

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ, ФАН ВА ИННОАВАЦИЯЛАР ВАЗИРЛИГИ
ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**“МАМЛАКАТИМИЗ ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МУТАХАССИСЛАРИНИ
КАСБИЙ НАЗАРИЙ ВА АМАЛИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ”**

ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАН МАТЕРИАЛЛАРИ

**“СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНО -ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ”**

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ**

**“IMPROVING THE PROFESSIONAL THEORETICAL AND
PRACTICAL TRAINING OF PHYSICAL CULTURE
SPECIALISTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM OF
OUR COUNTRY”**

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL
CONFERENCE**

(4 МАРТ 2023 ЙИЛ)

Фарғона – 2023

УДК: 796.372.378+768:067.2/9

КБК: 751

М23

Ташкилий қўмита:

Раис: **Б.Шермухаммадов** Фарғона Давлат университети
ректори, тарих фанлари доктори,
профессор

Раис ўринбосари: **А.Абдуллаев** Жисмоний тарбия назарияси ва
услугиёти кафедраси профессори,
педагогика фанлари номзоди

Аъзолар: **И.Юлдашев, С.Сидиқов,**
Н.Мамажонов, Р.А.Хамрақулов,
Х.Хайдаралиев, А.Хасанов,
Н.Бобожонов, З.Усмонов

Нашрга тайёрловчилар: **Ш.Ханкельдиев** пед.фан.док.профессор
А.Абдуллаев пед.фан.ном., профессор
А.Хасанов доцент, (PhD)
З.Усмонов катта ўқитувчи, (PhD)
Н.Хасанова кабинет мудири

Муҳаррир: **А.Абдуллаев, З.Усмонов, Н.Хасанова**

Мазкур тўпламга киритилган материалларнинг мазмуни, ундаги статистик маълумотлар ва меърий хужжатлар санасининг тўзрилигига ҳамда танқидий фикрларга муаллифларнинг ўзлари масъулдир.

IV ШЎЪБА. ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ АСОСЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

АТРОФ-МУҲИТ ҲАРОРАТИ УҲОРИ БО'ЛГАН ХУДУДА JOYLAШGAN ТИББИYOT YO'NALISHIDA TAHSIL OLAYOTGAN O'QUVCHI-QIZLARINING MAVSUMIY DINAMIKASINI ANIQLASH

**Toshkent tibbiyot akademiyasi 1 son Ichki kasalliklar kafedrasini mudiri,
t. f. d., dotsent Nurillaeva Nargiza Muxtarxonovna**

**Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va
malakasini oshirish institutining Farg'ona filiali jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va
uslubiyoti kafedrasini p.f.b.f.d (PhD), dotsent Norkulov Doniyorbek Raxmiddinovich**

Dunyo hamjamiyati insoniyat muammolari globallashtirishning murakkab davrini boshdan kechirmoqda, sog'liqni saqlash tizimidagi mutaxassislarni kasbiy faoliyatlarida jismoniy mashqlarni targ'ib qilish uchun jahonda muhim tashabbuslar olg'a surilmoqda. Tibbiyot sohasida ta'lim olayotgan o'quvchilarni jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish va harakat faolligini oshirish, kasbiy faoliyat jarayonida yuqori ishchanlikni saqlab turish masalasi bugungi kunda barcha davlatlarda eng muhim vazifa etib belgilangan. Jahondagi bir qator ilmiy-tadqiqot ishlarini tahlil qilish, tashqi harorati yuqori bo'lgan hududlardagi tibbiyot yo'nalishidagi o'rta maxsus ta'lim muassasalari tizimidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyasini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan majmuaviy ilmiy tadqiqotlar faqat fragment xarakterga ega ekanligini ko'rsatmoqda. Hozirgi kunda bir qator davlatlarda o'rta maktab qizlari o'rtasida jismoniy tayyorgarlikning individual komponentlarini joriy etgan o'n haftalik jismoniy tarbiya dasturi samarali bo'ldi va ushbu maktab qizlarida yurak-qon tomirlariga chidamlilik va moslashuvchanlikni oshirdi. Chet el adabiyoti tahlili shuni ko'rsatdiki, shunga o'xshash dasturlarning kiritilishi qizlarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va moslashuvchanligini sezilarli darajada yaxshilashga bo'lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Respublikamizda o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ularni jismoniy tayyorgarligini oshirish eng muhim vazifalardan biri etib belgilangan. «Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish» muhim ahamiyat kasb etadi. Tibbiyot yo'nalishidagi professional ta'lim muassasalari tizimida ta'lim olayotgan o'quvchilarning asosiy tarkibini qizlar tashkil qilishini hisobga olgan holda, ushbu tizimda faoliyat olib borayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarining diqqat e'tiborini bo'lajak mutaxassislarning kasbiy faoliyatida kerak bo'ladigan umumiy va maxsus tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratish kerak. Bugungi kunda tibbiyot yo'nalishidagi o'quvchi-qizlarining harakat faolligini tahlil qilish, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini pastligini aniqladi, buning yana bir amaliy natijasi sifatida dunyoda COVID-19 koronavirus pandemiyasining paydo bo'lishi bir qator boshqa mamlakatlar singari O'zbekistonda ham aholining sog'lig'i, jismonan salomatligi, sog'lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko'rsatdi.

