

Salayev Donyor Baxtiyarovich
Alfraganus University
“Sport faoliyati” kafedrası dotsenti

JISMONIY TAYYORGARLIKNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada jismoniy tarbiya va sport olamida zamonaviy jismoniy tayyorgarlikning nazariy va amaliy asoslari hamda uning xususiyatlari haqida bayon etilgan.

Kalit soʻzlar: jismoniy tayyorgarlik, sport faoliyati, shaxs madaniyati, insonparvarlik sifatleri, moslashuvchanlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy mashqlar, funksional tayyorgarlik.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В научной статье изложены теоретические и практические основы современной физической подготовки в сфере физической культуры и спорта, а также её особенности.

Ключевые слова: физическая подготовка, спортивная деятельность, культура личности, гуманистические качества, адаптивность, физическое развитие, физические упражнения, функциональная подготовка.

THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL TRAINING

Abstract. This scientific article describes the theoretical and practical foundations of modern physical training in the world of physical education and sports, as well as its features.

Key words: physical training, sports activity, personality culture, human qualities, flexibility, physical development, physical exercises, functional training.

Kirish. Bugungi kunda yurt kelajagi bo'lgan yoshlarni vatanparvar, mamlakat taraqqiyotiga daxldor, ijtimoiy mas'uliyatli qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport asosiy vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Shu jihatdan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, bu sohadagi muammolarni falsafiy, huquqiy, sotsiologik yondashuvlar orqali hal qilish, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari raqobatbardosh kadrlar qilib tayyorlash, ularning tafakkur tarzini takomillashtirish asosiy vazifalarimizdan biridir.

Tadqiqot metodologiyasi. Ilmiy tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish, kuzatish, pedagogik-psixologik hodisalarning tizimli tahlili va natijalarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Mazkur muammolarni bartaraf etishda jismoniy tarbiya va sportga tarbiya vositalaridan biri sifatida yondoshish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek mamlakatimizda jismoniy tarbiya va jismoniy tayyorgarlikning dolzarbligi muhim vazifalaridan biri sifatida quyidagilarni ham e'tirof etish lozim:

- yosh bolalar va o'smir yoshlarning uyg'un jismoniy rivojlanishi, ularning muvaffaqiyatli mehnat faoliyatiga, harbiy xizmat qilishga jismoniy tayyorgarligi;
- aholi salomatligini mustahkamlash va ish qobiliyatini oshirish,

organizmning noqulay omillar ta'siriga chidamliligini rivojlantirish;

- turli hil ekstremal sharoitlarda kasbiy vazifalarni bajaradigan mutaxassislarning tayyorlash va samarali jismoniy tayyorgarligini oshirish;
- Harbiy qurolli kuchlar tuzilmalarida zamonaviy jangovar tayyorgarlik vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish darajasini ta'minlash;
- inson salomatligida yuzaga keladigan kasalliklar, jarohatlar, turli xil shikastlanishlardan keyin organizmning tez tiklanishi;
- yoshga oid o'zgarishlarning oldini olish, har qanday mutaxassislarning kasbiy uzoq umr ko'rishini ta'minlash kabi masalalar.

Ayni shu omil, milliy g'urur, Vatan uchun faxrlanmoq, or-nomus, yurt sha'ni kabi tuyg'ular shakllanishining asosi sanaladi.

Bizga ma'lumki so'nggi yillarda O'zbekiston sportchilari xalqaro maydonda ajoyib natijalarga erishdilar: 2016-yilgi Rio de Janero Olimpiya o'yinlarida, 2021-yildagi Tokio Olimpiya o'yinlarida, 2024-yildagi Parij Olimpiya o'yinlarida Markaziy Osiyo davlatlar ichida yuqori ko'rsatkichlarni qayd etdilar.

Biroq, mamlakatimizda ommaviy jismoniy tarbiyadan foydalanish natijalari dunyoning yetakchi mamlakatlarida erishilgan natijalardan orqada qolmoqda. Bu ayniqsa jismoniy

mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchilar soni, qo'llanilayotgan vositalar va mashg'ulot usullarining samaradorligi hamda aholining o'rtacha umr ko'rish davomiyligi bo'yicha ko'zga tashlanadi.

