



ISSN 2181-1709 (P)
ISSN 2181-1717 (E)

2024/№12

**TA'LIM VA
INNOVATSION
TADQIQOTLAR**

**ОБРАЗОВАНИЕ И
ИННОВАЦИОННЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ**

**EDUCATION AND
INNOVATIVE
RESEARCH**

TA'LIM VA INNOVATSION TADQIQOTLAR

ОБРАЗОВАНИЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

EDUCATION AND INNOVATIVE RESEARCH



№12/2024
DEKABR

Muassis:

Buxoro davlat universiteti
Fan va ta'lim MChJ

Bosh muharrir: Ma'murov
Bahodir Baxshulloyevich, Buxoro
davlat pedagogika instituti rektori

Jamoatchilik kengashi raisi:
Xamidov Obidjon Xafizovich,
Buxoro davlat universiteti rektori

Mas'ul kotib: Akramova
Gulbahor Renatovna

Texnik muxarrir: Davronov
Ismoil Ergashevich

Tahririyat manzili:
Buxoro shahar,
Q.Murtazoyev ko'chasi, 16-uy

E-mail:
eirjurnal2020@gmail.com

Jurnalning elektron sayti:
www.interscience.uz

Jurnal OAK Rayosatining 2021
yil 30 sentyabrdagi 306/6-son
Qarori bilan **PEDAGOGIKA,
PSIXOLOGIYA,
FILOLOGIYA, TARIX
FANLARI** bo'yicha falsafa
doktori (PhD) va fan doktori
(DSc) ilmiy darajasiga
talabgorlarning dissertatsiya
ishlari yuzasidan asosiy
ilmiy natijalarini chop etish
tavsifi etilgan ilmiy nashrlar
ruyxatiga kiritilgan

Bosishga ruxsat etildi:

28.12.2024 y.

Qog'oz bichimi 60x84 1/8.
b/t.12,5.

Buyurtma raqami №0324
«FAN VA TA'LIM» nashriyotida
chop etildi. Buxoro shahar
<https://interscience.uz/> saytida
joylashtirildi

Jurnal 28.07.2021 yilda 9305

raqami bilan O'zbekiston
Ommaviy axborot vositalari davlat
ro'yxatidan o'tgan

Jurnal 2020 yilda tashkil topdi va
2 oyda 1 marta chop etildi.
2021 yil noyabr oyidan boshlab
har oyda 1 marta o'zbek, rus va
ingliz tillarida chop etiladi

«Ta'lim va innovatsion
tadqiqotlar» xalqaro ilmiy-
metodik jurnalidan ko'chirib
bosish tahririyatning roziligi bilan
amalga oshiriladi

Maqolada keltirilgan faktlarning
to'g'riligi uchun muallif
mas'uldir

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI	
Abdullayev I. X. So'z turkumlarini tasniflashtirish masalasi	8
Abdurakibov A. A. Fizika fanini o'qitishda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning istiqbollari	13
Abduvohidov Kh. Sh. The current state of the digital educational system of higher education in the republic of Uzbekistan.	18
Anarbayev T. R. Erkin kurashchilarning hujum reaksiyasini oshirish	22
Atamuratova N. D. Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining axborot kompetensiyasini shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari	27
Azamxonov B. S. Texnik oliy ta'lim muassasalarida axborot texnologiyalariga oid fanlarni o'qitishda mixed reality texnologiyasini qo'llash usullari	31
Baynazarova J. J. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining dars jarayonlarida nutqini rivojlantirish vositasi sifatida tez aytishlardan foydalanishning pedagogik asoslari	36
Bekbo'taeva D. E. O'quv jarayonida didaktik o'yinlardan foydalanish metodikasi	40
Bobomuratov I. B. Harbiy sport kompleksi ko'pkurashi musobaqasiga tayyorgarlik ko'rish	44
Boltaboev H. H. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida milliy kurash darslarining samaradorligini oshirish usullarini o'rganish	48
Dauletmuratova B. M. Xalq og'zaki ijodi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining kreativ fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishning nazariy asoslari	52
Davletova M. R. Boshlang'ich sinfda iqtidorli o'quvchilar bilan ishlash jarayonini tashkil etish	56
Djo'rayeva Sh. Sh. Germenevtik ta'limot asosida ona tili ta'lim mazmunini metodik rivojlantirishning didaktik asoslari	61
Elboboyev Y. K. Ma'naviy – axloqiy qadriyatlar asosida yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalash mexanizmini takomillashtirish	67
Fayzullayeva Z. A. Xorij tajribalari asosida bo'lg'usi tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy kompetentlik ko'nikmalarini rivojlantirish xususiyatlari	72
G'ulomova M. R. Pedagogik oliy ta'limda kontekstual o'qitish modellarini qo'llashning amaliy mexanizmlari	78
Hakimova Sh. J. Maktabgacha ta'limda sog'lom ovqatlantirish texnologiyasi" fani misolida talabalarga mustaqil bilim olish ko'nikmasini masofaviy o'qitishda takomillashtirish	84
Halimova Sh. E. Senna tora (I.) roxb ning buxoro shahri sharoitida ayrim bioekologik xususiyatlari	90
Iminova Dilnoza Nasirovna Pedagogika ta'lim yo'nalishi talabalarining bo'lajak o'qituvchi sifatida o'quvchilar o'qish motivatsiyasini rivojlantirishga tayyorligi xususida	96

