6:378

SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI VOSITASIDA TALABALARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Yuldashev Ixtiyor Mamatovich
O'zDJTSU, Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrasi dotsenti v.b.
Email: yuldashev3025@gmail.com
ORCID: 0009-0007-4585-5618

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sport-sog'lomlashtirish turizmi vositalaridan foydalanish orqali oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy faolligini oshirish samaradorligi eksperimental asosda o'rganilgan. Tadqiqotda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Jismoniy madaniyat hamda Sport faoliyati ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan 20-24 yoshdagi 40 nafar III bosqich talabasi ishtirok etgan. Ishtirokchilar tajriba va nazorat guruhlariga ajratilib, olti hafta davomida tajriba guruhida sport-sog'lomlashtirish turizmi elementlarini o'z ichiga olgan mashg'ulotlar tashkil etilgan. Talabalarning jismoniy tayyorgarligi va faolligi 2000 metrga yugurish, IPAQ-SF so'rovnomasi hamda bir daqiqalik puls tiklanishi ko'rsatkichlari asosida baholangan. Tajriba yakunida tajriba guruhida 2000 metrga yugurish natijasi 8,20 foizga yaxshilangan, haftalik jismoniy faollik 19,10 foizga va bir daqiqalik puls tiklanishi 29,17 foizga oshgan. Olingan natijalar sport-sog'lomlashtirish turizmi vositalarini talabalar jismoniy tarbiyasi jarayoniga integratsiyalash istiqbollarini ko'rsatadi.*

Kalit so'zlar: *Sport-sog'lomlashtirish turizmi, jismoniy faollik, talabalar, turistik yurish, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, IPAQ-SF, puls tiklanishi, pedagogik tajriba.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Аннотация: *В статье представлены результаты экспериментального исследования эффективности применения средств спортивно-оздоровительного туризма для повышения физической активности студентов высшего учебного заведения. В исследовании приняли участие 40 студентов мужского пола в возрасте 20-24 лет, обучающихся на третьем курсе по направлениям «Физическая культура» и «Спортивная деятельность» Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Участники были распределены на экспериментальную и контрольную группы по 20 человек. В течение шести недель в экспериментальной группе проводились занятия с включением элементов спортивно-оздоровительного туризма. Оценка физической подготовленности и двигательной активности студентов осуществлялась на основе результатов бега на 2000 метров, международного опросника физической активности IPAQ-SF и показателей восстановления частоты сердечных сокращений*

за первую минуту после физической нагрузки. По завершении эксперимента в экспериментальной группе результат бега на 2000 метров улучшился на 8,20 %, недельная физическая активность увеличилась на 19,10 %, а показатель восстановления частоты сердечных сокращений - на 29,17 %. Полученные результаты свидетельствуют о перспективности интеграции средств спортивно-оздоровительного туризма в процесс физического воспитания студентов.

Ключевые слова: *спортивно-оздоровительный туризм, физическая активность, студенты, туристический поход, физическая подготовленность, выносливость, IPAQ-SF, восстановление частоты сердечных сокращений, педагогический эксперимент.*

EFFECTIVENESS OF ENHANCING STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY THROUGH SPORTS AND RECREATIONAL TOURISM

Abstract: *This article presents the results of an experimental study evaluating the effectiveness of sports and recreational tourism activities in enhancing physical activity among university students. The study involved 40 male third-year students aged 20-24 years enrolled in the Physical Education and Sports Studies programs at the Uzbek State University of Physical Education and Sport. The participants were divided into an experimental group and a control group, with 20 students in each. Over a six-week period, the experimental group participated in a training program incorporating elements of sports and recreational tourism. Physical fitness and activity levels were assessed using a 2000-meter running test, the International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF), and one-minute heart rate recovery following physical exertion. At the end of the intervention, the experimental group demonstrated an 8.20% improvement in 2000-meter running performance, a 19.10% increase in weekly physical activity, and a 29.17% improvement in one-minute heart rate recovery. These findings suggest that integrating sports and recreational tourism activities into university physical education programs may be a promising approach to promoting students' physical activity and functional fitness.*

Keywords: *sports and recreational tourism, physical activity, university students, hiking, physical fitness, endurance, IPAQ-SF, heart rate recovery, pedagogical experiment.*

KIRISH

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy faolligini oshirish, ularning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini mustahkamlash jismoniy tarbiya tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyalarda muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimi salomatligini saqlash, jismoniy

tayyorgarlikni rivojlantirish va harakatsiz turmush tarzi bilan bog‘liq xavflarni kamaytirishning muhim omili sifatida baholangan [1].

