

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

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR-**

1995 yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

3-2023

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

<b>B.Sh.Shermuhammadov, A.U.G'ofurov</b> Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining sport turizmiga doir bilimlarini rivojlantirishning tashkiliy-pedagogik mazmuni .....	9
<b>B.Sh.Shermuhammadov, D.R.Murodova</b> Fanlararo integratsiya asosida bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarining badiiy-estetik kompetentligini rivojlantirishning pedagogik modeli .....	16
<b>N.M.O'rinova</b> Xorijiy ta'limda tyutorlik faoliyatining mohiyati va funksiyalari .....	20
<b>B.X.Baydjanov, M.R.Maxkamov</b> Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijodiy muloqot qilish qobiliyatlarini shakllantirish .....	24
<b>B.A.Umarov</b> Raqamli texnologiyalar vositasida pedagoglarning professional kompetentligini rivojlantirish tamoyillari .....	28
<b>I.M.Saidov</b> Vatanparvarlik va yuksak ma'naviy tarbiya - uchinchi renessans poydevorining omili .....	33
<b>M.I.Alimjonova</b> Ta'limning globallashuvi sharoitida talabalarda madaniyatlararo muloqot kompetentligini rivojlantirishning pedagogik mazmuni.....	37
<b>I.I.Yo'lbarsova</b> Talabalarda bioetik madaniyatni rivojlantirishning ijtimoiy-tarixiy an'analari hamda zamonaviy yondashuvlari.....	45
<b>M.I.Alimjonova</b> Talabalarni madaniyatlararo muloqot kompetentligini rivojlantirishning pedagogik modeli.....	49
<b>F.A.Ibroximov, B.M.Jo'raqo'ziyev</b> Mafkuraviy immunitet va uning zarurati .....	56
<b>Z.J.Pardaeva</b> Mustaqillik davri o'zbek romanchiligi: badiiy va ilmiy tafakkur masalalari.....	60
<b>F.A.Ibroximov</b> Huquqiy fanlarni o'qitilishidagi uzviylik va uzluksizlikning mavjud holati.....	70
<b>L.D.Tuganova</b> Gender va ta'limda tenglik muammosi.....	75
<b>Sh.X.Tog'aeV</b> Ijtimoiy-gumanitar fanlarni o'qitish samaradorligini oshirishning ilmiy-uslubiy masalalari .....	78
<b>A.R.Saydullayeva</b> Talabalarda gender madaniyatini rivojlantirishning tuzilishi va tarkibiy qismlari .....	83
<b>G.S.Raxmonova</b> Nostandart tafakkur tarzini rivojlantirishda mustaqil ishlarning pedagogik imkoniyatlari.....	87
<b>M.R.Usmanov</b> O'tish davri yoshidagi ruhiy o'zgarishlarning rivojlanish xususiyatlari.....	93
<b>X.Y.Jo'rayeva, M.T.Turkistonova</b> Oliy ta'lim muassasalarida biologiya fanlarini o'qitishning nazariy asoslari .....	97
<b>E.S.Yuldashyev</b> Bo'lg'usi o'qituvchilarda suggestiv qobiliyatlarni rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari .....	101
<b>G.B.Karimova</b> Jismoniy tarbiya fanning interfaol ta'lim usullari va ularni innovatsion faoliyatini shakllantirish ....	107
<b>F.O'.Toshboltayev</b> Zamonaviy ta'limda pedagogik imkoniyatlar va axborot texnologiyalari integratsiyasini ta'minlash .....	111
<b>S.D.Akzamov</b> Jismoniy tarbiya fani bo'yicha sinfdan tashqari ishlarni bolalar va o'smirlar organizmiga ta'siri .....	115

**JISMONIY TARBIYA FANI BO'YICHA SINFDAN TASHQARI ISHLARNI BOLALAR VA O'SMIRLAR ORGANIZMIGA TA'SIRI**

**ВЛИЯНИЕ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**INFLUENCE OF EXTRA-CLASS ACTIVITIES ON THE ORGANISM OF CHILDREN AND ADOLESCENTS ON THE DISCIPLINE OF PHYSICAL CULTURE**