Ismoilova N. I. O'qituvchi pedagogik mahoratida mantiqiy fikrlash imkoniyatlaridan foydalanish: innovatsion yondashuv va raqamli formatda ishlash	105
Jabbarova D. Z. Individual yondashuv asosida o'quvchilarni badiiy ijodkorligini rivojlantirish texnologiyasi	112
Kurbonova N. B. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida moliyaviy savodxonlikni shakllantirishning ahamiyati	116
M.M.Rustamova N.Abdulboriyeva Boshlang'ich sinflarda interfaol metodlarni qollashning afzalliklari	122
Nuraliyeva O'. Sh. Kurashchi qizlarning umumiy va maxsus chidamliligini unumli tarzda rivojlantirish	128
Nusratova A. Ch. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar kitobxonligida taom diskursining qo'llanishi masalasi	130
Payg'amov Sh. B. Vizualizatsiya metodi orqali tarixiy hodisalarni o'qitish: "jadidlar harakati" misolida innovatsion yondashuv	135
Raxmonova D. N. O'quvchilarda nota savodxonligini oshirishda nazariy tajribalar.	143
Safarova Z. G. O'zbekistonda inklyuziv ta'limning o'ziga xosligi	146
Sagindikov A. A. Special aspects of the "case-study" usage in teaching of foreign language to students: an analytical review	151
Satimboyeva X. A. Epistemologik yondashuv asosida oliy ta'lim sifatini ta'minlovchi omillar va pedagogik sharoit-sharoitlar	156
Sodiqova Y. M. Maktab ta'limini isloh qilinishida o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish yuzasidan amalga oshirilgan ishlar: tarixiy tahlil va natijalar	160
Sulaymonova S. U. Maktablar uchun ekologiyaga oid o'quv dasturlariga animatsion kontentlarni ishlab chiqish usullari.	165
Suvonov Q. Y. Kurashchilarni musobaqaoldi maxsus tayyorgarligini shakllantirish	169
Tadjibayeva A. E. Digitalized approach in developing cross-cultural competency of the students in the english classes	171
Tajiboyev A. A. Maktabgacha yoshidagi bola shaxsining "men konsepsiyasi" tarkib topishida oilaviy munosabatlarning ahamiyati va dolzarbligi	177
To'raqulova M. Q. Ixtirochilik yondashuvi asosida amaliy magistrnlarni raqamli transformatsiyalash muhandislari faoliyatiga tayyorlash metodikasi	183
Tolibova G. R. Teaching a foreign language via intensive training programs: challenges and solutions	191
Usmonova Z. O'zbek tilini xorijliklarga o'qitish jarayonida lingvokulturemalarni qo'llash tamoyili	195
Xalmuratova Sh. B. Faoliyatli yondashuv asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining riskologik madaniyatini rivojlantirish masalalari	199
Xasanova K. T. Boshlang'ich sinf "Ona tili" darslarini ta'limiy o'yinli texnologiyalar asosida tashkil etish mazmuni	203
Xasanova M. I. Ta'lim jarayoni samaradorligini oshirishda darslarni ijodiy tashkil etish	210
Xaydarov X. X. Zamonaviy ta'limda kreativ qobiliyatni rivojlantirish: psixologik va pedagogik yondashuvlar	216
Xurramov J. K. Aylanma mashg'ulotning ekstensiv-oraliqli uslubidan samarali foydalanish	222
Yoldashov Sh. S. Ot sportida qo'llaniladigan vosita va uslublar	225
Zaripova M. B. Boshlang'ich sinflarda chet el adabiyoti namunalarini o'rganishning tarixiy bosqichlari	232
Закирова М.Р., Алтунбаев Д.Р. Использование комиксов для обучения детей основам кибербезопасности	238
Кучкаров Ф. Мультимедийные электронно-образовательные ресурсы как повышение эффективности обучения	246
Shokirova Sh. D. Yuqori lab va tanglayning tug'ma kemptikligida logopedik ish yo'nalishlarini metodologik jihatdan asoslash	251
Наркабилова Г. П. Роль непрерывного образования в формировании цифровой культуры будущих педагогов	256
Ризаева М. Х. Она тили дарсларида лингвистик тушунчаларни интеграция асосида ўқитиш жараёнини лойиҳалаштириш	260
Eshqobilova G. Boshlang'ich sinflarda matematika darslarida tanqidiy fikrlash orqali uzviylikni ta'minlash	263
Gilijova A. M., Sobirova S. R. Ruhiy salomatlikni shakllantirishda kundalik jismoniy mashqlarning ahamiyati	267