Zamonaviy ta’lim jarayonida o‘quv yuklamalarining ortishi, raqamli texnologiyalardan foydalanish ko‘lamining kengayishi va kundalik harakat faoliyatining cheklanishi talabalarning jismoniy faolligini tizimli tashkil etishga bo‘lgan ehtiyojni kuchaytirmoqda. D.X.Ding va boshqa tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlarda jismoniy faollikning yetarli emasligi nafaqat individual salomatlik, balki jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi bilan ham bog‘liq muammo ekanligi asoslangan [2].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Talabalar jismoniy tarbiyasida an’anaviy mashg‘ulotlar bilan bir qatorda tabiiy muhitda tashkil etiladigan harakat faoliyati shakllaridan foydalanish muhim amaliy ahamiyatga ega. Sport-sog‘lomlashtirish turizmi ana shunday vositalardan biri bo‘lib, u davomli yurish, o‘zgaruvchan relyef sharoitida harakatlanish va jismoniy yuklamani boshqarish elementlarini birlashtiradi. J.Pretty va hammualliflar tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotda tabiiy muhitda bajariladigan jismoniy faoliyatning ruhiy holat va salomatlik bilan bog‘liq ayrim ko‘rsatkichlarga ijobiy ta’siri qayd etilgan [3].

Tabiiy muhitdagi jismoniy mashg‘ulotlarning samaradorligi ularning mazmuni, davomiyligi va intensivligiga bog‘liq. J.Thompson Coon va boshqa mualliflar tomonidan bajarilgan tizimli tahlilda ochiq havodagi jismoniy faoliyatning ayrim psixologik ko‘rsatkichlarga ijobiy ta’siri aniqlangan. Shu bilan birga, mavjud tadqiqotlarda metodologik farqlar mavjudligi sababli natijalarni ehtiyotkorlik bilan talqin qilish zarurligi ta’kidlangan [4].

Sport-sog‘lomlashtirish turizmi mashg‘ulotlarining samaradorligini faqat turistik marshrutni bosib o‘tish natijalari orqali baholash yetarli emas. Bunda talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, haftalik jismoniy faolligi va standart yuklamadan keyingi funksional tiklanish ko‘rsatkichlarini birgalikda tahlil qilish zarur. Jismoniy

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

faollikni baholashda xalqaro IPAQ so‘rovnomasining qo‘llanish imkoniyatlari C.L.Craig va boshqa olimlarning tadqiqotlarida asoslangan [5].

Yurak urish chastotasining jismoniy yuklamadan keyingi tiklanishi organizmning funksional holatini baholashda qo‘llanadigan ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi. C.R.Cole va boshqa tadqiqotchilar yurak urish chastotasining yuklamadan keyingi tiklanish tezligi muhim fiziologik axborot berishini ko‘rsatgan [6]. Biroq ushbu ko‘rsatkichni talqin qilishda yuklama turi va o‘lchash sharoitlarini hisobga olish zarur.

Shu nuqtayi nazardan sport-sog‘lomlashtirish turizmi vositalarini oliy ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya jarayoniga kiritish va ularning samaradorligini miqdoriy ko‘rsatkichlar asosida baholash ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi sport-sog‘lomlashtirish turizmi vositalariga asoslangan olti haftalik mashg‘ulotlar dasturining talabalarning umumiy chidamliligi, haftalik jismoniy faolligi va jismoniy yuklamadan keyingi puls tiklanishiga ta’sirini baholashdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida tashkil etilgan. Unda Jismoniy madaniyat hamda Sport faoliyati ta’lim yo‘nalishlarining III bosqichida tahsil olayotgan 20-24 yoshdagi 40 nafar erkak talaba ishtirok etgan. Ishtirokchilar 20 nafardan tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhiga (NG) ajratilgan.

