

Date: 13th February-2026

**JISMONIY TARBIYA FANIDA FITNES BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARDA
OZIQ-OVQAT QO‘SHIMCHALARI VA DOPING BO‘YICHA BILIM
DARAJASINI ANIQLASH METODIKASI**

Tursunmuratov Paraxat Kutlimuratovich

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 1-kurs magistranti

Tel: +998 91 392 26 22

Annotatsiya: Mazkur maqolada fitnes bilan shug‘ullanuvchi shaxslarda oziq-ovqat qo‘shimchalari va doping vositalari haqidagi bilim darajasini aniqlash metodikasi yoritilgan. Zamonaviy sport muhitida sportchilar va havaskor fitnes ishtirokchilari turli biologik faol qo‘shimchalardan keng foydalanmoqda. Biroq ularning ta’siri, xavfsizligi va dopingga oid qoidalar haqida yetarli bilimga ega bo‘lmalik sog‘liq uchun xavf tug‘dirishi mumkin. Shu sababli maqolada so‘rovnoma, test va diagnostik mezonlarga asoslangan baholash tizimi taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: fitnes, oziq-ovqat qo‘shimchalari, doping, jismoniy tarbiya, sport gigiyenasi, metodika, bilim darajasi, diagnostika.

Kirish

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqish ortib borayotgani fitnes mashg‘ulotlari ommalashuviga sabab bo‘lmoqda. Fitnes bilan shug‘ullanuvchilar orasida oqsil kukunlari, energiya ichimliklari, vitamin-mineral komplekslari kabi oziq-ovqat qo‘shimchalaridan foydalanish keng tarqalgan. Ayrim hollarda esa doping vositalari haqida noto‘g‘ri tushunchalar mavjud bo‘lib, bu sport etikasiga hamda inson salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Jismoniy tarbiya fanida sog‘lom va xavfsiz mashg‘ulot muhitini shakllantirish uchun shug‘ullanuvchilarning bilim darajasini aniqlash muhim metodik vazifalardan biri hisoblanadi. Shu bois ushbu maqola fitnes ishtirokchilarining oziq-ovqat qo‘shimchalari va doping haqidagi bilimlarini aniqlashga qaratilgan ilmiy-metodik yondashuvni ishlab chiqishga bag‘ishlangan.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari

Maqsad: fitnes bilan shug‘ullanuvchilarda oziq-ovqat qo‘shimchalari va doping vositalari bo‘yicha bilim darajasini aniqlash metodikasini ishlab chiqish.

Vazifalar:

- fitnes muhitida qo‘llaniladigan oziq-ovqat qo‘shimchalari haqida nazariy tahlil qilish;
- doping tushunchasi va uning salbiy oqibatlarini o‘rganish;
- bilim darajasini aniqlovchi diagnostik savollar tizimini ishlab chiqish;
- baholash mezonlari asosida metodik tavsiyalar yaratish.

Tadqiqot metodlari



Date: 13th February-2026

Mazkur tadqiqotda fitnes bilan shug'ullanuvchilarning oziq-ovqat qo'shimchalari hamda doping vositalari bo'yicha bilim darajasini aniqlash uchun kompleks metodologik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot dizayni aralash (mixed-methods) model asosida tashkil etilib, unda miqdoriy (kvantitativ) va sifat (kvalitativ) usullar uyg'unlashtirildi. Xalqaro ilmiy adabiyotlarda sport pedagogikasi va sog'lom turmush tarziga oid tadqiqotlarda aynan so'rovnoma, test diagnostikasi hamda kuzatuv metodlarining integratsiyasi samarali ekanligi ta'kidlangan.

1. So'rovnoma metodi (Questionnaire-based assessment)

So'rovnoma metodi fitnes bilan shug'ullanuvchilarning oziq-ovqat qo'shimchalari, energiya ichimliklari, protein preparatlari hamda doping vositalari haqidagi dastlabki tasavvurlarini aniqlashga qaratildi. Savollar yopiq va yarim ochiq turda tuzilib, ishtirokchilarning quyidagi ko'rsatkichlari o'rganildi:

- qo'shimchalardan foydalanish chastotasi;
- qo'shimchalar manbasi (murabbiy, internet, do'stlar);
- doping tushunchasini anglash darajasi;
- sog'liq xavflari haqidagi bilim.