Nosirov N. V. Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarini metodik kompetentligini takomillashtirishda zamonaviy yondashuvlar	272
Tuxtabayev M. A. Sanoat va ta'lim hamkorligini tashkil etish - muhandis kadrlarni tayyorlash samaradorligini oshirishning muhim omili sifatida	278
Umarova G.Sh. Texnik oliy ta'lim talabalarini iqtisodiy savodxonligini rivojlantirishning mazmuni	282
Raximov X. X. Bo'lajak chet tili o'qituvchilarining ijodiy kompetensiyasini rivojlantirishga qo'yiladigan didaktik tamoyillar	285
Akramova G. M. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini deontologik faoliyatga tayyorlash kontseptsiyasi	288
Похолков Ю.П., Вахгельт А.Ф., Исаева Е.В, Муравлев И.О., Пономарева О.М. Создание условий для развития коммуникативности на иностранном языке в процессе подготовки специалистов с высшим образованием в области техники и технологий	293
Isomova F. T. Vizual faoliyat orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning intellektual va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish texnologiyasi	299
Murodov K.n N., Asatullayeva N. X. Boks sport turida xotin-qizlarni hakamlikka tayyorlash uslubi	304
Chinaliyeva A. B. Bo'lajak o'qituvchilarning shaxsiy kompetensiyalarini rivojlantirish	307
Қурбонова Г. Мактабгача таълим тарбиячиларининг касбий маҳоратини иммерсив технологиялардан фойдаланиб ривожлантириш	310
Nurkeldieva D.A., Ilesalieva L. M. Aqliy zaif bolgan bolalarda izchil nutiqni ilmiy-nazariy tahlil asoslari va eksperimental test natijalari	314
Ochilova L. T., Rajabova L. Ch. Boshlang'ich ta'limda mantiqiy masalalarni hal qilishda axborot texnologiyalaridan foydalanishning shartlari	323
Samadov A.A. O'zgaruvchan ta'lim paradigmasi sharoitida harbiy ta'lim o'qituvchisining kasbiy mahoratini takomillashtirish mazmuni	331
Sattorova M. D. Pedagog xodimlarning sosial tolerantlik xususiyatlarini shakllantirishning psixologik jihatlari	335
Sharafutdinova R. I., Muratova G.S. Jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyotini tashkillashtirish asoslari	339
Shodmonova A. Sh. Sinf dan tashqari mashg'ulotlar jarayonida tasviriy va dekorativ san'at vositalari orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining ўз-ўзини ijodiy rivojlantirish	347
Tangriyev A. T. Dzyudochilarning musobaqa oldi texnik-taktik tayyorgarlik	351
Teshayev A. T. Global ta'lim muhitida talabalarga "O'zbekiston tarixi" fanini o'qitishning dolzarbligi va amaliy ahamiyati	354
Nurullayev B. G. Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim muhitida musiqa yo'nalishi talabalarini ijodiy faoliyatga tayyorlash mexanizmi	361
Utepberganov A. K. Akmeologik yondashuv asosida jismoniy tarbiya o'qituvchisining maktab va maktabdan tashqari faoliyatini rivojlantirish mexanizmi	365
Usanova X.I. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida vatanparvarlikni singdirishda tarixiy muzeylardan foydalanish metodikasi	368
Fatayeva F. R. Ta'lim muassasalarida kiberbullingga qarshi kurashish tizimini takomillashtirishning istiqbolli yo'nalishlari	372
Sharipov B. Z. Voyaga etmaganlar o'rtasida jinoyatchilikni oldini olishda o'qituvchining vazifalari	375
Yuldasheva Sh. B. Syujetli rolli o'yinlar vositasida maktabgacha yoshdagi bolalarda o'zaro hamkorlik hissini shakllantirish imkoniyatlari	382
Xamidova R.F. Bo'lajak O'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligiga testologik yondashuv: nazariya va amaliyot	387