Pedagogik tajriba olti hafta davom etgan. Tajriba guruhida haftasiga uch marta, jami 18 ta mashg‘ulot tashkil etilgan. Mashg‘ulotlarning ikkitasi universitet hududida, bittasi esa Toshkent viloyatining Humson hududidagi tabiiy relyef sharoitida turistik yurish shaklida o‘tkazilgan. Nazorat guruhi talabalari odatiy o‘quv dasturi doirasidagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ishtirok etgan.

Tajriba guruhi dasturida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, davomli yurish, harakat sur’atini boshqarish va tabiiy relyef sharoitida harakatlanish elementlari uyg‘unlashtirilgan. Turistik mashg‘ulotlar talabalarning jismoniy tayyorgarligi va marshrut sharoitlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan.

Mashg'ulotlar jarayonida yurak urish chastotasini kuzatish uchun Polar Team tizimi va Polar H9 sensorlaridan foydalanilgan. Turistik marshrutlarning masofasi, davomiyligi va balandlik o'zgarishlarini qayd etishda Strava ilovasidan foydalanilgan. Ushbu ma'lumotlar mashg'ulot yuklamasini nazorat qilishga xizmat qilgan. Talabalarning haftalik jismoniy faolligi IPAQ-SF so'rovnomasi asosida baholanib, natijalar metabolik ekvivalent (MET) va faoliyat davomiyligi ko'paytmasi orqali MET-daqiqa/hafta birliklarida ifodalandi

Tadqiqot boshida va yakunida uchta nazorat ko'rsatkichi baholangan.

2000 metrga yugurish. Test standart 400 metrlik stadion yugurish yo'lagida o'tkazilgan. Talabalar besh aylana yugurib, masofani bosib o'tishga sarflagan vaqt soniyalarda qayd etilgan. Natijaning kamayishi umumiy chidamlilik ko'rsatkichining yaxshilanishi sifatida baholangan [5, 7].

Haftalik jismoniy faollik. Talabalarning jismoniy faolligi IPAQ-SF qisqa xalqaro so'rovnomasi asosida aniqlangan. Natijalar haftalik MET-daqiqa ko'rinishida ifodalangan. Ushbu ko'rsatkich turli intensivlikdagi jismoniy faoliyatning haftalik umumiy hajmini baholash imkonini bergan [7].

Bir daqiqalik puls tiklanishi. Standart jismoniy yuklama sifatida 2000 metrga yugurish testi qo'llangan. Yugurish yakunlangach va tiklanishning 60-soniyasida yurak urish chastotasi qayd etilgan. Ikki qiymat orasidagi farq bir daqiqalik puls tiklanishi ko'rsatkichi sifatida hisoblangan [6, 8].

Puls tiklanishi quyidagi formula orqali aniqlangan.

$$PT_{60} = YuUCh_0 - YuUCh_{60} \quad (1)$$

Bu yerda $YuUCh_0$ yugurish tugagandan keyingi yurak urish chastotasini, $YuUCh_{60}$ esa tiklanishning 60-soniyasidagi yurak urish chastotasini bildiradi.

Tadqiqot natijalarini statistik qayta ishlashda o'rtacha arifmetik qiymat, standart og'ish va nisbiy o'zgarish hisoblangan. Tajriba hamda nazorat guruhlarining alohida vaqt nuqtalaridagi ko'rsatkichlarini taqqoslash uchun mustaqil tanlanmalarga

mo'ljallangan t-mezoni qo'llangan. Statistik ahamiyatlilik chegarasi $p<0,05$ darajasida belgilangan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Olti haftalik pedagogik tajriba davomida tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy tayyorgarlik hamda funksional holat ko'rsatkichlarining o'zgarishi kuzatilgan.

