

## **JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING O'QUVCHILAR SOG'LIG'IGA TA'SIRI**

**Eshonqulov O'ktam Rayimqulovich,  
Guliston Davlat pedagogika insituti, Jismoniy madaniyat nazariyasi va  
metodikasi p.f.b.f.d (PhD).  
[uktameshonqulov4@gmail.com](mailto:uktameshonqulov4@gmail.com)**

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining umumta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lig'iga ta'siri ilmiy - nazariy va amaliy jihatdan tadqiq etilgan. Tadqiqot jarayonida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'quvchilarda asosiy jismoniy sifatlar - kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirishdagi o'rni hamda ularning sog'liq holati bilan o'zaro bog'liqligi tahlil qilindi. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, nazorat va tajriba guruhlari bilan ishlash, test sinovlari hamda matematik - statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari muntazam va ilmiy asoslangan tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik sifatlarining sezilarli darajada rivojlanishiga, organizmning funksional holati yaxshilanishiga hamda kasallanish ko'rsatkichlarining pasayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Olingan natijalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish va o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, o'quvchilar sog'ligi, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, jismoniy rivojlanish, sog'lom turmush tarzi.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ**

**Аннотация.** В данной статье научно-теоретически и практически исследовано влияние занятий физической культурой на здоровье учащихся общеобразовательных школ. В ходе исследования была проанализирована роль занятий по физическому воспитанию в развитии основных физических качеств учащихся - силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, а также их взаимосвязь с состоянием здоровья. В исследовании использовались методы педагогического наблюдения, работы с контрольными и экспериментальными группами, тестовых испытаний и математико-статистического анализа. Результаты исследования показали, что регулярные и научно обоснованные организованные занятия по физической культуре оказывают положительное влияние на значительное развитие у учащихся качеств силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, улучшение функционального состояния организма и снижение показателей заболеваемости. Полученные результаты имеют практическое значение для

совершенствования занятий по физическому воспитанию и формирования здорового образа жизни у учащихся.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье учащихся, физические качества, сила, скорость, ловкость, гибкость, выносливость, физическое развитие, здоровый образ жизни.

## THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES ON STUDENTS' HEALTH

**Abstract.** In this article, the influence of physical education classes on the health of secondary school students is studied from a scientific-theoretical and practical point of view. In the course of the study, the role of physical education classes in the development of the main physical qualities of students - strength, speed, agility, flexibility, and endurance, as well as their relationship with the state of health, were analyzed. The study used methods of pedagogical observation, work with control and experimental groups, testing, and mathematical-statistical analysis. The results of the study showed that regular and scientifically based physical education classes have a positive effect on the significant development of strength, speed, agility, flexibility, and endurance in students, improving the functional state of the body, and reducing morbidity rates. The obtained results have practical significance in improving physical education classes and forming a healthy lifestyle in students.

**Keywords:** physical education, student health, physical qualities, strength, speed, agility, flexibility, endurance, physical development, healthy lifestyle.

**Kirish.** So‘nggi yillarda bolalar va o‘smirlar orasida jismoniy faollikning kamayishi, ortiqcha vazn va sog‘liq muammolarining oshishi global muammo sifatida e‘tiborga olinmoqda. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilash va jismoniy rivojlanishni ta‘minlashda maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining o‘rni beqiyosdir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari nafaqat o‘quvchilarning harakat faoliyatini rivojlantiradi, balki kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarni shakllantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash, shuningdek, kasallanish darajasini kamaytirishga xizmat qiladi.

Maktab ta‘limida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tizimli va maqsadga yo‘naltirilgan tashkil etish, pedagogik metodlar va mashqlar majmuasini ilmiy asosda tanlash bolalarning sog‘ligi va jismoniy rivojlanishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sog‘liq va jismoniy sifatlarni rivojlanishiga ta‘sirini tadqiq qilish dolzarb ilmiy va amaliy masala hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi - jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining o‘quvchilarning sog‘lig‘iga, shuningdek, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarga ta‘sirini ilmiy asosda

aniqlashdir. Tadqiqot doirasida olingan natijalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish va amalga oshirishda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

**Tadqiqot metodlari.** Mazkur tadqiqotni amalga oshirish jarayonida ilmiy izlanishning nazariy va amaliy metodlaridan kompleks tarzda foydalanildi. Tadqiqotning nazariy asosini jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi, bolalar va o'smirlar fiziologiyasi hamda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya sohasiga oid ilmiy adabiyotlar, me'yoriy- huquqiy hujjatlar, o'quv dasturlari va amaldagi davlat ta'lim standartlarining tahlili tashkil etdi. Ushbu manbalarni o'rganish orqali muammoning dolzarbligi, ilmiy jihatdan o'rganilganlik darajasi hamda tadqiqot yo'nalishlari aniqlashtirildi.