O'zbekiston Respublikasi prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida olimpiya va paralimpiya harakatini yanada rivojlantirish, ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish hamda aholi jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari yuzasidan o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida "o'rganishlarga ko'ra, aholimizning 44 foizi jismoniy faol emasligi, 36 foizi to'g'ri ovqatlanish qoidalariga amal qilmasligi aniqlangan. Aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda nafaqat sport, balki to'g'ri ovqatlanish ham dolzarb ahamiyatga ega" deb ta'kidlashgan. [1]

Shu jumladan jismoniy mashqlarni qo'llashning ba'zi muhim ilmiy-uslubiy masalalari hali ham o'z yechimini topmagan. Jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'sir ko'rsatish mexanizmlarini ilmiy asoslash va jismoniy tayyorgarlik nazariyasining bugungi kundagi holati zamonaviy fan yutuqlari darajasiga to'la muvofiq emas.

So'nggi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yetakchi oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati bo'yicha bir qancha darsliklar tayyorlangan. Ushbu darsliklarda mualliflar jismoniy mashqlarning insonning keyingi kasbiy faoliyatiga

ta'sirini va uning tayyorgarlikning nazariyasi bilan izohlaydilar. Biroq, bu nazariya zamonaviy ilmiy asoslarga ega emas va inson organizmidagi funksional o'zgarishlarni hisobga olmaydi. Aslida, aynan shu o'zgarishlar insonning faoliyati samaradorligini belgilaydi. [2]

Ushbu muammo fundamental fan tomonidan fiziologik moslashuv nuqtai nazaridan o'rganiladi va amaliy masalalarni yechishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ammo jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'siri haqidagi ko'plab nashrlar orasida, moslashuv o'zgarishlarining ilmiy tahlili faqat ayrim ishlardagina mavjud. Bu esa jismoniy takomillashtirishning samaradorligiga va aholi salomatligini mustahkamlashga yordam bermayapti. Shuning uchun maktab o'quvchilari, talabalar, harbiy xizmatga chaqiriluvchilar va katta yoshdagi insonlarning jismoniy tayyorgarligi hamda sog'lig'i holatining yomonlashishi bejiz emas.

Organizmdagi moslashuv o'zgarishlarini tahlil qilish va hisobga olishning muhimligi hamda zarurligini akademik L.A. Orbeli ham ta'kidlab o'tgan edi. U shunday degan: "Jismoniy tarbiyada biologiyaning ahamiyatini faqat harakat jarayonini o'rganish bilangina cheklab qo'yish noto'g'ri bo'lardi. Organizmning barcha tizim va vazifalarining harakat vazifasini bajarishga moslashuvini ta'minlovchi barcha muvofiqlashtirish munosabatlarini inobatga olish zarur".[3]

Mavjud jismoniy tayyorgarlikni nazariyasi inson organizmidagi moslashuv jarayonlarini e'tiborga olmaydi, jismoniy mashqlarni qo'llash imkoniyatlarini cheklaydi, jismoniy tayyorgarlik nazariyasining rivojlanishiga to'siq bo'ladi hamda zamonaviy jamiyatda sog'lomlashtirish va amaliy vazifalarni samarali hal etishni ta'minlay olmaydi.

Shubhasiz, jismoniy mashqlarning inson salomatligiga, kasalliklarning oldini olishga, yoshga bog'liq o'zgarishlarga, organizmning moslashuv reaksiyalarini shakllantirishga ta'siri bo'yicha aniq ilmiy nazariyaning yo'qligi ommaviy jismoniy tarbiya natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Insonning moslashuv imkoniyatlarini takomillashtirish bu masalalarni muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi. Hozirgi vaqtgacha turli mutaxassislarining jismoniy tayyorgarligini asoslashda moslashuv reaksiyalarining kechish qonuniyatlari va ularni jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan kuchaytirish imkoniyatlari deyarli e'tiborga olinmagan.

