



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'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

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, 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.

JISMONIY TAYYORGARLIKNING SOG'LOM TURMUSH TARZI VA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHDAGI O'RNI (XORIJIY ILMIY TADQIQOTLAR TAHLILI ASOSIDA)

Kurbanov J. A.

O'zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasi

Ixtisoslashtirilgan o'quv markazi o'qituvchisi, podpolkovnik

E-mail: javlonk975@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tayyorgarlikning sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashdagi o'rni xorijiy ilmiy manbalarni qiyosiy-nazariy tahlil qilish asosida o'rganilgan. Jismoniy faollikning stressni boshqarish, emotsional o'zini tartibga solish, kognitiv faoliyat va ijtimoiy moslashuvga ta'sirini izohlovchi biologik, psixologik va ijtimoiy mexanizmlar tizimlashtirilgan. Ta'lim muassasalari hamda yuqori mas'uliyatli kasbiy tayyorgarlik uchun jismoniy mashg'ulotlarni individuallashtirish, muntazamligini ta'minlash va psixologik qo'llab-quvvatlash bilan uyg'unlashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar taklif etilgan. Ish nazariy-analitik xususiyatga ega bo'lib, unda mustaqil pedagogik tajriba natijalari keltirilmagan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, emotsional o'zini boshqarish, sport pedagogikasi, kasbiy tayyorgarlik.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Аннотация. В статье на основе сравнительно-теоретического анализа зарубежных научных публикаций рассматривается роль физической подготовки в формировании здорового образа жизни и укреплении психологической устойчивости. Систематизированы биологические, психологические и социальные механизмы влияния двигательной активности на стрессоустойчивость, эмоциональную саморегуляцию, когнитивные функции и социальную адаптацию. Предложены практические рекомендации по индивидуализации и систематизации занятий физической подготовкой в образовательной и профессиональной среде. Работа носит теоретико-аналитический характер и не содержит результатов самостоятельного педагогического эксперимента.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая активность, здоровый образ жизни, психологическая устойчивость, стрессоустойчивость, эмоциональная саморегуляция, спортивная педагогика.

THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

Abstract. Based on a comparative theoretical review of international research, this article examines the role of physical training in promoting healthy lifestyles and psychological resilience. It systematizes biological, psychological, and social pathways through which physical activity may contribute to stress management, emotional self-regulation, cognitive performance, and social adjustment. Practical recommendations are proposed for individualized and consistent physical training integrated with psychological support in educational and professional settings. This is a theoretical review and does not report original experimental data.

Keywords: physical training, physical activity, healthy lifestyle, psychological resilience, stress management, emotional self-regulation, sports pedagogy.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda axborot oqimining ortishi, faoliyat sur'atining tezlashuvi va kamharakat turmush tarzining kengayishi inson salomatligiga yangi talablar qo'yimoqda. Jismoniy tayyorgarlik endilikda faqat kuch, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish bilan cheklanmay, shaxsning stressli vaziyatlarga moslashishi, ish qobiliyatini saqlashi va sog'lom turmush tarzini kundalik odatga aylantirishi bilan ham bog'liq ko'rilmogda. Bu masala, ayniqsa, ta'lim oluvchilar va faoliyati katta ruhiy hamda jismoniy zo'riqish bilan bog'liq kasb vakillari uchun muhimdir.

Psixologik barqarorlik deganda shaxsning noqulay vaziyatlarda o'z hissiyotlari va xatti-harakatlarini boshqarishi, o'zgaruvchan talablarga moslashishi hamda qiyinchilikdan keyin faoliyatini qayta tiklash imkoniyati tushuniladi. Mazkur sifat tug'ma va o'zgarmas holat emas: uning rivojlanishiga shaxsiy resurslar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, faoliyat tajribasi va sog'lom odatlar ta'sir ko'rsatadi [2]. Shu jihatdan jismoniy tayyorgarlik salomatlikka yo'naltirilgan tarbiya bilan psixologik tayyorgarlikni bog'lovchi muhim amaliy vosita sifatida o'rganiladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarida turli yoshdagi kishilar uchun muntazam harakat faoliyati va o'tirib o'tkaziladigan vaqtni cheklashning sog'liqqa foydasi asoslab berilgan [1]. Biroq jismoniy mashg'ulotning psixologik natijasi uning mazmuni, davomiyligi, intensivligi, qatnashuvchining tayyorgarligi va mashg'ulot tashkil etilgan muhitga qarab o'zgaradi. Shu sababli jismoniy faollik bilan psixologik

barqarorlik o'rtasidagi munosabatni bir yoqlama sabab-oqibat bog'liqligi sifatida talqin qilish yetarli emas.