Pedagogik tajriba davomida tibbiyot yo'nalishida tahsil olayotgan o'quvchi-qizlarning jismoniy statusini o'zgarishlari dinamikasini tahlil qilish, jismoniy holat ko'rsatkichlarini barcha o'quv yili davrida sezilarli darajada o'zgarishini ko'rsatdi. Masalan, birinchi va ikkinchi kurs o'quvchi-qizlarining natijalarini absolyut qiymatlari bo'yicha sentyabrdan to yanvar oyigacha bo'lgan davrdagi o'rtacha yaxshilanishi uncha katta emas (0,2 sekunddan oshmaydi), lekin statistik jihatdan ahamiyatli ($P < 0,01$).

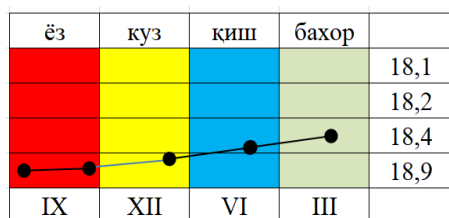
Ushbu testda erishilgan natijalarni kuz, qish, yoz oylaridagi o'zgarishlari statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$). Shunday qilib, mazkur testda erishilgan natijalarni tahlil qilish, o'quvchi-qizlarning jismoniy holatini eng yuqori darajada ortishi sentyabrdan to yanvar oyiga qadar va yanvardan to may oyiga qadar sodir bo'lgan, ya'ni jismoniy mashqlar bilan muntazam bazaviy mashg'ulotlarni mavjudligi bilan va atrof-muhitning haroratini nisbatan mo'tadil bo'lishi bilan tavsiflanadigan jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv mashg'ulotlarida ishtirok etilgan davrga to'g'ri kelgan.

O'tkazilgan tadqiqotlarda olingan ma'lumotlar, issiq iqlim sharoitlarida istiqomat qiladigan tibbiyot yo'nalishidagi professional ta'lim muassasalarida tahsil oladigan o'quvchi-qizlarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini o'zgarishi yil davomida ikkita bosqichdan o'tadi: birinchi bosqich o'quv mashg'ulotlari davrini o'z ichiga oladi va sentyabrdan to may oyiga qadar davom etadi, unda jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini o'sishi va tana vaznini nisbatan kichkina o'sishi ana'nasi kuzatiladi;

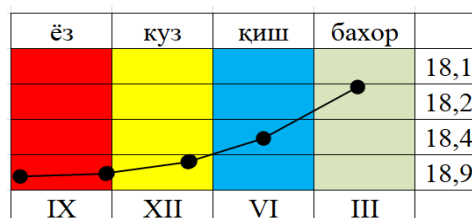
Ikkinchi bosqich – bu, yozgi ta'til bosqichi bo'lib, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishni to'xtatilishi va atrof-muhit haroratini yuqoriligi bilan tavsiflanadi. Ushbu davr uchun qizlar tana vaznini jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini bir vaqtning o'zida barqarorlashuvi yoki hattoki yomonlashishi paytida birmuncha o'sishi xarakterlidir.