JISMONIY TARBIYA GIGIENASI VA SPORT TIBBIYOTINI TASHKILLASHTIRISH ASOSLARI

Sharafutdinova Rumiya Infarovna,

Buxoro davlat universiteti

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1270-924X>

Muratova Gulsara Saidovna,

Buxoro davlat universiteti

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2406-5581>

Annotatsiya. Gigienada inson tanasi - atrof-muhitning ajralmas bir butun qismi sifatida qaraladi. Aholining turli toifalari uchun har xil atrof-muhit omillarining inson organizmiga ta'siri xususiyatlarini o'rganish asosida ular uchun qulay mehnat, yashash, dam olish, jismoniy tarbiya va sport sharoitlarini yaratishni ta'minlash uchun aniq gigiena tavsiyalari, sanitariya me'yorlari va qoidalari ishlab chiqiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-son qaroriga muvofiq, shuningdek, sport tibbiyoti sohasida kadrlar tayyorlashning zamonaviy usullarini amaliyotga joriy etish orqali sportchilarga yuqori sifatli tibbiy xizmat ko'rsatishni yanada takomillashtirish masalalari yo'lga qo'yildi. Maqolada jismoniy tarbiya sohasida gigiyenaga qaratilgan e'tibor va sport tibbiyotini tashkillashtirish haqida so'z boradi.

KALIT SO'ZLAR: sport tibbiyoti, dietolog, sog'lom-turmush tarzi, jismoniy tarbiya, sport shifokori, trener.

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ГИГИЕНЫ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Шарафутдинова Румия Инфаровна,

Бухарский государственный университет

Муратова Гульсара Саидовна,

Бухарский государственный университет

Аннотация. В гигиене тело человека рассматривается как неотъемлемая часть окружающей среды. Конкретные гигиенические рекомендации, санитарные нормы и правила, обеспечивающие создание комфортных условий труда, проживания, отдыха, занятий физкультурой и спортом для различных категорий населения, основанные на изучении особенностей воздействия различных факторов внешней среды на организм человека. разрабатываться.

В соответствии с решением Президента Республики Узбекистан от 3 ноября 2022 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки и научных исследований кадров в области физического воспитания и спорта», а также путем внедрения современных методов подготовки кадров в области спортивной медицины на практике установлены вопросы дальнейшего совершенствования качественного медицинского обслуживания спортсменов. В статье говорится об акценте на гигиену в сфере физического воспитания и организации спортивной медицины.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортивная медицина, диетолог, здоровый образ жизни, физическая культура, спортивный врач, тренер.

FUNDAMENTALS OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION, HYGIENE AND SPORTS MEDICINE

*Sharafutdinova Rumiya Infarovna,
Bukhara State University*

*Muratova Gulsara Saidovna,
Bukhara State University*

ANNOTATION. *In hygiene, the human body is considered as an integral part of the environment. Specific hygienic recommendations, sanitary norms and rules that ensure the creation of comfortable conditions for work, living, rest, physical education and sports for various categories of the population, based on the study of the characteristics of the impact of various environmental factors on the human body, be developed.*

In accordance with the decision of the President of the Republic of Uzbekistan dated November 3, 2022 «On measures to further improve the system of training and scientific research of personnel in the field of physical education and sports», as well as through the Introduction of modern methods of training personnel in the field of sports medicine, issues of further improving the quality of medical care for athletes have been established in practice. The article talks about the emphasis on hygiene in the field of physical education and the organization of sports medicine.