1-jadval. Sport-sog'lomlashtirish turizmi mashg'ulotlari ta'sirida talabalarning jismoniy faolligi va funksional ko'rsatkichlarining o'zgarishi (n=40)

Nazorat ko'rsatkichlari	Guruh	Tajribadan oldin ($\bar{X} \pm \sigma$)	Tajribadan keyin ($\bar{X} \pm \sigma$)	Nisbiy o'zgarish (%)	t	p
2000 metrga yugurish (soniya)	TG	622 ± 41,5	571 ± 35,8	8,20	-3,47	<0,005
	NG	623 ± 40,8	612 ± 38,8	1,77		
Haftalik jismoniy faollik (MET-daqiqa/hafta)	TG	2461 ± 380	2931 ± 245	19,10	3,71	<0,001
	NG	2460 ± 385	2570 ± 360	4,47		
Bir daqiqalik puls tiklanishi (zarba/daq.)	TG	24 ± 5,2	31 ± 5,5	29,17	3,58	<0,001
	NG	23 ± 5,0	25 ± 5,1	8,70		

Izoh. *Jadvaldagi t va p qiymatlari tajriba yakunida TG va NG o'rtasidagi farqni ifodalaydi. Ular TG qatorida texnik qulaylik uchun joylashtirilgan. Nisbiy o'zgarishlar har bir guruhning o'rtacha qiymatlari asosida hisoblangan.*

2000 metrga yugurish natijalarining o'zgarishi

Tajriba boshlanishida 2000 metrga yugurish bo'yicha tajriba guruhining o'rtacha natijasi 622±41,5 soniyani, nazorat guruhida esa 623±40,8 soniyani tashkil etgan. Mazkur qiymatlar guruhlarning dastlabki umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin bo'lganini ko'rsatadi.

Olti haftalik mashg'ulotlardan keyin tajriba guruhida masofani bosib o'tish vaqti o'rtacha 571±35,8 soniyagacha kamaygan. Dastlabki ko'rsatkichga nisbatan yaxshilanish 51 soniya yoki 8,20 foizni tashkil etgan.

Nazorat guruhida esa yugurish natijasi 623±40,8 soniyadan 612±38,8 soniyagacha yaxshilangan. O'rtacha farq 11 soniya yoki 1,77 foizga teng bo'lgan.

Tajriba yakunida guruhlar o'rtasidagi farq 41 soniyani tashkil etgan va statistik jihatdan ahamiyatli bo'lgan (t=-3,47, p=0,005).

Ushbu natijalar tajriba guruhida umumiy chidamlilik ko'rsatkichining nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq darajada yaxshilanganini tavsiflaydi.

Haftalik jismoniy faollik ko'rsatkichlarining o'zgarishi

IPAQ-SF so'rovnomasi asosida aniqlangan haftalik jismoniy faollik tajriba boshlanishida TGda 2461±380 MET-daqiqa/haftani, NGda esa 2460±385 MET-daqiqa/haftani tashkil etgan.

Tajriba yakunida TGning o'rtacha ko'rsatkichi 2931±245 MET-daqiqa/haftaga yetgan. Dastlabki qiymatga nisbatan o'sish 470 MET-daqiqa/hafta yoki 19,10 foizni tashkil qilgan.

NGda mazkur ko'rsatkich 2570±360 MET-daqiqa/haftagacha oshgan. Nisbiy o'sish 4,47 foizga teng bo'lgan.

Tajriba yakunidagi guruhlararo farq 361 MET-daqiqa/haftani tashkil etgan va statistik jihatdan ahamiyatli bo'lgan (t=3,71, p=0,001).

Olingan natijalar sport-sog'lomlashtirish turizmi elementlari kiritilgan mashg'ulotlar dasturida ishtirok etgan talabalarning haftalik jismoniy faollik hajmi yuqoriroq bo'lganini ko'rsatadi.

Bir daqiqalik puls tiklanishi ko'rsatkichlarining o'zgarishi

Tajriba boshlanishida standart 2000 metrlik yugurish yuklamasidan keyingi bir daqiqalik puls tiklanishi TGda 24±5,2 zarba/daqiqani, NGda esa 23±5,0 zarba/daqiqani tashkil etgan.