**Akzamov Sobirxon Djaxbarovich<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Akzamov Sobirxon Djaxbarovich

– Farg'ona davlat universiteti, Sport o'yinlari kafedrası o'qituvchisi

**Annotasiya**

*Maqolada jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini organizmning funksional holatiga ta'siriga mansub maxsus adabiyotlarning tahlili va mamlakatimiz o'quvchilarining turmush tarzida muammoga oid maxsus nazariy bilimlar va amliy malakalar mazmuni tizimga solingan. Sohaning bo'lajak bakalavrlari, magistrantlari, maktab jimoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari uchun mo'ljallangan.*

**Аннотация**

*В статье систематизирован анализ специальной литературы, связанной с влиянием физических упражнений на функциональное состояние организма и содержание специальных теоретических знаний и практических навыков, связанных с проблемой в образе жизни студентов нашей страны. Предназначена для будущих бакалавров, магистров, школьных учителей социального воспитания и спортивных тренеров.*

**Absrtact**

*In the article, the analysis of special literature related to the effect of physical exercises on the functional state of the body and the content of special theoretical knowledge and practical skills related to the problem in the lifestyle of students of our country is systematized. It is intended for future bachelors, masters, school social education teachers and sports coaches.*

**Kalit so'zlar:** Organizmning funksiyasi, ruhiy holati, jismoniy tatusi, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy tayyorgarlik, organizmning somatik holati, sinfdan tashqari mashg'ulotlar, o'quv ishlari mashg'ulotlari, trenirovka mashg'ulotlari, yurak – tomir, tizimi, nafas tizimi, modda almashinuvi, endokrin tizimi, nerv tizimi, qo'zg'olish va tormozlanish.

**Ключевые слова:** Функция тела, психическое состояние, физическая татуировка, физическое развитие, физическая подготовка, соматическое состояние организма, внеклассные занятия, образовательная деятельность, тренировки, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, метаболизм, эндокринная система, нервная система, ускорение и торможение.

**Key words:** Body function, mental state, physical tattoo, physical development, physical fitness, somatic state of the body, extracurricular activities, educational activities, training sessions, cardiovascular system, respiratory system, metabolism, endocrine system, nervous system, acceleration and braking.

**KIRISH**

Umumiy ta'lim maktab (UTM)lari jismoniy madaniyati uning turli mashg'ulotlari va ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini rejali amalga oshirish o'quvchilar jismoniy madaniyatini shakllantirish, ularning sog'lom, kasalliklarsiz biologik qarish bilan umrining turli yoshi davrini yashash imkonini beradi.

Jismoniy tarbiyadan o'quv ishlari – jismoniy tarbiya darslari va yigirmaga yaqin jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar (STI)ning mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish avvaliga o'quvchilar, qolaversa, maktab jismoniy madaniyatini takomillashtirish va ularga oid maqsadli va manzilli amalga oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mustaqilligimizgacha rejalashtirishga ko'p holatlarda faqat rahbar, boshqaruvchi organlarning nazoratlaridan tanqid eshitmaslik uchun, tekshiruv hujjatlari sifatida tuzilganligi, rejalashtirilganlarni amalga oshirilishi belgilangan maqsadni amalga oshirishda qo'l kelmaganligini guvohimiz. Afsuski bu holat shu kunlarda ham ko'zga tashlanib qolmoqda.

Soha mutaxasislari, ish yurituvchilari, maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari va maktab mamuriyati xodimlari bilan o'tkazilgan suhbatlar(20dan ortiq), malaka oshirish va tajribali o'qituvchilar bilan muloqotlarimiz (10 ga yaqin), intervyular(9 ta tajribali maktab jismoniy tarbiya o'qituvchilari) muammoga oid ilmiy anjumanlarimizning materiallari - bunga sabab qilib soha mutahasislarini rejalashtirish texnologiyasi, ularga oid nazariy bilimlarini yetarli emasligi, rejalashtirilgan faoliyatni

muvoqqiyatli amalga oshirgandan so'ngi ko'taringki kayfiyatni rejalashtiruvchi his qilmaganliklarida deb hisoblamoqdalar (so'rovda ishtirok etgan 60 nafar respondentning 57%).