Maqolaning maqsadi — xorijiy ilmiy tadqiqotlarda bayon etilgan yondashuvlarni umumlashtirish orqali jismoniy tayyorgarlikning sog'lom turmush tarzi va psixologik barqarorlikni shakllantirishdagi imkoniyatlarini aniqlashtirish hamda ta'lim va kasbiy tayyorgarlik amaliyoti uchun metodik tavsiyalarni asoslash. Tadqiqotning vazifalari jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy jihatlarini tavsiflash, uning psixologik ta'sir mexanizmlarini tizimlashtirish, xorijiy tajribaning tatbiq etilishi mumkin bo'lgan tamoyillarini ajratish va amaliy qo'llash shartlarini belgilashdan iborat.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODLARI

Maqola nazariy-tahliliy tadqiqot shaklida tayyorlandi. Tahlil materiali sifatida jismoniy faollik bo'yicha xalqaro tavsiyalar, psixologik barqarorlikka oid nazariy ishlar hamda jismoniy mashqlarning kognitiv funksiyalarga ta'sirini ko'rsatuvchi xorijiy tadqiqotlardan foydalanildi [1–4]. Dastlabki maqolada keltirilgan sport pedagogikasi va sog'lom turmush tarziga oid umumiy qarashlar ham mazmuniy jihatdan qayta ishlanib, asosiy tadqiqot savoliga muvofiqlashtirildi.

Tadqiqotda ilmiy manbalarni mazmuniy tahlil qilish, tushunchalarni qiyoslash, sababiy mexanizmlarni nazariy modellashtirish va ilmiy-pedagogik umumlashtirish usullari qo'llanildi. Muayyan davlatlar kesimida statistik qiyoslash yoki bevosita tajriba-sinov o'tkazilmagan. Binobarin, quyida berilgan xulosalar muallifning yangi empirik o'lchovlari emas, mavjud adabiyotlardan olingan ilmiy dalillarning tizimlashtirilgan talqinidir.

Tahlilda «jismoniy madaniyat», «jismoniy faollik» va «jismoniy tayyorgarlik» tushunchalari farqlab qo'llanildi. Jismoniy madaniyat salomatlik va harakat faoliyati bilan bog'liq qadriyatlar hamda ijtimoiy amaliyotni ifodalaydi; jismoniy faollik energiya sarfini talab qiladigan har qanday skelet mushaklari harakatini; jismoniy tayyorgarlik esa belgilangan vazifalarni bajarish uchun zarur jismoniy sifatlar va funksional

imkoniyatlarni rivojlantirish jarayonini anglatadi. Mazkur farqlash maqolaning nazariy aniqligini ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA NAZARIY ASOSLAR

Psixologik barqarorlik nazariyasida A. Mastenning qarashlari muhim o'rin tutadi. Olim barqarorlikning shakllanishini faqat favqulodda shaxsiy xususiyatlar bilan emas, balki kundalik hayotdagi moslashuv jarayonlari va mavjud himoya resurslari bilan izohlaydi [2]. Bunday yondashuv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ham shaxsda o'zini boshqarish, maqsadga intilish va qiyinchilikni yengib o'tish tajribasini hosil qiluvchi pedagogik muhit sifatida baholashga imkon beradi.