Yugurish 100 m.s

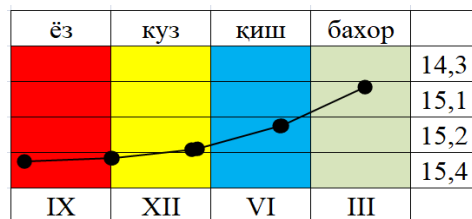
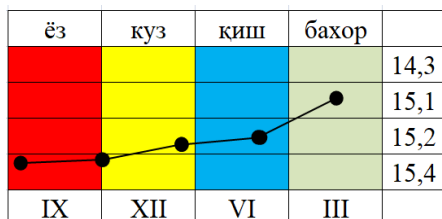
1 kurs



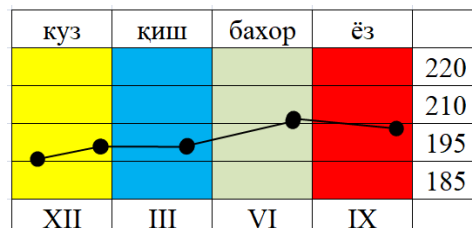
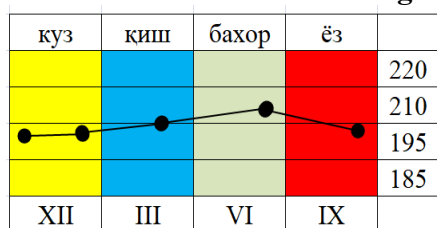
2 kurs



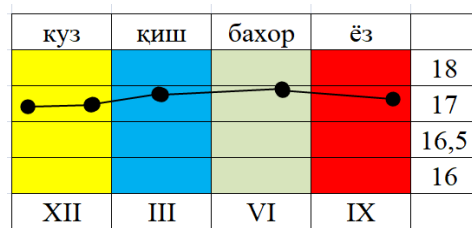
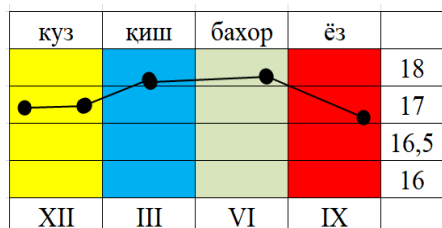
Yugurish 2500 m, s.



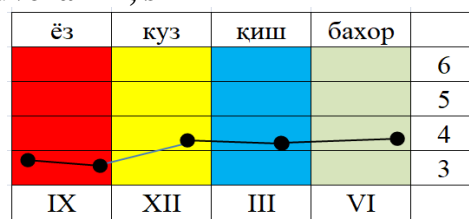
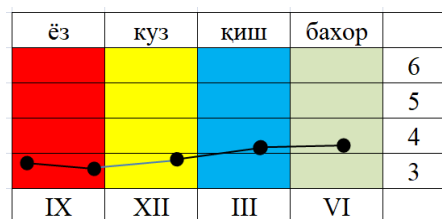
“Yugurib kelib uzunlikka sakrash”m.



Granata uloqtirish 500 gr m.



Umumiy egiluvchanlik, sm



1-rasm. O'quvchi-qizlarni jismoniy tayyorgarligini mavsumiy dinamikasi

Mo'tadil iqlimli kengliklarda istiqomat qiladigan qizlar uchun harakat imkoniyatlarini bevosita qarama-qarshi ko'rinishi xarakterli bo'lishi to'g'risidagi adabiyotlardagi ma'lumotlarga alohida e'tibor qaratilishi kerak. Ularda aynan yoz oylarida jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini yaxshilanishi kuzatiladi. Analogik masalani o'rgangan mualliflar, bunday mavsumiy variatsiyalar qish oylarida harakat faolligining yetishmasligi bilan chaqirilishini aniqlangan.