Tadqiqotning amaliy qismida pedagogik kuzatuv metodi qo'llanilib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'tkazilish jarayoni, ularning mazmuni, shakli va metodik ta'minoti tizimli ravishda kuzatildi. Kuzatuvlar natijasida o'quvchilarning mashg'ulotlardagi faolligi, harakat faoliyatiga bo'lgan munosabati hamda jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi baholandi. Shuningdek, tajriba va nazorat guruhlari tashkil etilib, ularda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari an'anaviy va takomillashtirilgan dastur asosida olib borildi.

O'quvchilarning jismoniy sifatlari - kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni aniqlash maqsadida maxsus jismoniy test sinovlari o'tkazildi. Test natijalari mashg'ulotlar boshlanishidan oldin va tajriba yakunida qayd etilib, olingan ko'rsatkichlar o'zaro taqqoslandi. Tadqiqot davomida o'quvchilarning sog'liq holatini baholash uchun funksional sinamalar, yurak- qon tomir va nafas olish tizimiga oid asosiy ko'rsatkichlar tahlil qilindi.

Olingan empirik ma'lumotlarni qayta ishlash va xulosalar chiqarishda matematik- statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Xususan, o'rtacha qiymatlar, foiz ko'rsatkichlari hamda dinamik o'zgarishlar aniqlanib, tajriba va nazorat guruhlari natijalari o'rtasidagi farqlar ilmiy jihatdan asoslab berildi. Tadqiqotda qo'llanilgan metodlar majmuasi olingan natijalarning ishonchliligi va xolisligini ta'minlashga xizmat qildi.

**Tadqiqot natijalari.** Tadqiqot jarayonida o'tkazilgan tajriba - sinov ishlari natijalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asoslangan va tizimli tashkil etish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi hamda sog'liq holatiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniqladi. Tadqiqotda ishtirok etgan tajriba guruhi o'quvchilarida jismoniy sifatlari - kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik ko'rsatkichlarining barqaror o'sish dinamikasi kuzatildi. Dastlabki va yakuniy test natijalarini taqqoslash jarayonida tajriba guruhida mazkur jismoniy sifatlari bo'yicha ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada yaxshilangani aniqlandi.

Xususan, kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar natijasida o'quvchilarning mushak kuchi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi oshdi. Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan harakatli mashqlar va

o'yinlar o'quvchilarning harakat reaksiyasi tezligini, muvofiqlashtirish qobiliyatini va harakat aniqligini sezilarli darajada yaxshiladi. Egiluvchanlik bo'yicha o'tkazilgan mashqlar mushak va bo'g'imlar harakatchanligini oshirishga xizmat qilib, qomatning to'g'ri shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chidamlilik sifatining rivojlanishi esa yurak- qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari yaxshilanishi bilan tavsiflandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi o'quvchilarida mashg'ulotlar davomida jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi oshib, tez charchash holatlari kamaydi. Shuningdek, o'quvchilarning umumiy sog'liq holatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar, jumladan, kasallanish darajasi va dars qoldirish holatlari kamaygani kuzatildi. Nazorat guruhida esa mazkur ko'rsatkichlar bo'yicha o'zgarishlar nisbatan past darajada namoyon bo'ldi.

Olingan natijalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasidan foydalanishning yuqori samaradorligini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida aniqlangan ijobiy o'zgarishlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlashdagi muhim omil ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

**Natijalar muhokamasi.** Tadqiqot jarayonida olingan natijalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asoslangan, tizimli va maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil etish o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi hamda sog'liq holatini yaxshilashda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi. Tajriba guruhi o'quvchilarida kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar jismoniy sifatlari - kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikning bir- biri bilan uzviy bog'liqligini hamda ularni kompleks rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