Shuning uchun ham mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev qaror qilingan farmonlar, xukumat qarorlari va ularning ijrosi uchun tuzilgan rejalarni amalga oshirilishini nazoratini kuchaytirishga mansub fikrlari bejiz emas.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Bolalar va o'smirlar organizmining rivojlanishi, uning jismoniy tayyorgarligi - boshqachasiga aytganda jismoniy statusi, ayniqsa, organlar morfiologiyasiga mansub bilimlar (Sh.X.Xankeldiyev, S.R.Uraimov,2020)ni nazariy asoslarini o'qitilishi ta'lim tizimining barcha o'quv muassasalarining davlat dasturlarida mukammal o'qitilishi shu kunning talabi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari va ularda beriladigan nazariy bilimlar va amaliy malakalar inson umrining turli yoshi davrida o'zining xususiy tomonlari bilan ajralib turadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlarni organizmga ta'siriga mansub bilimlar Respublikamiz umumiy ta'lim maktablarida I sinfdan XI sinfgacha bo'lgan davr ichida jismoniy tarbiya fani mashg'uloti sifatida o'qitilishi dolzarb. Maqolamizning asosiy maqsadi sinfdan tashqari mashg'ulotlarni o'quvchi organizmning funksional tayyorgarligiga mansub bilimlari va ularni umumiy ta'lim maktabida o'qitishning nazariy bilimlarini tizimga soldik. Bu masala Respublikamiz miqyosida hozirgi kungacha mamlakatimizning hududiy sharoitini hisobga olib o'rganilmaganligini sohaga oid mahsus adabiyotlar va ilmiy tadqiqot materiallari orqali o'rgandik (M.Ismoilov, N.M.Krasnogorskiy va boshqalar).

Hozirgi kunda yosh avlodning salomatligini, jismoniy rivojlanishini va jismoniy tayyorgarligini lozim bo'lgan darajada ushlab va umrining belgilangan davri davomida vjudi a'zolari va tuzilmalarini jismoniy mashqlar orqali erishilgan darajasini pasaytirmay saqlash(ushlab) va ularga mansub bilimlar zahirasini boyitish, ularni takomillashtirish mamlakatimiz Prezidenti va xukumatimizning davlat buyurtmasi ekanligi davlat siyosatiga ko'tarilgan "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining" organizmni funksional holatiga oid bilimlari tizimini tashkil etadi .

Bolalik va o'smirlilik davri organlar va tuzilmalarda murakkab o'zgarishlar ro'y berish davri ekanligi, birinchi navbatda qayd qilingan rivojlanish va o'sishning o'ta keskinligi davrida nerv, endokrin, yurak tomir va boshqa organlarning zo'r berib ishlashi organizm funksional holatining asosiy talablari bo'lib, bu davr o'quvchini harakat faolligini eng yuqori davriga to'g'ri keladi.

Jismoniy tarbiya darslari. jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining boshqa shakllari ,jumladan, maktabda sinfdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hamda maktabdan tashqari o'quv mashg'ulotlari, trenirovka mashg'ulotlari,to'garaklar, sport seksiyalari, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari, bo'sh vaqtlarida mustaqil shug'ullanadigan maktabning fakultativ mashg'ulotlari bolalar va o'smirlarda katta energiya sarflashni va psixik zo'riqishni yuzaga kelgiradi. Organizmga berilgan jismoniy yuklamaning kattaligi uni salga ozor topadigan, ko'ngli noziklikka moylik, qo'zg'alish, tormozlanishga nisbatan qo'zg'aluvchanlik jarayonining yuqoriligi, serharaktlilik, beqarorligi, jizzakiligi va tanasining bir oz terlab turishi bilan boshqalardan ajralib turadi.

Mashhur fiziolog N.M.Krasnogorskiy(1981), bolalar va o'smirlarda nerv tizimining 4 ta tipini tafovutlaydi:

- a) optimal-qo'zg'aluvchan, bosiq-tez;
- b) optimal qo'zg'aluvchan, bosiq, biroq sust;
- v) kuchli, juda qo'zg'aluvchan, to'xtatib bo'lmaydigan, beqaror;
- g) sust, kuchsiz qo'zgaluvchanlar deb organizmning ruhiy funksional tizimning guruhlaydi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida bajarilgan harakatlar(jismoniy mashqlar), qayd qilingan ruhiy tipdagilarda o'ziga xoslikga e'tibor berish talabini qo'yadi.