Xulosa qilib aytish kerakki atrof-muhit harorati yuqori bo'lgan xududlarda istiqomat qiladigan tibbiyot yo'nalishidagi professional ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchi-qizlarda o'quv yili davomida jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'zgarishi, mo'tadil kengliklarda istiqomat qiladigan o'quvchi-yoshlarnikiga nisbatan qarama-qarshi sodir bo'ladi. O'zgarishlarning ijobiy dinamikasi bahor va kuz oylarida kuzatiladi. Yoz oylari davomida harakat qobiliyatlarining natijalari progress qilmaydi, bu qizlarning harakat faolligini yetishmasligi bilan bog'liq va jismoniy mashqlar bilan muntazam bazaviy shug'ullanishdagi tanaffuslar bilan ham va issiq iqlim hodisasi bilan chaqirilgan kundalik harakat faolligining yetishmasligi bilan ham belgilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prizdenti SH.M.Mirziyoevning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori, 3iyun 2017 yil., № PQ 3031. Lex.uz.
2. Xankeldiev SH.X., Kim V.G., Tursunov U.T. Uluchshenie normativnogo soderjaniya programm po fizkulture raznix tipov uchebnix zavedeniy – effektivniy put fizicheskogo sovershenstvovaniya uchasheysya molodeji. // Fan-sportga. - №1-2010- S. 40-43
3. Uraimov S.R. Xarbiy-texnik litseylari ukuvchilarining amaliy jismoniy tayyorgarligini pedagogik xususiyatlari. Avtoref. diss...dokt. filosofii (RhD) po ped. nauk. - T.- 2019. – S. 27-30

SPORTCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARI VA ENERGIYA SARFI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK

Eminov Anvarjon

FarPI, Ijtimoiy fanlar va sport kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Organizm energiyani atrof-muhitdan yog`, oqsil va uglevod molekulalarining kimyoviy bog`lamlari tarkibidagi potentsial energiya ko`rinishida qabul qiladi. Murakkab organik molekulalar ma'lum bir muddatda oksidlanadi, bunda kimyoviy bog`lamlarning uzilishi paytida energiya ajralib chiqadi. Energiyaning yig`ilishi asosan ATFning yuqori energetik fosfatli bog`lamlarida sodir bo`ladi.

Kalit so'zlar: energiya almashinuvi, ATF, mexanik ish, asosiy almashinuv, uglevod, oqsil.

O'zbekiston Respublikasi xalqining sog`ligini saqlash, mustahkamlash, inson umrini uzaytirish va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan barcha shart-sharoitlar yaratilgan va yaratilmoqda. Azal-azaldan jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy hayotning tarkibiy qismi sanalgan

ta'minlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorining 3-bandida Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash davlat maqsadli jamg'armasining asosiy vazifalaridan biri sifatida ayollar sportini rivojlantirish bilan bog'liq tadbirlarni moliyalashtirishga ko'maklashish belgilangan. Shuningdek, 2020 yil 2- martdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5953-sonli farmoni ham Xotin-qizlarimiz sportini rivojlantirish uchun asosiy turtki bo'lib xizmat qilmoqda. Bu yo'nalishda sportni rivojlantirish kelajak avlod salomatligi, sog'lom turmush tarzini amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Ma'lumki, xotin-qizlar sportini rivojlantirish faqatgina masalaning moddiy –texnik jihatlar bilan belgilanmaydi, balki shu avlodni global miqyosda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, mashg'ulotlarni milliy asosda tashkillashtirish va sport mahoratlarini fundamental bo'lishi ayol murabbiylarning tayyorgarligini samarali shakllanishi muhimligiga e'tibor qaratadi. Ayollarning organizmi erkaklarnikidan bir qator morfologik va funksional xususiyatlar bilan ajralib turadi

Xotin-qizlar sportiga e'tibor berilayotganligi bilan bir qatorda respublikamizning ba'zi hududlarida oqsayotgan jihatlar ham mavjud. Jumladan:

Ayol jismoniy tarbiya fani o'qituvchi (murabbiy)larining yetishmasligi (Ayniqsa qishloq joylar va chet hududlarda);

Xotin-qizlar organizmiga beriladigan jismoniy yuklamalarni ularning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligiga mos holda tashkil etish.

Xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish muammosini hal etishda maqsadga erishish uchun quyidagi choqa-tadbirlar amalga oshirilishi zarur:

Qishloq joylar va chet hududlarda, mahallalarda malakali murabbiylar yordamida sport to'garaklarini tashkillash;

Malakali ayol murabbiylar va mutaxassis kadrlar tayyorlash;

Respublikamizning barcha hududlarida jumladan viloyatlar, tumanlar, shaharlar, mahallalar va albatta qishloqlardagi ota-onalar bilan jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori natijalarga erishgan xotin-qizlar ishtirokida uchrashuvlar tashkillash.