KEYWORDS: *sports medicine, nutritionist, healthy lifestyle, physical education, sports doctor, trainer.*

KIRISH. O'zbekiston Respublikasi xalqining sog'ligini saklash, mustahkamlash, inson umrini uzaytirish va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan barcha shart-sharoitlar yaratilgan va yaratilmoqda. Azal-azaldan jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy hayotning tarkibiy kismi sanalgan va uning rivojlanishi ham har bir davrning o'ziga xos xususiyatlari bilan uzviy bog'liklikda bo'lgan.

Mamlakatimizda sport sohasini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Sohaga oid bir qator qaror va farmonlar qabul qilinib, hayotga tatbiq etib kelinmoqda. Bu esa sportchilarimizning xalqaro maydonda erishayotgan yutuqlarida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funktsiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi.

Shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari yuqori samara beradi. Aks holda ular jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasini hal qilish borasidagi ahamiyatini yo'qotadi.

Jismoniy tarbiya gigienasi va sportning tibbiy fiziologik asoslari fani jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarni tibbiy xizmat bilan ta'minlash vazifalarini o'z zimmasiga oladi.

Jismoniy tarbiya gigiyenasining paydo bo'lish tarixi yuzlab yillarga ega. Qadimgi davrlarda jismoniy mashqlar tiklanish vositasi sifatida qabul qilingan. Shu bilan birga, jismoniy mashqlardan tashqari, turli xil tiklovchi gigiyena vositalari - ratsional ovqatlanish, hammom, massaj, chiniqish va boshqalar keng qo'llanilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI. K.Slavineskiy va Ya.Komenskiy asarlarida birinchi marta jismoniy tarbiya va gigiyena o'rtasidagi munosabatlar masalalari XVII asrda ko'rib chiqilgan. Jismoniy tarbiya o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy rivojlanishini yaxshilash uchun maxsus vazifalar aniqlangan va shakllantirilgan murakkab tizim sifatida qaraladi.

Bu qarashlar va g'oyalar XVIII-XIX asrlarda ilmiy asoslab berilgan. Rossiyada P.F.Lesgaft jismoniy tarbiya va tarbiyaning ilmiy nazariyasining asoschisi bo'ldi. Uning ilmiy va pedagogik faoliyati Sankt-Peterburg tibbiyot va jarrohlik Akademiyasi devorlarida boshlanib, u yerda tibbiyot fanlari doktori (1865), so'ngra jarrohlik fanlari doktori (1868) dissertatsiyasini himoya qildi. P.F.Lesgaftning eng muhim asarlari

qatoriga “Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bo‘yicha qo‘llanma”, “Oilada bola tarbiyasi va uning ahamiyati”, “Anatomiyaning jismoniy tarbiya bilan aloqasi to‘g‘risida” kabilar kiradi.

P.F.Lesgaft jismoniy tarbiya ta’limotining biomedikal asoslarini yaratdi, bu nafaqat jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasini, balki jismoniy mashqlar va sport fiziologiyasi hamda gigiyenasini rivojlantirish uchun zarur shart bo‘lib xizmat qiladi. P.F.Lesgaft hayoti davomida tuzilgan so‘nggi gigiyena dasturi 1909-yilga to‘g‘ri keladi. P.F.Lesgaftning g‘oyalari jismoniy mashqlar gigiyenasiga oid birinchi qo‘llanmalarining muallifi V.V.Gorinevskiy tomonidan ishlab chiqilgan.

Sog‘liqni saqlash, turli kasalliklarni davolash, ularni oldini olish va uzoq umr ko‘rish maqsadida jismoniy tarbiya juda qadim zamondan boshlab qo‘llanilib kelingan. Jismoniy tarbiya va tibbiyotning bir biriga bog‘liqligi haqida qadimgi tarixiy adabiyotlarda qayd etilgan. Hatto Gippokrat, Gerodik, Galen, Abu Ali ibn Sino, Paratsels va boshqa buyuk tibbiyot allomalari jismoniy mashqlarni, parhez, massaj, hammomlarni turli kasalliklarni oldini olishda keng qo‘llaganlar.

Jismoniy tarbiya va sport gigiyenasi sohasidagi ko‘p yillik ilmiy izlanishlar natijasida jismoniy mashqlar va sport gigiyenasining asosiy vazifalari aniqlandi:

- jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar salomatligiga ekologik sharoitlarning ta’sirini o‘rganish va ularni takomillashtirish;
- jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanuvchilar salomatligini mustahkamlovchi gigiyenik tadbirlarni ishlab chiqish;
- chidamlilikni yaxshilash, sport yutuqlarining o‘rishini ta’minlash.