Jismoniy faollikning fiziologik hamda kognitiv ta'sirini o'rgangan K. Erickson va hammualliflar tadqiqotida aerob mashqlar bilan bog'liq ayrim miya tuzilmalari va xotira ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan [3]. Bunday natijalar jismoniy mashg'ulotning faqat tashqi jismoniy sifatlar emas, balki bilish faoliyati bilan ham aloqadorligini ko'rsatadi. Ayni paytda alohida guruhda olingan natijalarni barcha yoshlar va kasblarga to'g'ridan-to'g'ri tatbiq etish ilmiy jihatdan ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Xalqaro tavsiyalarda jismoniy faollik me'yorlari yosh, funksional holat va salomatlik imkoniyatlaridan kelib chiqib belgilanadi [1]. Katta yoshdagilar uchun haftalik o'rtacha intensivlikdagi aerob harakatning tavsiya etiladigan miqdori 150–300 daqiqani tashkil qiladi; mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar ham muhim. Ushbu ko'rsatkich umumiy salomatlik me'yori sifatida qo'llanadi, kasbiy yoki harbiy jismoniy tayyorgarlik normativi sifatida esa qabul qilinmasligi kerak.

Jismoniy mashqlar psixologik barqarorlikka bir nechta yo'l orqali ta'sir qilishi mumkin. Biologik yo'nalishda yurak-qon tomir tizimi faoliyati, uyqu va tiklanish jarayonlari; psixologik yo'nalishda o'z imkoniyatini anglash, muvaffaqiyat tajribasi, intizom va emotsiyalarni boshqarish; ijtimoiy yo'nalishda esa hamkorlik, guruhga mansublik va qo'llab-quvvatlash muhim hisoblanadi. Ushbu mexanizmlarning barchasi

har bir kishida bir xil kuch bilan yuzaga chiqmaydi; ularning samarasi mashg'ulot dasturi va individual sharoitga bog'liq.

Sport pedagogikasida jismoniy mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, yuklama va tiklanish muvozanatini saqlash, faoliyatni muntazam monitoring qilish asosiy metodik talablar sirasiga kiradi. Psixologik barqarorlikni maqsad qilgan dasturlarda ham faqat jismoniy ko'rsatkichga emas, mashg'ulotga ijobiy munosabat, xavfsizlik, mustaqil harakat qilish va qiyin vaziyatda o'zini tutishga e'tibor qaratish kerak.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Nazariy tahlil jismoniy tayyorgarlikning sog'lom turmush tarzi va psixologik barqarorlik bilan aloqasini uch o'zaro bog'liq yo'nalishda izohlash imkonini berdi. Birinchi yo'nalish — organizmning funksional moslashuvi: muntazam va moslashtirilgan yuklama chidamlilik, ish qobiliyati hamda tiklanish sifatini qo'llab-quvvatlaydi. Ikkinchi yo'nalish — xulqiy-psixologik rivojlanish: belgilangan mashg'ulot tartibiga rioya qilish, real maqsad qo'yish va natijani kuzatish o'zini boshqarish tajribasini kuchaytiradi. Uchinchi yo'nalish — ijtimoiy tajriba: jamoaviy mashg'ulotlarda o'zaro yordam, intizom va hamkorlik ko'nikmalari rivojlanishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlikning ushbu imkoniyatlarini psixologik barqarorlikning bevosita va kafolatlangan oshishi bilan tenglashtirish mumkin emas. Me'yordan ortiq yuklama, tiklanishning yetishmasligi yoki jazolovchi raqobat muhiti aksincha zo'riqish va mashg'ulotga salbiy munosabatni kuchaytirishi mumkin. Shu bois mashg'ulotning pedagogik qiymati uning qanchalik og'irligida emas, balki vazifa va ishtirokchi imkoniyatlariga qanchalik mos tashkil etilishida namoyon bo'ladi.

Ta'lim muassasalari uchun jismoniy tayyorgarlikning ustuvor vazifasi harakat faolligini barqaror kundalik odatga aylantirishdir. Mashg'ulotda individual tayyorgarlik darajasini hisobga olish, kichik bosqichli maqsadlar qo'yish, o'z-o'zini baholash imkonini berish va muntazam ijobiy fikr-mulohaza taqdim etish maqsadga muvofiq. Bunda

natijani faqat yugurish vaqti yoki mashq soni bilan emas, mashg'ulotda qatnashish muntazamligi, yuklamaga moslashish va o'zini boshqarish ko'nikmasi bilan ham baholash mumkin.