Yuqorida keltirilgan mavjud muammolarga e'tibor qaratisa va yechimlari tashkillansa o'ylaymanki xotin-qizlar sportida yanada yuksalishlar va oldinga siljishlar yuzaga keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-martdagi "Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash, ularning jamiyat hayotidagi faol ishtirokini ta'minlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5020-sonli Qarori;
2. Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". T.: 2016y. UzDJTI, 150b;
3. Эргашева О. А. (2022). Роль физического воспитания как учебной дисциплины. Вестник науки и образования, (pp. 58-60).
4. 11-12 yoshli o'quvchilarning tezkorlik sifatini yengil atletika mashqlari yordamida takomillashtirish O.A Ergasheva - ijodkor o'qituvchi, 2022.

TIBBIYOT MUTAXASSISLIKKA EGA BO'LGAN PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARI O'QUVCHI-QIZLARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI HUDUDIY XUSUSIYATLARNI XISOBGA OLGAN XOLDA OSHIRISH

**Toshkent tibbiyot akademiyasi 1 son Ichki kasalliklar kafedrasini mudiri,
t. f. d, dotsent Nurillaeva Nargiza Muxtarxonovna**

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg'ona filiali jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasini p.f.b.f.d (PhD), dotsent Norkulov Doniyorbek Raxmiddinovich

Hozirgi kunda bir qator davlatlarda o'rta maktab qizlari o'rtasida jismoniy tayyorgarlikning individual komponentlarini joriy etgan o'n haftalik jismoniy tarbiya dasturi samarali bo'ldi va ushbu maktab qizlarida yurak-qon tomirlariga chidamlilik va

moslashuvchanlikni oshirdi. Chet el adabiyoti tahlili shuni ko'rsatdiki, shunga o'xshash dasturlarning kiritilishi qizlarda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va moslashuvchanligini sezilarli darajada yaxshilashga bo'lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Respublikamizda o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, ularni jismoniy tayyorgarligini oshirish eng muhim vazifalardan biri etib belgilangan. «Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish» muhim ahamiyat kasb etadi. Tibbiyot yo'nalishidagi professional ta'lim muassasalari tizimida ta'lim olayotgan o'quvchilarning asosiy tarkibini qizlar tashkil qilishini hisobga olgan holda, ushbu tizimda faoliyat olib borayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarining diqqat e'tiborini bo'lajak mutaxassislarining kasbiy faoliyatida kerak bo'ladigan umumiy va maxsus tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratish kerak.

Pedagogik tajribada tibbiy mutaxassislikka ega bo'lgan professional ta'lim muassasalari ayollar kontingentini jismoniy tayyorgarligi darajasini o'rganish vazifasi qo'yilgan edi va unda, me'yoriy talablar sifatida jismoniy tayyorgarlikni aniqlovchi testlar batareyasiga quyidagilar kiritildi: 100 m yugurish, kross 500 m, joyidan turib va yugurib kelib uzunlikka sakrashlar, granata uloqtirish, umumiy egiluvchanlik va chalqancha yotgan holatda oyoqlarni 90 gradusga ko'tarish.

Tajribada olingan materiallar matematik statistika usulida qayta ishlandi va 1-jadvalda keltiriladi.

1-jadval

Tibbiyot kolleji o'quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari ($\bar{x} \pm \sigma$, n=140)

№	Ko'rsatkichlar	1-Kurs			2 kurs			
		X	σ	V	X	σ	V	t
1	Yugurish 100 s.	18.3	2,31	14,5	17.9	3.16	11,25	1.08
2	Yugurish 500 s.	118,9	2,54	13,6	114,9	3,04	11,40	1,05
3	Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sm.	2.94	1.37	11.35	3.11	1.17	12.59	3.10
4	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm.	1.66	5.56	4.29	1.70	4.03	5.4	3,62
5	Granata uloqtirish 500 gr. m.	17.4	2.24	4,82	18.2	1.97	4.92	3.8
6	CHalqancha yotgan holatda oyoqlarni 90 g.s ko'tarish	17.1	3.02	3.65	19.9	3.09	4.29	4.56
7	Oldinga egilish, sm	+4,1	0,12	3,42	+4,2	0,17	4,16	1,61
8	Yotgan holatda qo'llarni tayanchda bukish va rostdash, marta	6,7	0,81	4,74	7,6	0,91	5,52	284