Jismoniy tayyorgarlik organizmning muhim xususiyatlarini takomillashtirish imkonini beradi:

- funksional imkoniyatlarini oshirish;
- fiziologik tizimlar faoliyat ko'rsatishining tejamkorligini ta'minlash;
- organizmning tashqi va ichki muhitning noqulay ta'sirlariga chidamliligini oshirish.

Buning natijasida, insonning moslashuvchanlik qobiliyati va har qanday faoliyat hamda tashqi muhit sharoitlarida ishlash samaradorligi oshadi. Bu esa hozirgi kunda murakkab iqlimgeografik sharoitlarda vazifalarni bajaradigan mutaxassislarni, harbiy xizmatchilarni, barcha kuch tuzilmalari xodimlarini va vaxta usulida ishlaydigan mutaxassislarni tayyorlash uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, fiziologik funksiyalarning barqarorligi, insonning tashqi muhit yoki kasbiy faoliyatning ekstremal sharoitlarida ishlash qobiliyati, oxir-oqibat, u yoki bu jismoniy fazilat yoki harakat ko'nikmasining rivojlanish darajasi bilan emas, balki ushbu fazilatlarini takomillashtirishda shakllangan organizmning moslashuvchanlik imkoniyatlari darajasi bilan belgilanadi.

Organizmning moslashuv imkoniyatlarini shakllantirish — insonlarni muvaffaqiyatli faoliyatga tayyorlashning, yangi tabiiy va ishlab chiqarish sharoitlariga samarali moslashishining asosiy yo'nalishi bo'lib, bunda jismoniy mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Har qanday kasbiy faoliyatning samaradorligi mutaxassisning moslashish imkoniyatlari darajasiga bog'liq. Faqat faoliyatning o'zidagi yuklamalar va zo'riqishlarga bog'liq holda moslashish imkoniyatlarining darajalari turlicha bo'lishi mumkin. Moslashuvchanlik imkoniyatlarining samarali takomillashuvini

moslashuvchanlik reaksiyalarining shakllanish qonuniyatlari asosida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ta'minlaydi. Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, sport mashg'ulotlari tamoyillari ham organizm faoliyatining fiziologik qonuniyatlariga, fiziologik moslashuvlar qonuniyatlariga asoslanadi.

Shunday qilib, moslashuv qonuniyatlari zamonaviy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat va jismoniy mashg'ulotlarning nazariy asosini tashkil etadi. Ularni samarali qo'llash orqali har qanday soha mutaxassislarining jismoniy tayyorgarligida hamda barcha sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashda yuqori natijalarga erishish mumkin.

Turli sport turlari vakillari bo'lgan ko'plab sportchilar, jahon chempionlari va rekordchilari mashg'ulot jarayonida organizmning moslashuv imkoniyatlarini takomillashtirish vositalari va usullaridan foydalanib kelganlar va hozir ham foydalanmoqdalar.

Ular orasida og'ir atletika bo'yicha Olimpiya chempioni Yuriy Vlasov, motokross bo'yicha uch karra jahon chempioni Gennadiy Moiseev, kurashchi Fedor Yemelyanenko, 800, 1000, 1500 metr va 1 milya (1609 metr) masofalarga yugurish bo'yicha Olimpiya chempioni hamda jahon rekordchisi bo'lgan ingliz Sebastyan Kou va boshqalar bor.

Sportchining mashg'ulot mashqlarida asosiy e'tibor to'qima moslashuvi mexanizmini (uzoq muddatli moslashish) takomillashtirishga qaratildi. Buning uchun muayyan mashq vositalari tanlab olindi. Bunday mashqlarni bajarish uzoq vaqt davomida sezilarli darajada kislorod yetishmovchiligiga olib kelardi. Mazkur yondashuv uzoq muddatli moslashuv mexanizmini samarali takomillashtirishni ta'minladi va shubhasiz, o'rta masofalarga yugurish bo'yicha sport natijalarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Qoidasiz janglar bo'yicha jahon chempioni Fedor Yemelyanenko muntazam ravishda o'z mashg'ulot jarayoniga 8 kilometrlik masofa bo'ylab yugurish mashqini kiritadi. Bu yondashuv sportchining organizmida moslashuvchanlik zaxiralarini shakllantiradi hamda butun jang davomida uning yuqori harakat tezligi, chidamliligi va emotsional barqarorligini ta'minlaydi. Shuningdek insonning moslashuv qobiliyatlarini shakllantirishga oid boshqa ilmiyamaliy masalalarni ko'rib chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Mushaklar faoliyati organizmning barcha vazifalariga ta'sir ko'rsatib, uning moslashuvchanligini, ishonchliligini va noqulay omillarga bardoshliligini oshiradi. Bu fikr jismoniy yuklamalarga moslashishning hozirga qadar isbotlangan himoya ta'siriga asoslanadi. Ya'ni, agar inson jismoniy yuklamalarga moslashgan va ularni