Maxsus adabiyotlar tahlili bolalik va o'smirlilik yoshida ichki sekresiya bezlari (endokrin) ishida bir muncha o'zgarishlar ro'y beradi.

Gipofiz va jinsiy bezlar faollashadi, buqoq va qalqonsimon bezlar harakati to'xtaydi.

Ikkilamchi jinsiy belgilar paydo bo'la boshlaydi. Jinsiy garmonlar organizmda, muskullarda va boshqa ichki sekresiya bezlarida moddalar almashinuvini kuchaytiradi. Qizlarda hayz sikli boshlanishi (12 yoshu 7 oydan to 14 yoshgacha ) balog'at belgisini aniqlash asoslangan.

Bu davrda yurak tez o'sa boshlaydi va 14 yoshga kelib.uning hajmi 6 hissa kattalashadi, 18 yoshga borganda esa 12 hissa kattalashadi. Bolalikda yurak hajmining gavda hajmiga nisbati 1:50, kattalarda-1:60, o'smirda esa jinsiy balog'atga yetish davrida-1:90 ni tashkil qiladi.

Jismoniy mashqlar ta'sirida o'smirlarda yurak va qon tomirlar hajmi ularning bo'yi (gavda uzunligi), vazni va ko'krak qafasi aylanashiga

## PEDAGOGIKA

ancha bir tekis va parallel ravishda kattalashadi ammo juda zo'riqib jismoniy harakat qilish yurak hajmining keskin va tez kattalashishiga olib boradi (gipertrofiya sodir bo'ladi).

O'smirlik davrida yurak zarblari tezligi (puls - YUQCh) kamayadi, minutiga 70-75 zarb. Bolalarda tomir chastotasi qizlardagiga qaraganda siyrak bo'ladi. Arterial bosim 100-125 , venoz 60-80 simob ustuni hisobida bo'ladi.

O'smirlik yoshvda nafas apparati tez rivojlanadi:qo'krak qafasi kengayadi nafas chukurlashadi.o'pkani hayotiy sig'imi o'g'il bolalarda 13 yoshdan 18 yoshgacha u 2600 dan to 4900 ml gacha, qizlarda 2471 dan to 3500 ml gacha ortadi. Nafas tezligi kattalarnikiga qaraganda tez-20 martagacha bo'ladi.Jismoniy mashq va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish o'pka ventilyasiyasini oshiradi.

Suyak-muskul sistemasi zo'r berib rivojlanadi. 14 yoshga borganda keskin o'sadi, 12-17 yoshda esa jadallashadi.13-15 yoshda o'rtacha o'sish 7-8 sm ni tashkil kiladi.Qizlarning o'sishi 2 yil erta boshlanadi va bir yilda 6 sm gacha o'sadi.

Muskul vazni ortadi, o'smirlarda 15-16 yoshda gavda vazkiningZZ % ini ,18 yoshda esa 44% ni tashkil qiladi

Muskul massasi ortishi bilan qo'l-oyoq muskullarining zo'riqishi kuchayadi. 14-15 yoshda panka muskuli kuchi, 16-18 yoshda esa tizza bo'g'ini muskulini kuchi ortadi.Og'ir yuklama o'smirda oyoq kafti gumbazini yassi qilib qo'yishi va yassi oyoqlikka olib borishi mumkin.

O'smkriik davrida massaning o'rtacha yillik qo'shilishi 3-5 kg ni tashkil etadi.Ko'z o'tkirligi 14-15 yoshda 0,9 dan 1,2 dioptriyaga oshadi.

Bolalik va o'smirlikning anatomik-fiziologik xususiyatlari organizmnya morfologik -fiziologik qayta qurilishining faol kechishi bilan ajralib turadi va sohaga oid nazariy bilimlar barcha uchun zaruriyatdir.

Mamlakatimiz aholisining jismining bichimi uning jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichlari orqali baholanadi. Jismimiz bichimiga qarab uning kasb, mehnat faoliyati tanlanadi.

Sport faoliyatida, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining vositalari tanlanadi, o'quv muassasalarida esa jismoniy madaniyat ta'limining mavzulari muvofiqlashtiriladi.