O'quvchi-qizlarning tezkorlik imkoniyatlarini tahlil qilish, birinchi kurs o'quvchilari 100 m masofani $18,3 \pm 0,24$ sek.da bosib o'tishganini ko'rsatdi, ikkinchi kurs o'quvchi qizlari masofani birinchi kurs qizlariga nisbatan 0,4 sek.ga tezroq bosib o'tishdi va ularning natijalari $17,9 \pm 0,30$ sek.ni tashkil qildi. Olingan natijalarni dasturiy materiallarda nazarda tutilgan baholash gradatsiyasi bilan qiyosiy tahlil qilish, tezkorlik imkoniyatlarini dastlabki ko'rsatkichlari bilan "a'lo" baholi farqni - 2,6% qizlar, "yaxshi" baholi farqni - 14,8% qizlar va "qoniqarli" baholi farqni - 38,4% qizlar ko'rsatganini tasdiqladi. (1-jadval qarang)

Chidamlilik sifatini 500 m masofaga kross yugurishida testlash ma'lumotlari bo'yicha baholashda, birinchi kurs o'quvchi qizlarining natijalari o'rtacha $1,18,9 \pm 2,54$ min.ni, variativ tarqoqligi - 14,5% ni tashkil qilishi aniqlandi, ikkinchi kurs qizlarida esa - o'rtacha natija ishonchsiz $1,14,5 \pm 3,04$ min.gacha yaxshilandi, farq 3,9% ni tashkil qildi.

"Granata uloqtirish" testida birinchi kurs o'quvchi-qizlarining natijalari o'rtacha $17,4 \pm 1,24$ m.ni, ikkinchi kursda takroriy testlashda esa - $18,2 \pm 1,97$ m.gacha ($t=3,80$) o'sishi an'anasi mavjudligi aniqlandi.

O'quvchi-qizlarning jismoniy rivojlanishi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlarda olingan natijalarni tahlil qilish, professional ta'lim muassasalari tizimidagi jismoniy tarbiya bo'yicha

O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimidagi bo'lajak kasbiy faoliyatga tayyorlash samaradorligini oshiradigan innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy qilish bilan qayta ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Yilning har xil bosqichlarida qayd qilingan ko'rsatkichlarni taqqoslash, tadqiq qilingan ko'rsatkichlarning o'zgarishini eng aniq ijobiy dinamikasi sentyabr oyidan to may oyiga qadar bo'lgan davr uchun xarakterli ekanligini ko'rsatdi. Yoz oylari uchun jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari uchun tipik turg'unlik, ayrim holatlarda esa, ularni pasayishiga birmuncha kuchsiz an'anaga xos bo'lib, sinovdan o'tuvchilar vaznini ishonchsiz ortishi bilan birga kuzatildi. (2-jadval qarang).

Atrof-muhit harorati yuqori bo'lgan hududlarda joylashgan o'quvchi-qizlarning jismoniy rivojlanishini alohida ko'rsatkichlari dinamikasini o'rganish ilmiy qiziqish uyg'otdi. Yozning uch oyi – maydan to sentyabr oyigacha bo'lgan davrda tana vaznining ortishi, barcha o'quv davridagiga nisbatan (sentyabrdan to may oyigacha) ancha yuqori bo'ldi.

Agarda ushbu holat, mamlakatimizning atrof-muhit harorati yuqori bo'lgan janubiy hududlarida istiqomat qiladigan aholi uchun xos tana vaznini katta miqdorda yo'qotilishi va shu holat bilan chaqirilgan ishtahaning pasayishi bilan taqqoslansa, unda, yoz oylarida tana vaznini ancha darajada ortishini yoz oylarida harakat faolligini pasayishi va mos ravishda energiya sarfini kamayishi bilan tushuntirish mumkin.

Shuni hisobga olish kerakki, mazkur holatda tana vaznini kamayishi tana uzunligini ortishi bilan birga sodir bo'lmadi va demak u, mazkur davrda bo'yining o'sishi jarayonlarini faollashuvi bilan tushuntirilishi mumkin emas. Demak, tana vaznini ortishi, energiyaning kelib tushishi va uni hayot faoliyatining umumiy jarayonlari va mushaklarning ishchanlik qobiliyatida sarflanishi oqibatidagi disbalans bilangina bog'liq.