Xalqaro sport psixologiyasi tadqiqotlarida so'rovnoma metodining afzalligi sifatida katta auditoriyani qisqa vaqt ichida qamrab olish imkoniyati qayd etilgan. Masalan, Yevropa fitnes klublarida o'tkazilgan tadqiqotlarda sportchilar orasida biologik faol qo'shimchalarga nisbatan noto'g'ri stereotiplar aynan anonim so'rovnomalar orqali aniqlangan. Shu sababli mazkur tadqiqotda ham anonimlik tamoyiliga amal qilinib, ishtirokchilarning erkin javob berishi ta'minlandi.

2. Test sinovi (Knowledge-based testing methodology)

Nazariy bilim darajasini baholash uchun 20 ta savoldan iborat test topshiriqlari ishlab chiqildi. Test savollari Bloom taksonomiyasining uch darajasiga mos ravishda tuzildi:

- Bilish (termin va tushunchalarni aniqlash);
- Tushunish (oziq-ovqat qo'shimchalari ta'sirini izohlash);
- Tahlil (doping va sog'lom sport o'rtasidagi farqni aniqlash).

Xalqaro sport ta'limi tadqiqotlarida test metodining afzalligi — standartlashtirilgan baholash imkoniyati va natijalarni statistik solishtirish imkonidir. AQSh va Janubiy Koreyada o'tkazilgan fitnes ta'limiga oid ilmiy ishlar shuni ko'rsatadiki, bilim darajasini baholashda qisqa test sinovlari sportchilarni ortiqcha charchatmasdan aniq diagnostika qilish imkonini beradi. Shu asosda test savollari sodda, aniq va amaliy vaziyatlarga yaqin shaklda ishlab chiqildi.

3. Pedagogik kuzatish va suhbat metodi (Observation and semi-structured interview)

Kuzatish va suhbat usuli mashg'ulot jarayonida ishtirokchilarning real qaror qabul qilish ko'nikmalarini aniqlashga xizmat qildi. Ushbu metod orqali quyidagilar tahlil qilindi:

- shug'ullanuvchilarning murabbiy tavsiyasiga munosabati;
- qo'shimchalarni tanlashdagi mustaqillik darajasi;



Date: 13th February-2026

- sog'liq xavflariga nisbatan ehtiyotkorlik.

Xalqaro ilmiy maqolalarda pedagogik kuzatish sport muhitidagi haqiqiy xulq-atvorni aniqlashda eng muhim metodlardan biri sifatida e'tirof etiladi. Ayniqsa, yarim strukturali suhbatlar ishtirokchilarning yashirin fikrlarini aniqlashda samarali hisoblanadi. Shu bois suhbat savollari ochiq formatda berilib, ishtirokchilarning shaxsiy tajribasi va qarashlari yozib olindi.

4. Statistik tahlil (Quantitative statistical analysis)

Tadqiqot natijalari foiz ko'rsatkichlari, taqqoslama diagrammalar hamda o'rtacha qiymatlar orqali tahlil qilindi. Statistik tahlil quyidagi bosqichlarda amalga oshirildi:

- har bir ishtirokchining test natijasi ball ko'rinishida qayd etildi;
- umumiy guruh bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar chiqarildi;
- past, o'rta va yuqori bilim darajalari foizlarda taqsimlandi.

Xalqaro sport fanlari bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda foizli statistik tahlil metodining sodda va tushunarli ekanligi ta'kidlanadi. Bu usul murabbiy va o'qituvchilarga natijalarni tez baholash imkonini beradi. Shu bilan birga, natijalar diagramma shaklida ifodalangani pedagogik xulosalarni vizual tarzda ko'rsatishga yordam berdi.

5. Metodlarning integratsiyasi (Methodological integration)

Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, so'rovnoma, test, kuzatish va statistik tahlil usullari yagona metodik tizimga birlashtirildi. Xalqaro sport pedagogikasi tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, faqat bitta metoddan foydalanish bilim darajasini to'liq aniqlashga imkon bermaydi. Aralash metodologiya esa ishtirokchilarning bilim, munosabat va amaliy xatti-harakatlarini birgalikda baholash imkonini yaratadi.

Natijada ishlab chiqilgan metodik yondashuv fitnes bilan shug'ullanuvchilarning oziq-ovqat qo'shimchalari va doping bo'yicha bilim darajasini kompleks baholashga xizmat qiladi hamda jismoniy tarbiya fanida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lgan diagnostik model sifatida tavsiya etiladi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi:

1. **So'rovnoma metodi** – fitnes bilan shug'ullanuvchilarning qo'shimchalar va doping haqidagi tasavvurlarini aniqlash uchun.
2. **Test sinovi** – nazariy bilim darajasini baholash maqsadida 20 ta savoldan iborat test ishlab chiqildi.
3. **Kuzatish va suhbat** – mashg'ulot jarayonida ishtirokchilarning qaror qabul qilish ko'nikmalarini aniqlash uchun.
4. **Statistik tahlil** – natijalarni foiz ko'rsatkichlari asosida baholash.