Jismoniy tarbiya gigiyenasi-gigiena fanining bo‘limlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida odam va salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun o‘sha mashg‘ulotlar vositalarini, metodlarini hamda shart-sharoitlarini ilmiy jihatdan asoslangan holda normaga solib turish jismoniy tarbiya gigiyenasining mazmunini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya gigiyenasi mashg‘ulotlarning samaraliroq metodlarini va eng qulay shart-sharoitlarini asoslab berish uchun jismoniy mashqlar odam sog‘lig‘iga qanday ta’sir ko‘rsatishini va ular sog‘lig‘ini mustahkamlashga qay darajada xizmat qilishini o‘rganadi [2].

Jismoniy tarbiya va sport gigiyenasi - jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘liq turli omillarning shug‘ullanuvchilar salomatligiga ta’siri haqidagi fan. Ishtirokchilarning tanasiga ta’sir qiluvchi asosiy omillar quyidagilardir:

- atrof-muhit omillari
- jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, dam olish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, mashg‘ulotlar va musobaqalarda jismoniy mashqlar o‘tkaziladigan sharoit;
- jismoniy tarbiya darslari, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya darslari va mashg‘ulotlarda jismoniy mashqlarni tashkil etish va mazmuni;
- jismoniy tarbiya darslari, rekreatsion jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, mashg‘ulotlar va musobaqalar davomidagi jismoniy mashqlarni bajarishda jismoniy mashqlar hajmi, davomiyligi va intensivligi;
- jismoniy tarbiya, mashg‘ulot va musobaqalar vaqtida ovqatlanishning tabiati;
- sport inshootlarining texnik jihozlanishi va holati;
- sportchilar uchun jihozlar.

So‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni gigiyenik jihatdan ta’minlashga imkon beradigan, yoshi, jinsi va kasbiy funksional imkoniyatlari va ishtirok etganlarning individual xususiyatlari, iqlim va boshqa tashqi omillarni hisobga olgan holda qimmatli ilmiy ma’lumotlar olindi.

Jismoniy mashqlar, ularning shakli va mazmunidan qat’i nazar, shug‘ullanuvchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlashi shart, bu butun jismoniy tarbiya tizimining sog‘lomlashtirishga to‘liq mos keladi.

Jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirish tamoyilini amalga oshirish faqat jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, sport murabbiyi gigiyenaning asosiy qoidalari bilan tanishishi va F.F. Erismanning so‘zlari bilan aytganda “gigiyenik fikrlash usuli”ni o‘rganishi sharti bilan mumkin[6, 6].

Gigiyenaning maqsadi - inson salomatligi. Biroq, salomatlikning aniq ta’rifi hali mavjud emas.

Aksariyat ekspertlar Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti mutaxassisleri tomonidan berilgan salomatlik ta'rifiga qo'shiladilar: «Salomatlik bu nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir».

Tibbiyot olimi P.V.Bunsenning fikriga ko'ra, salomatlik - bu insonning psixofiziologik holati bo'lib, u nafaqat alohida organlar va tizimlarda patologik o'zgarishlarning yo'qligi, balki uning samarali ishlashi uchun yetarli bo'lgan inson tanasining biologik va ijtimoiy moslashuv va tabiiy muhitda yuqori jismoniy va aqliy qobiliyatlarni saqlash kabi funksional zaxiralari bilan ham tavsiflanadi[6,7].