oson o'tkazsa, u holda jismoniy yuklamalarga moslashish jarayonida shakllangan organizmning yuqori moslashuvchanlik qobiliyati tufayli har qanday kasbiy faoliyatda yuqori samaradorlikni ta'minlay oladi.

Jamiyat rivojlanishining zamonaviy bosqichida jismoniy madaniyatning ahamiyati va har bir insonning moslashuvchanlik qobiliyatlarini takomillashtirish zaruriyati aynan shu bilan izohlanadi. Ammo, barcha jismoniy mashqlar ham inson organizmining moslashuv imkoniyatlarini samarali shakllantirish va uning yuqori ish qobiliyatini ta'minlash uchun mos kelavermaydi. Bunday mashqlarni tanlash fiziologik moslashishlar qonuniyatlari haqidagi zamonaviy nazariyalarga asoslanadi.

Organizmning samarali takomillashuvi va uning funksional imkoniyatlarining kengayishi faqatgina sezilarli darajada yuqori intensivlikdagi mushak faoliyati orqali amalga oshadi. Shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin ortib borishi organizmning ularga moslashishini osonlashtiradi. Zarur natijalarga erishish maqsadga muvofiqligi va shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini baholash nuqtai nazaridan, organizmni jismoniy yuklamalarga moslashtirish jarayonida ushbu ikki qonuniyatni ham hisobga olish lozim.

Jismoniy tayyorgarlik vositalari orqali insonning moslashuv imkoniyatlarini samarali shakllantirish va uning kasbiy faoliyatdagi ish

qobiliyatini oshirish qanday amalga oshiriladi? Ko'pchilik moslashuv reaksiyalarining rivojlanishida ikki bosqich kuzatiladi:

- a) dastlabki tez, ammo mukammal bo'lmagan moslashuv bosqichi;
- b) keyingi mukammal uzoq muddatli moslashuv bosqichi.

Tashqi muhitning turli xil kuchli omillari yoki faoliyat ta'sir qilganda (g'ayritabiiy sharoitlarda vazifalarni bajarish paytida yuz berishi mumkin), organizm funksiyalarining barqarorligi va insonning ish qobiliyati bir xil tizimlar – birinchi navbatdagi safarbarlik tizimlari tomonidan ta'minlanadi. Agar bu tizimlar organizmning muhit yoki faoliyat omillari ta'siriga mo'tadil javobini ta'minlasa, moslashuv qisqaroq muddatda va kamroq fiziologik sarflar bilan, ya'ni ish qobiliyatining yuqoriroq darajasida kechadi. Jismoniy mashqlar birinchi navbatdagi safarbarlik (tezkor moslashuv) tizimlarining funksional imkoniyatlarini samarali oshirishi va shu orqali insonning mehnat faoliyatiga moslashuvini tezlashtirishi, uning ish samaradorligini ta'minlashi mumkin. Bu qanday sodir bo'ladi?

Safarbarlikning birinchi navbatidagi fiziologik tizimlarga yurak-qon tomir, nafas olish va qon tizimlari kiradi. Ular organizmni kislorod bilan ta'minlash vazifasini bajaradi. Ushbu tizimlarning samarali ishlashi (funksional imkoniyatlarini oshirish) uchun kislorodning asosiy iste'molchilari hisoblangan ko'p sonli yirik mushak guruhlari ishtirok etadigan

jismoniy mashqlarni qo'llash zarur. Bunday mashqlarga yugurish, chang'ida yurish, velosiped minish va suzish kiradi. Yana bir muhim ko'rsatkich mushak ishining maqsadga muvofiq quvvatidir.