Yuqori mas'uliyatli kasbiy tayyorgarlikda, jumladan, harbiy xizmatchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlar operativ vazifalarni bajarish imkoniyatlari bilan uyg'unlashtiriladi. Umumiy chidamlilik, kuch va tezkorlik bilan birga murakkab sharoitda vazifani davom ettirish, guruhda muvofiqlashgan harakat qilish va qaror qabul qilishdagi xotirjamlik muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq maxsus jismoniy mashqlar xavfsizlik, sog'liq bo'yicha ruxsat va mutaxassis nazorati ostida tashkil etilishi lozim.

Xorijiy ilmiy qarashlarni mahalliy amaliyotga tatbiq etishda uch tamoyil ajratiladi. Birinchisi — dalillarga tayanish: yuklama va faollik me'yorlarini xalqaro tavsiyalar hamda ishonchli tadqiqotlar bilan qiyoslash. Ikkinchisi — individuallashtirish: bir xil topshiriq barcha ishtirokchilarga teng darajada mos kelmasligini hisobga olish. Uchinchisi — kompleks yondashuv: jismoniy faollikni uyqu, ovqatlanish, tiklanish, psixologik yordam va ijtimoiy muhitdan ajratib ko'rmaslik. Mazkur tamoyillar muayyan davlatlar dasturlarini mexanik ko'chirish o'rniga ilmiy natijalarning mazmunini mahalliy sharoitga moslashtirish imkonini beradi.

Sog'lom turmush tarzining barqaror shakllanishi uchun faqat mashg'ulot vaqtida beriladigan ko'rsatmalar yetarli emas. O'quvchi yoki xodim o'zining kundalik harakat faolligini rejalashtira olishi, uzoq davom etgan o'tirish vaqtini qisqartirishi, uyqu va dam olish tartibini saqlashi hamda salomatligidagi o'zgarishlarga e'tiborli bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'qituvchi esa bu jarayonda nazorat qiluvchi emas, o'z-o'zini boshqarishni rivojlantiruvchi pedagogik hamroh vazifasini bajaradi.

Psixologik barqarorlikni baholashda faqat subyektiv kayfiyatga suyanish yetarli emas. Tadqiqot yoki mashg'ulot monitoringi uchun psixologik holatni aniqlovchi moslashtirilgan valid vositalar, mashg'ulotga qatnashish qaydlari, jismoniy yuklamani bajarish ko'rsatkichlari va tiklanishga oid ma'lumotlar birgalikda o'rganilishi mumkin.

Shu bilan birga, bunday o'lchovlar maxfiylik va ixtiyoriylik talablariga rioya qilingan holda amalga oshirilishi, ular klinik tashxis o'rnini bosmasligi zarur.

Raqamli qurilmalar jismoniy faollikni qayd etish, mashg'ulotlarni eslatish va shaxsiy natijalarni kuzatishga ko'maklashadi. Masalan, qadamlar soni, harakat davomiyligi va yurak urish chastotasiga oid ma'lumotlar yuklamani muhokama qilishda yordamchi ko'rsatkich bo'lishi mumkin. Ammo aqlli qurilmalar taqdim etadigan «stress darajasi» kabi baholarni mustaqil psixologik tashxis sifatida talqin qilish noto'g'ri. Texnologiyalar pedagogik maslahat hamda individual qayta aloqa bilan uyg'unlashtirilgandagina ularning amaliy foydasi ortadi.

Muayyan mashg'ulot turining boshqasidan mutlaq ustunligini e'lon qilish ilmiy jihatdan asosli emas. Yurish, yugurish, suzish, harakatli o'yinlar, umumrivojlantiruvchi va nafas mashqlari turli sharoitda qo'llanishi mumkin. Tanlov qatnashuvchining yoshi, salomatligi, funksional imkoniyati, motivatsiyasi va muassasaning resurslariga ko'ra amalga oshirilishi zarur. Pedagogik maqsadga yo'naltirilgan tizimda har bir mashqning vazifasi, kuzatiladigan natijasi va xavfsizlik cheklovi oldindan aniq belgilanishi lozim.