Xulosa qilib aytish kerakki atrof-muhit harorati yuqori bo'lgan hududlarda istiqomat qiladigan o'quvchi-qizlarda jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini yil davomidagi o'zgarishi mo'tadil kengliklarda istiqomat qiladigan qizlar kontingentini analogik ko'rsatkichlariga qarama-qarshi sodir bo'ladi. O'zgarishlarning ijobiy dinamikasi qish oylarida kuzatiladi, yoz oylari davomida harakat tayyorgarliklarida, qoidaga ko'ra, stagnatsiya kuzatiladi va hattoki birmuncha yomonlashadi. Masalan, 16 yashar o'quvchi qizlarda 100 m yugurish testi natijalari sentyabrdan to may oyigacha o'rtacha 0,17 sek.ga yaxshilandi, maydan to sentyabr oyigacha esa o'zgarmadi. Bu, yoz oylarida o'quvchi-yoshlarda harakat faolligini yetishmasligi bilan bog'liq bo'lib, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishdagi tanaffuslar va atrof-muhit haroratining yuqoriligi tufayli yuzaga keladigan kundalik harakat faolligidagi yetishmovchilik bilan belgilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Qarori, 3iyun 2017 yil., № PQ 3031. Lex.uz.
2. Xankeldiev SH.X., Kim V.G., Tursunov U.T. Uluchshenie normativnogo sodержaniya programm po fizkulture raznyx tipov uchebnyx zavedeniy – effektivnyy puty fizicheskogo sovershenstvovaniya uchashchey molodeji. // Fan-sportga. - №1-2010- S. 40-43
3. Uraimov S.R. Xarbiy-texnik litseylari ukuvchilarining amaliy jismoniy tayyorgarligini pedagogik xususiyatlari. Avtoref. diss...dokt. filosofii (RhD) po ped. nauk. - T.- 2019. – S. 27-30
4. Tuxtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy maxoratini rivojlantirishiga tashkiliy-pedagogik yendashuv. Avtoref. dis...kand. ped. nauk. - T.: 2011. - 27 s.

ривожлантириш ЭШМАТОВ Ғ.Э.	
Qisqa masofaga suzuvchilarning kuch qobilyatini rivojlantirish TILAVOV SH., JUMABOYEVA Z.	503
Исследование двигательного качества прыгучести акробатов КАРИМОВ Д.К.,	505
Мақтаб ўқувчиларининг жисмоний кўрсаткичлари АБДУРАХМОНОВ Х., РАХМОНОВА М.	508
Ёш футболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлигини такомиллаштириш самарадорлиги МАМАТОВ А.А.	511
Во‘лажак voleybolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning funksional ahamiyati BAXRIDDINOV SH.F., BOLTAJEV Z.B.	513
Ўқувчи ёшлар жисмоний ривожланганлигининг гармонияси (мувофиқлиги) ўқувчи ёшлар жисми маданиятининг кўрсаткичлари сифатида АБДУЛЛАЕВ А., АСАДУЛЛАЕВ Б.Ш., МАХМУДОВ З.Б.	515
Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов ДУШАБАЕВ Д.Ш., САДРИДДИНОВА И.Ш., КРЫШЕВА А.А.	517
10-12 yoshli sportchilarda tezkorlik sifatlarini tarbiyalashning nazariy va amaliy uslublari RABVIMOV G‘.S., JO‘RAYEV A.A.	522
Талабаларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш усуллари Ғ.Н.ЭРНАЗАРОВ	525
14-15 yoshdagi erkin kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi qizlarning maxsus chidamliligini takomillashtirish TOYLIBAEV S., JANNAZAROVA G.	527
Kurashchilarni musobaqalarda mashg‘ulot yuklamalariga tavsif MATMURODOVA I.B., ISROILOVA S.	530
Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarni musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida funktsional jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlari TO‘YCHIEV T.S.	532
Yosh 10-12 voleybol bilan shug‘ullanuvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligi XASANOV A.T., SOBIROV T.B.	535
Umumta‘lim maktablarida jismoniy sifatlarni harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirish tajribasini o‘rganishdagi muammo va yechimlar IBRAGIMOV A.T.	537
Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy sifatlarini shakllantirishning innovatsion usullari USMONOV Z.N., ODILJONOVA S.	541
O‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish jismoniy mashqlar orqali rivojlantirish metodikasi. PATIDINOV K., MAXMUDOVA M.	543
IV ШҶЪБА. ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ АСОСЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ	546
Atrof-muhit harorati yuqori bo‘lgan xududda joylashgan tibbiyot yo‘nalishida tahsil olayotgan o‘quvchi-qizlarning mavsumiy dinamikasini aniqlash NURILLAeva N.M., NORKULOV D.R.	546
Sportchi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlari va energiya sarfi o‘rtasidagi bog‘liqlik EMINOV A.	548
Xotin-qizlarni jismoniy rivojlanishida badminton sport turi vosita sifatida SAMADOVA O‘., QO‘SHQAROVA K.	550
Маҳаллий миллат қизларини спорт мактаблари ва соҳа бўйича мутахасисликка жалб этишининг самаралари. АЗИМОВ А.М.	552
Ayollar sportini rivojlantirish muammo va yechimlari	554