Turli quvvatdagi (maksimal, submaksimal, katta, o'rtacha) ishlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va qonning funksional imkoniyatlari katta quvvatdagi ishda eng ko'p namoyon bo'ladi. Katta quvvatli mushak ishi mazkur tizimlarning funksional imkoniyatlarini samarali takomillashtirish imkonini beradi. Katta quvvatli mashqlarga inson 5-6 daqiqadan 20-30 daqiqagacha bajara oladigan mashqlar kiradi. Bular 2-6 kilometrga yugurish va 5 kilometrga chang'i poygasini o'z ichiga oladi.

Shunday qilib, tezkor moslashuvning fiziologik tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiradigan, jismoniy chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlarni qo'llash organizm moslashuv qobiliyatini sezilarli darajada kuchaytirishi, mehnat faoliyati yoki tashqi muhitga moslashish jarayonlarini tezlashtirishi va insonning ish qobiliyatini yaxshilashi mumkin.

Kasbiy faoliyat omillariga uzoq muddatli moslashishning yanada takomillashgan bosqichi to'qimalarning o'zini ichki muhitda kislorod miqdori pasaygan sharoitda samarali ishlashga moslashishi va ularning chidamliligini oshirishdan iborat. Mazkur hodisalar submaksimal quvvatli mashqlarni bajarishda, eng yuqori fiziologik

o'zgarishlar sodir bo'lganda va ish sezilarli darajada kislorod etishmasligi bilan kechganda yaqqol namoyon bo'ladi. Submaksimal quvvatda ishlash davomiyligi 20-30 soniyadan 3-5 minutgacha davom etadi. Bunday mashqlarga 200 metrdan 1500 metrgacha bo'lgan masofalarga yugurish, to'siqlar yo'lagini bosib o'tish va boshqa shu kabi mashqlarni kiritish mumkin.

Uzoq muddatli moslashuvni ko'rib chiqishda, moslashuv jarayonlarining nihoyatda muhim qonuniyatini ta'kidlash lozim — turli xil omillarga hujayra darajasida yagona moslashuv mexanizmining mavjudligi. Bu qonuniyatning ahamiyati shundaki, ma'lum bir omilga (masalan, jismoniy zo'riqishlarga) moslashgan organizm sharoit o'zgarganda (baland tog'larga ko'chish kabi) moslashuv reaksiyalarini ancha qulay holatda shakllantiradi. Chunki u hujayra darajasida allaqachon shakllangan moslashuv mexanizmiga ega bo'ladi. Bu esa ish qobiliyatini keskin pasaytirmasdan, moslashuv reaksiyalarini tizimli darajadan yanada takomillashgan to'qima darajasiga tezroq o'tkazish imkonini beradi.

Shuni ta'kidlash joizki, yuklama miqdori (katta va submaksimal quvvatli) har bir inson uchun o'ziga xos bo'lib, organizmning funksional imkoniyatlariga bog'liq. Bu holat mashg'ulotlarni o'tkazishda e'tiborga olinishi lozim.

Jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishning nazariy va amaliy

asoslari quyidagilardan iborat: moslashuv qobiliyatini shakllantirish, insonlarning mehnat faoliyati va tashqi muhitga moslashishini tezlashtirish hamda ularning ish qobiliyatini ta'minlash.