Tahlilning muhim cheklovi shundaki, umumlashtirilgan manbalar turli ilmiy yo'nalish va tadqiqot dizaynlarini ifodalaydi. Shu bois jismoniy tayyorgarlikning psixologik barqarorlikka ta'sirini raqamli foizlar yoki yagona samaradorlik koeffitsienti bilan ifodalash mazkur ish doirasida mumkin emas. Mazkur maqolaning natijasi statistik isbot emas, balki ilmiy ma'lumotlarga tayangan holda asosiy ta'sir yo'nalishlari va pedagogik shartlarni tartibga solishdan iborat.

Amaliy tavsiyalar

O'quv va kasbiy tayyorgarlik dasturlarida jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etishda boshlang'ich funksional holatni baholash, yuklamani izchil oshirish, shaxsiy rivojlanish dinamikasini kuzatish hamda qayta tiklanishga vaqt ajratish tavsiya etiladi. Har bir ishtirokchi uchun bajarilishi mumkin bo'lgan kichik maqsadlar tanlanishi va muvaffaqiyat darajasi muntazam muhokama qilinishi maqsadga muvofiq.

Jismoniy tayyorgarlikni psixologik barqarorlik bilan bog'lash uchun mashg'ulot yakunida qisqa refleksiya tashkil etish mumkin: ishtirokchi qaysi vazifada qiyinchilikka duch kelgani, qanday yo'l bilan uni hal qilgani va keyingi safar nimalarni o'zgartirishi haqida fikr bildiradi. Bu mashqni faqat harakat takroridan maqsadli o'quv tajribasiga aylantiradi.

Jamoaviy mashg'ulotlarda o'zaro yordam va hamkorlik talab etuvchi vazifalardan foydalanish, muvaffaqiyatni shaxslar o'rtasidagi keskin taqqoslash emas, individual o'sish orqali rag'batlantirish zarur. Jismoniy imkoniyati yoki sog'lig'i bo'yicha cheklovi mavjud ishtirokchilar uchun muqobil faoliyat yo'llari ko'zda tutilishi kerak.

Mazkur takliflar amaliyotga joriy etilganda dastur samaradorligini baholash uchun oldingi va keyingi o'lchovlarga tayangan, nazorat guruhi mavjud bo'lgan tadqiqotlarni rejalashtirish muhim. Bunday yondashuv pedagogik tavsiyalarning faqat nazariy asoslanganini emas, mahalliy sharoitdagi haqiqiy natijasini ham tekshirish imkonini beradi.

XULOSA

Xorijiy ilmiy adabiyotlarni nazariy-qiyosiy tahlil qilish jismoniy tayyorgarlik sog'lom turmush tarzi va psixologik barqarorlikni qo'llab-quvvatlovchi muhim pedagogik omil ekanini ko'rsatdi. Uning ta'siri faqat jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan cheklanmay, emotsiyalarni tartibga solish, qat'iyat, o'z imkoniyatini anglash va hamkorlik ko'nikmalari bilan ham bog'liq.

Jismoniy mashg'ulotning ijobiy psixologik ahamiyati muntazamlilik, individual moslik, xavfsizlik, pedagogik rag'bat va yetarli tiklanish shartlari bajarilganda yuzaga chiqishi mumkin. Shu sababli yuklama hajmining ortishi o'z-o'zidan psixologik barqarorlikning oshishini anglatmaydi.

Ta'lim va kasbiy tayyorgarlik amaliyotida jismoniy mashqlarni refleksiya, o'z-o'zini kuzatish hamda jamoaviy faoliyat bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiq. Raqamli monitoring vositalari yordamchi vazifani bajarishi, psixologik baholash va

malakali mutaxassis xulosasining o'rnini bosmasligi lozim. Kelgusida taklif etilgan metodik shartlarning samaradorligini O'zbekiston sharoitida tajriba-sinov ishlari orqali tekshirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. — Geneva: WHO, 2020. — ISBN 978-92-4-001512-8. <https://www.who.int/publications/b/55518>
2. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psychologist. — 2001. — Vol. 56, № 3. — P. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
3. Erickson K. I., Voss M. W., Prakash R. S. et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory // Proceedings of the National Academy of Sciences. — 2011. — Vol. 108, № 7. — P. 3017–3022. DOI: 10.1073/pnas.1015950108.
4. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. — 2015-yil 4-sentabr, O'RQ-394-son.
5. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. — 2020-yil 23-sentabr, O'RQ-637-son.