ERGASHEVA O.A.	
Tibbiyot mutaxassislikka ega bo'lgan professional ta'lim muassasalari o'quvchi-qizlarining jismoniy tayyorgarligini hududiy xususiyatlarni hisobga olgan holda oshirish NURILLAeva N.M., NORKULOv D.R.	555
Методика индивидуализированной подготовки спортсменов в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге БОБОЖОНОВ Н., МАДОРИПОВ О.	558
Kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi xotin-qizlarning o'quv mashg'ulot jarayonining rivojlanish xususiyatlari ABDUNAZAROVA N.T., HAZRATQULOv J. P.	561
13-15 ёшли мактаб ўқувчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини махсус машқлар ёрдамида ривожлантириш САЛИҲОВА Г.Х.	564
Xotin-qizlarni jismoniy tarbiya hamda sportga jalb etish MUHAMMADJONOVA O.M.	567
Хотин-қизлар билан ўтказиладиган соғломлаштириш машғулотларининг назарий асослари МИРДЖАМАЛОВА Н.З.	568
Ayollar sporti muammolari haqida SATTAROVA B.N., ALJONOVA O.M.	572
Xotin-qizlar hayotida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati IBRAGIMOV X.A., MUXTOROVA H.A.	574
Ёш курашчи қизларнинг оёқ билан бажариладиган машқлар техникси таҳлили ЖЎРАЕВ Ф.И.	576
Xotin-qizlarning harakat faolligini oshirishda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish masalalari TOLAMETOV A.A.	579
Исследование физического статуса студенток высшего гуманитарного учебного заведения КИМ В.Г., ИРМАТОВ Д.	581
14-15 Yoshdagi velosipedchi qizlarni shossedagi poygalari texnikasi asoslari TOYLIBAEV S., AKMANOVA D.	583
V SHŪBA. ŪQUVCHI ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ	586
Оммавий ва соғломлаштириш спорти организмни стресс ҳолатидан чиқариш воситаси УСМОНХЎЖАЕВ Т.С.	586
Класстан тышкаркы иштерде окуучуларды сурма-таш коругуна экскурсия уюштуруу КАЛЫКОВ Б.О.	588
Sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda faol-harakat YULDASHOV I.A., MALLABOYEV F.	591
Sog'lom turmush tarzining qaror topishiga ta'sir etuvchi omillar SULAYMONOV Q., QOSIMOV A.N., TOJIMATOV J.	594
Муסיқа ва жисмоний маданият ҳамкорлигида ўқувчи-ёшларда соғлом турмушни шакллантириш ва уларни ижтимоий фаолиятини ошириш МАХМУДОВА С.А.	596
Соғлом турмуш тарзини шакллантириш истиқболлари МУСАЕВ Б.Б.	599
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarziga intilishni shakllantirish imkoniyatlari ALIMOV Q.A. QUDIRATOV E.R.	604
Boshlang'ich sinflarda sog'lomlashtirish tadbirlaridan samarali foydalanish orqali sog'lom turmush tarzini amalga oshirish ISMOILOV T., ISMOILOV G'.	608
Формирование здорового образа жизни у молодёжи через музыку и повышение её	610