Tajriba yakunida TGning o‘rtacha ko‘rsatkichi 31±5,5 zarba/daqiqaga yetgan. Dastlabki natijaga nisbatan o‘sish 7 zarba/daqiqa yoki 29,17 foizga teng bo‘lgan.

NGda puls tiklanishi 23±5,0 zarba/daqiqadan 25±5,1 zarba/daqiqagacha oshgan. Nisbiy o‘sish 8,70 foizni tashkil etgan.

Tajriba yakunida TG va NG o‘rtasidagi farq 6 zarba/daqiqaga teng bo‘lib, statistik jihatdan ahamiyatli bo‘lgan (t=3,58, p=0,001).

Bir daqiqalik puls tiklanishi ko‘rsatkichining oshishi jismoniy yuklamadan keyingi dastlabki tiklanish davrida yurak urish chastotasi tezroq pasayganini bildiradi. Shu bilan birga, ushbu ko‘rsatkichga yugurish intensivligi, yuklama yakunidagi yurak urish chastotasi va tiklanish sharoiti ham ta’sir qilishi mumkin.

Tadqiqot natijalari sport-sog‘lomlashtirish turizmi vositalaridan foydalanilgan olti haftalik mashg‘ulotlar dasturi davomida talabalarning umumiy chidamliligi, haftalik jismoniy faolligi va dastlabki funksional tiklanish ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatilganini ko‘rsatdi.

Tajriba guruhida 2000 metrga yugurish natijasining yaxshilanishi mashg‘ulotlar tarkibidagi davomli harakat faoliyati bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Tabiiy relyef sharoitida tashkil etilgan turistik yurishlar tekis maydondagi mashqlardan farqli ravishda harakat sur’ati va mushak faoliyatini o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashtirishni talab etadi. Bunday yuklamalar umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni mazmunan boyitishi mumkin.

Haftalik jismoniy faollik ko‘rsatkichining ortishi sport-sog‘lomlashtirish turizmi dasturining muhim natijalaridan biri sifatida baholanishi mumkin. Tajriba guruhida jismoniy faollikning 19,10 foizga oshgani, nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich 4,47 foizni tashkil etgani dastur davomida harakat faoliyati hajmi turlicha o‘zgarganini ko‘rsatadi.

Biroq ushbu natijani talabalarning mashg‘ulotlardan tashqari mustaqil jismoniy faolligi oshganining bevosita dalili sifatida talqin qilish mumkin emas. IPAQ-SF

so‘rovnomasi haftalik umumiy jismoniy faollikni baholaydi va uning tarkibiga tashkil etilgan mashg‘ulotlar davomida bajarilgan harakat faoliyati ham kirishi mumkin.

Puls tiklanishi ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi tajriba guruhida yuklamadan keyingi dastlabki tiklanish jarayoni ko‘rsatkichlari yaxshilanganini bildiradi. Shu bilan birga, ushbu ko‘rsatkichni talabalarning yurak-qon tomir tizimi funksional imkoniyatlari to‘liq yaxshilanganining yagona mezoni sifatida qabul qilish to‘g‘ri bo‘lmaydi.

Tajriba boshlanishida guruhlarning uchala ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha natijalari bir-biriga yaqin bo‘lgan. Tajriba yakunida esa TG va NG o‘rtasidagi farqlar barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha statistik ahamiyatli bo‘lgan.

Shu o‘rinda statistik tahlilning chegarasini hisobga olish zarur. Tadqiqotda tajribadan oldingi va keyingi individual o‘lchovlar juftligi mavjud bo‘lmagani sababli har bir ishtirokchining o‘zgarishi bo‘yicha juftlangan t-mezoni hamda guruhlar o‘zgarishlari farqining bevosita statistik sinovi bajarilmagan. Shu bois yakuniy guruhlararo farqlar dastur samaradorligi haqidagi xulosalarni qo‘llab-quvvatlasa-da, uning sababiy ta’sirini mustaqil ravishda to‘liq isbotlamaydi.