Insoniyat tarixida jahon ahli ichida Qadimgi yunonlar "ideal tana bichimi" haqida bosh qotirganlar. degan tushuncha o'zining asosiga ega(Ye.Ya Bondarevskiy, Sh.X. Xankeldiyev, A.Abdullayev (2017) va boshqalar;).

Qaddi qomatning rassoligi, tashqi ko'rinishi darajasini belgilaydigan halqimiz jismoniy madaniyatini e'tiborga loyiq ko'rsatkichlari hisoblanadi. Jismoniy bichimi jismoniy tayyorgarlik. nazoratining tizimini ishlash jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida hozirgi kungacha yechimi topilishi lozim bo'lgan muammolar sirasiga kiradi.

Muammo haqidagi fundamental tadqiqotlar o'z fursatini kutmoqda. Chunki, qator sport mashqlarinn bajarish orqali erishilishi kerak bo'lgan funksional natijani muvofiq-nomuvofiqligi, yaxshiyomonligini aniqlashda bolalar, o'smirlar tanasining bichimi (bo'yi-basti, jussasi, tana o'lchamlarining mutanosibligi), erishilgan yoki erishiladigan natijalarga turlicha ta'sir ko'rsatishi jismoniy tarbiya va sport amaliyotidan ma'lum (Krechmer, Shildon, Bunak , Galand va boshqalar)

Masalan, bola jismining bichimi uning kuch harakat sifati natijasiga bevosita ta'sir qilishi sir emas. Shuning uchun boks, shtanga ko'tarish va boshqa yakka kurashlarning musobaqalarida tana vazni e'tiborga olinadi.

Agarda bola jismining morfologik bichimidagi farqlar e'tiborga olinmasa, jismoniy tayyorgarlikning baholashda katta noaniqliklarga yo'l qo'yilishi isbotlangan.

Jismoniy tayyorgarlikning darajasini aniqlashda jism bichimini salbiy rol o'ynashining, aspektlariga oid tadqiqot (E.G.Martirosov, G.S.Tumanyan, Y.Y.Bondarveskny, Sh.X.Xonkeldiyev)lar mavjud, olib borilgan,lekin, ularning tadqiqot obyektlari sobiq Ittifoqning markaziy regionlari bolalarida o'tkazilggnligi sababli qayd qilingan izlanishlarning natijalaridan mamalakatimiz hududlaridagi bolalari uchun qisman qo'llash mumkinligini e'tiborga olsak muammoning dolzarbligi ortadi.

Biz o'z tadqiqotlarimizda jismoniy tayyorgarlikning ko'rsatkichlari natijasiga tananing bo'yi-basti, bichimi ahamiyati ta'sirini yo'qqa chiqaradigan turli imkoniyatlar mavjudligini aniqladik.

Masalan, shunday nazorat mashqlarini tanladikki, ularni bajarish bilan natijada jussani ta'siri ahamiyati aytarli darajada yo'qqa chiqadi yoki turlicha gavda bichimidagilar uchun maxsus baholar

indekslari, shkalalaridan foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholashda nisbatan aniqligigi erishdik.

Muammo bo'yicha dastlabki tadqiqotlarning tarixi o'tgan asrning 20-yillariga borib taqaladi. Izlanish esa hozirgacha davom etmoqda. Oxirgisi V.P.Guba tomonidan 1982-yillari o'tkazilgan. Organizmning individual rivojlanishi (ontogenezi)da bola imkoniyatining yaxshilanishi organizmda harakatni boshqarishning markaziy nerv mexanizmlari takomillashishi, nerv harakati apparatining yetilishi davridan deb qaralsa, ayrim tadqiqotlarda tananing o'sishi uning bichimini individual rivojlanish orqaligina jism kattalashishi sodir bo'ladi deb hisoblamogdalar.

Masalan, balandlikka sakrashda bolaning natijasi harakat koordinasiyasi yaxshilanishi, muskullarning qisqara olish xususiyatlari, shuningdek, tananing uzunligi ortishi hisobiga sodir bo'lishligi hozirgi kunda amaliy va nazariy isbotlangan.