Moslashuv imkoniyatlarini eng samarali takomillashtirish uchun siklik mashqlar eng maqbul hisoblanadi. Bu mashqlar jismoniy chidamlilikni oshiradi va tananing ko'p sonli yirik mushak guruhlarini — kislorodning asosiy iste'molchilarini ishga soladi. Chidamlilikni rivojlantirish sog'liqni mustahkamlash va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishning yagona keng qo'llaniladigan usuli hisoblanadi. Ushbu yondashuv aholining barcha qatlamlari uchun dolzarbdir. Biroq, jismoniy chidamlilikni rivojlantirish vositalari va usullarini tanlash, ayniqsa keksa yoshdagi, harakatlanish imkoniyati cheklangan va sog'lig'ida muammolari bor insonlar uchun g'oyat muhimdir. Bu masalani hal qilishning zaruriy sharti shug'ullanuvchilarning sog'lig'i holatini, funksional imkoniyatlarini tibbiy ko'rikdan o'tkazish hamda shifokorning mashg'ulot va o'zo'zini nazorat qilishning mos vositalari va usullaridan foydalanish bo'yicha tavsiyalari hisoblanadi. Bunday insonlar uchun asosiy mashq me'yorlangan yurish va boshqa ular bajara oladigan mashqlar bo'lishi mumkin.

Kuch mashqlari organizmning zararli ta'sirlarga chidamliligini oshirishga, uning moslashuv qobiliyatiga, yurak-qon tomir va nafas

olish tizimlarining faoliyatini takomillashtirishga kam ta'sir ko'rsatadi. Qo'l va gavda mushaklarini kuchaytirish insonga mehnat faoliyatidagi vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish va uyg'un rivojlanish uchun zarur, biroq chidamlilikni rivojlantirish asosiy o'rinda turishi lozim. Tirik organizmning evolyutsiya jarayonida shakllangan ikkita muhim xususiyati mavjud — moslashish qobiliyati va organizmning yuqori darajadagi moslashuvini, hayotiy faoliyatini uzoq vaqt davomida saqlab qolish qobiliyati. [4] Moslashuvning yuqori darajasini saqlab qolish qobiliyati deyarli har qanday yoshda va har qanday sharoitda insonlarning salomatligi va mehnat qobiliyatini ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, moslashish qonuniyatlari jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik va sportning inson organizmiga ta'sirining zamonaviy nazariy asosini tashkil etadi. Moslashuv imkoniyatlarini samarali takomillashtirishning asoslangan usullari esa aholining barcha qatlamlari uchun jismoniy tayyorgarlikning zamonaviy amaliyoti hisoblanadi.

Xulosa. Shunday qilib, inson jismoniy tayyorgarligining nazariyasi va amaliyoti ilk bor fundamental fan yutuqlari asosida asoslanib, zamonaviy jamiyatdagi vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlash imkonini berdi. Bu ilmiy yondashuv mamlakatimiz aholisi salomatligini samarali mustahkamlash, va harbiy xizmat sohalarida jangovar tayyorgarligini ta'minlashga xizmat qiladi. Bunda mutaxassislarning kasbiy faoliyatga jismoniy tayyorgarligini xolisona baholashga faqatgina u yoki bu jismoniy sifatning erishilgan darajasini emas, balki organizmning moslashuv imkoniyatlarini ta'minlovchi asosiy fiziologik tizimlar holatini ham tahlil qilish orqaligina erishish mumkin

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–5924-son Farmoni “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”. <https://lex.uz/docs/-4711327>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF–6099-son Farmoni “Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”. <https://lex.uz/docs/-5077667>
3. Nuriddinova, M., Bobomurodov, A., Kenjayeva, H., & Xursanova, R. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish uslubi. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(2), 373-384.
4. Мадаминова, Г. М. (2021). ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. Проблемы педагогики, (6 (57)), 92-94.
5. Doniyor, T. (2023). Ta'lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish algoritmi. Alfraganus, (3 (3)), 60-64.
6. Utashev, K. N. (2022). Theoretical analysis of motor activity in assessing the mass sports movement of schoolchildren. Eurasian Journal of Sport Science, 2(1), 1-4.

7. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(01), 298-215.
8. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. *Alfraganus*, (5 (10)), 22-26.
9. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusuf, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.
10. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136.
11. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63.
12. Ўташев, Х. Н. (2021). УМУМТАЎЛИМ МАКТАБЛАРИДА ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ БАҲОЛАШДА ЎҚУВЧИЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ. *Fan-Sportga*, (2), 80-82.
13. Oybek o'g, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG 'ULOTLARINING AHAMIYATI. *PEDAGOG*, 8(6), 44-49