Tadqiqot natijalari sport-sog‘lomlashtirish turizmi vositalarini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga kiritish imkoniyatlarini ko‘rsatadi. Bunday dasturlarda tabiiy muhitdagi harakat faoliyatini stadion va universitet hududidagi mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirish, yuklama intensivligini monitoring qilish hamda natijalarni bir nechta nazorat ko‘rsatkichlari orqali baholash maqsadga muvofiq.

XULOSA

O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari sport-sog‘lomlashtirish turizmi vositalariga asoslangan olti haftalik mashg‘ulotlar dasturida ishtirok etgan talabalarning jismoniy faolligi va funksional ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatilganini ko‘rsatdi.

Tajriba guruhida 2000 metrga yugurish natijasi 8,20 foizga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida mazkur ko‘rsatkich 1,77 foizni tashkil etdi. Haftalik jismoniy faollik

TGda 19,10 foizga, NGda 4,47 foizga oshdi. Bir daqiqalik puls tiklanishi ko‘rsatkichi esa mos ravishda 29,17 va 8,70 foizga yaxshilandi.

Tajriba yakunida uchala nazorat ko‘rsatkichi bo‘yicha guruhlar o‘rtasida statistik ahamiyatli farqlar aniqlangan. Bu sport-sog‘lomlashtirish turizmi elementlarini o‘z ichiga olgan mashg‘ulotlar dasturining istiqbolli ekanligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar asosida sport-sog‘lomlashtirish turizmi mashg‘ulotlarini oliy ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya jarayoniga tizimli kiritish, tabiiy relyef sharoitidagi yurishlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan uyg‘unlashtirish va jismoniy yuklamalarni raqamli monitoring vositalari yordamida nazorat qilish tavsiya etiladi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda ishtirokchilarning individual o‘lchov natijalarini saqlash, mashg‘ulot yuklamalarini guruhlar o‘rtasida muvofiqlashtirish va uzoqroq muddatli pedagogik tajribalarni tashkil etish sport-sog‘lomlashtirish turizmi dasturlarining samaradorligini yanada aniqroq baholash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., Borodulin K., Buman M.P., Cardon G. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. – 2020. – Vol. 54, No. 24. – P. 1451–1462. – DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.
2. Ding D., Lawson K.D., Kolbe-Alexander T.L., Finkelstein E.A., Katzmarzyk P.T., van Mechelen W., Pratt M. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases // The Lancet. – 2016. – Vol. 388, No. 10051. – P. 1311–1324. – DOI: 10.1016/S0140-6736(16)30383-X.
3. Pretty J., Peacock J., Sellens M., Griffin M. The mental and physical health outcomes of green exercise // International Journal of Environmental Health Research. – 2005. – Vol. 15, No. 5. – P. 319–337. – DOI: 10.1080/09603120500155963.
4. Thompson Coon J., Boddy K., Stein K., Whear R., Barton J., Depledge M.H. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review // Environmental Science & Technology. – 2011. – Vol. 45, No. 5. – P. 1761–1772. – DOI: 10.1021/es102947t.
5. Craig C.L., Marshall A.L., Sjöström M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E. et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2003. – Vol. 35, No. 8. – P. 1381–1395. – DOI: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.

6. Cole C.R., Blackstone E.H., Pashkow F.J., Snader C.E., Lauer M.S. Heart-rate recovery immediately after exercise as a predictor of mortality // The New England Journal of Medicine. – 1999. – Vol. 341, No. 18. – P. 1351–1357. – DOI: 10.1056/NEJM199910283411804.

7. Lee P.H., Macfarlane D.J., Lam T.H., Stewart S.M. Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF): a systematic review // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2011. – Vol. 8. – Article 115. – DOI: 10.1186/1479-5868-8-115.

8. Daanen H.A.M., Lamberts R.P., Kallen V.L., Jin A., Van Meeteren N.L.U. A systematic review on heart-rate recovery to monitor changes in training status in athletes // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2012. – Vol. 7, No. 3. – P. 251–260. – DOI: 10.1123/ijspp.7.3.251.