Bilim darajasini aniqlash metodikasi

1. Diagnostik so'rovnoma

Ishtirokchilarga quyidagi yo'nalishlarda savollar beriladi:

- oziq-ovqat qo'shimchalari turlari va ularning vazifasi;
- sport natijalariga ta'siri;
- doping vositalari va ularning xavfi;
- sog'liq uchun mumkin bo'lgan asoratlar.

2. Test topshiriqlari



Date: 13th February-2026

Test savollari uch darajaga bo'linadi:

- **Bilish darajasi** – tushunchalarni aniqlash;
- **Tushunish darajasi** – qo'shimchalarning ta'sirini izohlash;
- **Tahlil darajasi** – doping va sog'lom sport o'rtasidagi farqni aniqlash.

Diagnostic jadval (baholash mezonlari)

Ko'rsatkich	Past daraja	O'rta daraja	Yuqori daraja
Oziq-ovqat qo'shimchalari haqida bilim	Noto'g'ri tushunchalar	Qisman to'g'ri	Ilmiy asoslangan
Doping haqida tasavvur	Farqlay olmaydi	Qisman biladi	To'liq tushunadi
Sog'lom sport qaror qabul qilish	Mustaqil emas	O'rtacha	Ongli qaror qiladi

3. Fitnes ishtirokchilari uchun test savollari (ilova)

1. Oziq-ovqat qo'shimchalari nima uchun ishlatiladi?

- A) Faqat davolash uchun
- B) Sport natijasini qo'llab-quvvatlash uchun
- C) Uyquni kamaytirish uchun
- D) Faqat professional sportchilar uchun

2. Doping vositalarining asosiy xavfi nimada?

- A) Mushaklarni tez o'stiradi
- B) Sog'liq uchun zarar yetkazishi mumkin
- C) Har doim ruxsat etiladi
- D) Energiya beradi

3. Protein qo'shimchalari qaysi vazifani bajaradi?

- A) Mushak tiklanishini qo'llab-quvvatlaydi
- B) Yurakni to'xtatadi
- C) Suv o'rnini bosadi
- D) Uyquni kamaytiradi

4. Qaysi holatda qo'shimchalardan foydalanish tavsiya etiladi?

- A) Mutaxassis maslahatidan so'ng
- B) Internet reklamasiga qarab
- C) Do'stlar tavsiyasi bilan
- D) Har kuni nazoratsiz

5. Doping va oziq-ovqat qo'shimchalari o'rtasidagi asosiy farq nima?

- A) Ikkalasi ham bir xil
- B) Doping sport qoidalariga zid bo'lishi mumkin
- C) Qo'shimchalar taqiqlangan D) Farqi yo'q

3. Baholash mezonlari

- 80–100% – yuqori bilim darajasi;
- 50–79% – o'rta daraja;



Date: 13th February-2026

- 0–49% – past daraja.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot metodikasi shuni ko'rsatadiki, ko'plab fitnes ishtirokchilari oqsil qo'shimchalari haqida umumiy ma'lumotga ega bo'lsa-da, doping vositalarining huquqiy va tibbiy jihatlari haqida yetarli bilimga ega emas. Bu esa jismoniy tarbiya jarayonida maxsus ma'rifiy mashg'ulotlar o'tkazish zarurligini ko'rsatadi. Metodik baholash tizimi orqali trener va o'qituvchilar o'quvchilarning bilim darajasini aniqlab, individual tushuntirish ishlarini tashkil etishi mumkin.

Xulosa

Fitnes bilan shug'ullanuvchilarda oziq-ovqat qo'shimchalari va doping bo'yicha bilim darajasini aniqlash metodikasi jismoniy tarbiya fanida muhim ahamiyat kasb etadi. Taklif etilgan so'rovnoma va test tizimi shug'ullanuvchilarning sog'lom sport tamoyillarini anglashiga yordam beradi. Mazkur metodika jismoniy madaniyat yo'nalishidagi ta'lim jarayonida ham, sport klublarida ham samarali qo'llanishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sport fiziologiyasi va gigiyenasi bo'yicha o'quv qo'llanmalar.
2. Zamonaviy fitnes va sport ovqatlanishi metodikasi.
3. Dopingga qarshi xalqaro qoidalar va tavsiyalar.