Iqtidorli sportchi bolani tanlashda ham uning jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi xususiyatlari orasidagi bog'liqlik kalit vazifasini o'tashi mumkin. Bu muammoni, ayniqsa, bolalar jismoniy tayyorgarligini baholash normalarining tizimini yaratishdagi, jismoniy tarbiya jarayonini individuallashtirishda, individning jismoniy tayyorgarligi testi talablari va normalarini(2020) yanada takomillashtirishdagi ahamiyatini hisobga olish lozim.

Chunki, qator jismoniy mashqlarning natijasi gavdaning umumiy jussasi bilan bog'liq. Masalan, uloqtirishlarda vazni og'ir bolalar ustunlikka ega bo'ladilar Baoandlikga sakrashda nisbatan bo'yi novcha (baland) bolalar ustunlikka ega bo'ladilyar.

Natijasi «nisbiy kuch» bilan aniqlanadigan jismoniy mashqlardl, mlsmilan, turnikda tortilishda jussasi kichik bolalar jussi kattalarga nisbatan ustun natija ko'rsatishi Zasiorskiy, Y.Ya.Bondrevskiy, Sh.X.Xonkeldiyevlar tadqiqotlarida isbotlangan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida jismoniy tayyorgarlikni testlash bo'yicha olinadigan yakuniy natijalarni baholashdagi bunday noxushliklarni yo'qotish uchun ikkita usuldan foydalaniladi.

Birinchi usulda testlash shunday harakat vazifalaridan tuziladiki, yakuniy natijalar bahosiga tana tuzilishining morfologiyasi ta'sir ko'rsatmaydi. Lekin, buni amalga oshirish anchagina qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Sababi shundaki, qayd qilingan mashqlar aytarli kam, borlari ham barcha uchun tanish jismoniy mashqlar bo'lib, ularni chiqarib yuborishga to'g'ri keladi (masalan, uloqtirish, balandlikka sakrashlar).

Shuningdek o'z tanasining massasi qarshiligini yengish bilan bajariladigan mashqlar ham. Jismoniy rivojlanganlikning ayrim belgilarini 60 m.ga yugurish, uzunlikka sakrash, tennis to'pini uloqtirish natijalarining ta'sirini o'rganish maqsadida Marg'ilon shahrining 29 umumta'lim maktabini 80 ga yaqin 9- 18 yoshdagi faqat jismoniy tarbiya dasturidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullaigan (2020 y) bolalar bilan o'tkazilgan tadqiqotlarimizda jinsiy rivojlanish boshlanmagan yoshgacha bo'lgan bolalarning jussasi ko'rsatkich natijalarga aytarli ta'sir ko'rsatmasligini, jinsiy rivojlanish boshlangan davrdan boshlab esa jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga keskin ta'sir ko'rsatishini aniqladik. Nisbatan kattaroq yoshga borib esa natijaga ta'sir anchaga pasayishini kuzatdik.

Tananing total (umumiy) jussasi kuch, tezlik va uloqtirish, harakat koordinasiyasi va kuch mashqlarning natijasiga 10 dan 13 yoshgacha bo'lgan qizlarda, o'g'il bolalarga nisbatan keskin ta'sir ko'rsatishini kuzatdik.

Mamlakatimizda hozirgi kunda muammoning bu yo'nalishi bo'yicha fundamektal tadqiqotlar o'z fursatini kutmoqda.

### XULOSA

Xulosa qilib shuni takidlashimiz joyizki, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarini organizmning alohida bo'laklari, a'zolari va tuzilmalariga va boshq funksiyalariga ta'siriga mansub bilimlarni o'quvchilarning maktabdagi o'quv mashg'ulotlaridagina emas, jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari mashg'ulotlarning o'ndan ortiq jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining turli shakllarini ta'siri to'liq o'rganilmagan, o'zining yechimiga muhtoj.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2020 yil 24 yanvar kuni mamlakatimiz Parlamentiga murojaati. (Address of the President of the Republic of Uzbekistan Sh.M. Mirziyoyev to the Parliament of our country on January 24, 2020)
2. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А., Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимларида жисмоний тарбияда синфдан ташқари ишлар. Т.: 2009 й.
3. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланмас. Фарғона, 1999.
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004.