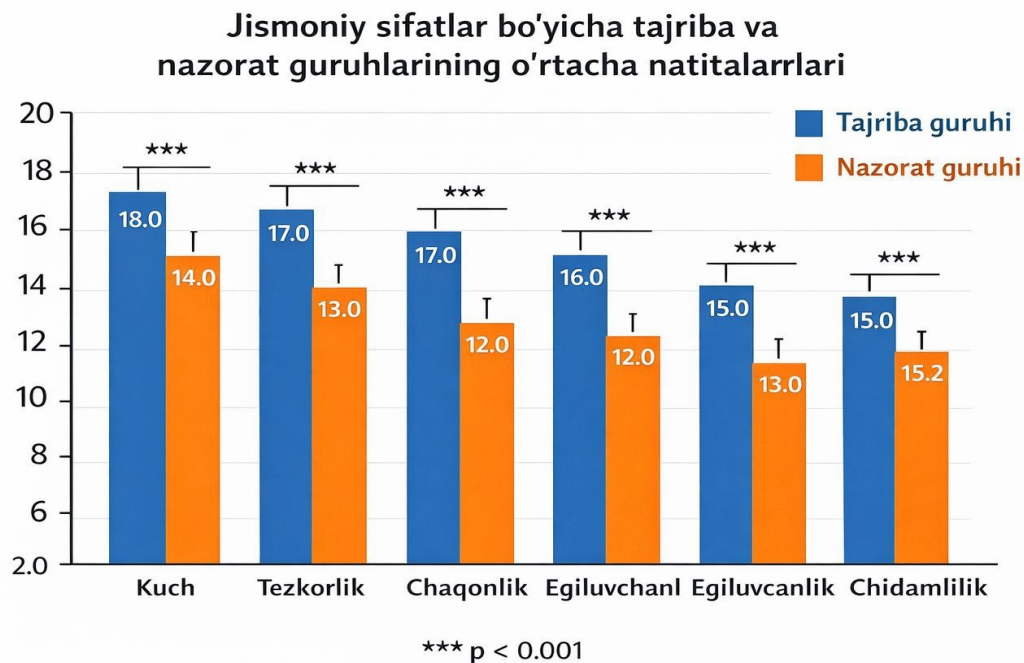
Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan nazariy qarashlar bilan qiyosiy tahlil qilinib, muntazam jismoniy faollik o'quvchilarning mushak- skelet tizimi, yurak- qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga xizmat qilishi haqidagi ilmiy xulosalarni tasdiqladi. Ayniqsa, kuch va chidamlilik sifatlarining rivojlanishi organizmning funksional imkoniyatlarini oshirishi, tezkorlik va chaqqonlikning yaxshilanishi esa harakat faoliyatining samaradorligi va koordinatsiya darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Egiluvchanlik sifatining rivojlanishi esa qomatning to'g'ri shakllanishi hamda harakat apparati faoliyatining optimallashtiruvchi xizmat qilishi bilan izohlanadi.

Shuningdek, tajriba guruhi natijalari bilan nazorat guruhi ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llanilgan mashqlar majmuasi va metodik yondashuvlarning samaradorligini ko'rsatadi. Tajriba guruhida sog'liq holatini tavsiflovchi ko'rsatkichlarning yaxshilanishi, kasallanish holatlarining kamayishi hamda jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasining oshishi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini kuchaytirish zarurligini asoslab beradi.

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkil etishda o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish,

shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni uyg'unlashtirish muhimligini ko'rsatdi. Olingan ilmiy xulosalar jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga doir mavjud metodik tavsiyalarni boyitadi hamda ta'lim muassasalarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda ilmiy- amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

**1 jadval**



**Xulosa.** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tizimli va maqsadga yo'naltirilgan tarzda tashkil etish o'quvchilarning sog'ligi va jismoniy rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tajriba guruhi o'quvchilarida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarni barqaror ravishda rivojlantirildi, shuningdek, organizmning funksional ko'rsatkichlari yaxshilanishi va kasallanish darajasining kamayishi kuzatildi. Nazorat guruhi bilan solishtirganda, bu farqlar statistik jihatdan sezilarli ekanligi ( $p < 0.001$ ) tasdiqlandi.

Olingan natijalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasidan foydalanish zarurligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, tadqiqotning amaliy natijalari o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faoliyatni muntazam oshirish orqali sog'liqni mustahkamlashda samarali vosita ekanligini isbotlaydi.

Natijalar ilmiy jihatdan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi rolini tasdiqlab, pedagogik amaliyotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan metodik tavsiyalarni shakllantirishga asos yaratadi.

## **Foydalanilgan adabiyotlar**

- 1.Ахмедов, Ш. Ж., & Рахимов, Д. А. (2020). Jismoniy tarbiya va sogʻlomlashtirish pedagogikasi. Toshkent: Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligi.
- 2.Петров, В. Н. (2018). Fizicheskaya podgotovka detey i podrostkov: teoriya i praktika. Moskva: Fizkultura i sport.
- 3.Karimov, A., & Islomov, B. (2019). Jismoniy mashqlar orqali maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Tashkent: Fan va Taʼlim.
- 4.Sidorov, P. (2017). Pedagogika i metodika fizicheskoy kultury. St. Petersburg: Piter.
- 5.Smirnov, A. V., & Ivanova, N. P. (2016). Funktsionalʼnaya diagnostika fizicheskoy razvitochnosti detey. Moskva: Akademiya.
- 6.Rahimov, F., & Tursunov, M. (2021). Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining sogʻliq va jismoniy sifatlarga taʼsiri. Toshkent: Ilmiy nashr.