Sport tibbiyoti fani jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarni tibbiy xizmat bilan ta'minlash vazifalarini belgilashni o'z zimmasiga oladi. Zamonaviy sport tibbiyoti sport mashg'ulotlarini uyushtirish va ularni boshqarishda keng qo'llanilmoqda. Sport va tibbiyotga oid bilimlarni samarali amalda joriy etish tufayli zamonaviy sportning har xil turlarida mashg'ulotlarni olib borish imkoniyatlari yaratildi. Sport tibbiyotining barcha sohalari keng ravishda rivojlanib kelmoqda. Sportchilarning salomatligi va funksional holatini kuzatish, ularning tayyorgarlik darajasini aniqlashda yangi zamonaviy tibbiy tekshirish usullari joriy qilindi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarni jismoniy ish qobiliyatini va chiniquqligini aniqlashda yangi funksional sinamalar qo'llanilmoqda. Zamonaviy sportga taalluqli jiddiy va shiddatli mashg'ulotlar, musobaqalardan keyin sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va organizm toliqib qolishining oldini olishda, ularni qayta tiklash vositalarini qo'llash sport tibbiyotining yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Sog'liqni saqlash, turli kasalliklarni davolash, ularning oldini olish va uzoq umr ko'rish maqsadida jismoniy tarbiya juda qadim zamondan boshlab qo'llanilib kelingan. Jismoniy tarbiya va tibbiyotning bir-biriga bog'liqligi haqida qadimgi tarixiy adabiyotlarda qayd etilgan. Hatto Gippokrat, Gerodikus, Galen, Abu Ali ibn Sino, Parasels va boshqa buyuk tibbiyot allomalari jismoniy mashqlarni, parhez, massaj, hammomlarni turli kasalliklarning oldini olishda keng qo'llaganlar. Qadimgi Qohira, Hindiston, Yunoniston, Rum, Xitoyda bu vositalardan qo'l jangchilarini, gladiatorlarni, harbiylarni tayyorlashda foydalanilgan, ularni jismoniy ish qobiliyatini oshirish uchun turli-tuman dorivor o'simliklar qo'llanilgan. Ularning tibbiy nazorati o'sha davrning eng yaxshi shifokorlari tomonidan olib borilgan. Yunonistondagi qadimgi Olimpiya o'yinlari davridan boshlab atletlar tayyorgarligi ustidan jiddiy tibbiy kuzatuvlar o'tkazilgan.

Ibn Sino o'z risolasining to'rtinchi bobida «jismoniy tarbiya mashqlari saviya va son jihatdan juda kishini charchatadigan bo'lmasligi kerak. Ular juda tez ham bo'lmasligi kerak, aks holda ular qisqa davom etishiga qaramay kishiga uzoq bo'lib tuyuladi, shuningdek, bu mashqlar o'ta bo'sh bo'lmasligi ham kerak, aks holda ular uzoq davom etadigan mashqlar kishiga juda qisqa bo'lib tuyulmasin» - deydi. [4,5]

Sog'lom turmush tarzi va sog'liqni saqlashda Abu Ali ibn Sino asosan yetti narsaga e'tiborni kuchaytirish zarurligini uqtirib o'tadi.

1. Mijozni mo'tadil qilish.
2. Yeyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash.
3. Gavdani chiqindidan tozalash.
4. To'g'ri tuzilishni ta'minlash.
5. Burun orqali olinadigan havoni etarli va yaxshi olish.
6. Kiyimga e'tibor berish.
7. Jismoniy va ruhiy harakatlarni tartibga solish.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog'lomlashtirishga olib keladi.

METODLAR. Keyingi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida katta o'zgarishlar davri bo'lmoqda. Buni birgina sohaga doir ta'lim tizimi tubdan takomillashtirish misolida ko'rish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport ta'limi islohotlari haqida umumiy mazmunda gapiradigan bo'lsak, avvalo, bog'cha yoshidan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish tizimiga o'tildi. Bunda bolalikdan sog'lom ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdan boshlab, maktab davrida o'g'il-qizlarimiz sport

bilan shug'ullanishi uchun barcha zarur sharoitlar yaratildi. Maktablarda yangi sport zallari barpo etilib, mavjudlari tubdan ta'mirlandi, moddiy-texnik bazasi mustahkamlandi.

Oliy ta'lim tizimi ham isloh qilinib, milliy va olimpiada sport turlariga ixtisoslashgan sportchilar tayyorlash bo'yicha xalqaro standartlar joriy etildi. Bunda asosiy e'tibor natijadorlikka qaratilgan bo'lib, respublika va xalqaro miqyosda yuksak natijalarga erishgan sportchilar va ularning murabbiylarini rag'batlantirish tizimi yo'lga qo'yildi.

Bu kabi o'zgarishlar haqida uzoq gapirish mumkin. Prezidentimizning 2023-yil 28-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun tibbiyot kadrlarini tayyorlash hamda sportchilarga tibbiy xizmat ko'rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori esa bu boradagi tizimli islohotlarni maqsadli davom ettirish, sport tibbiyoti sohasida kadrlar tayyorlashning zamonaviy usullarini amaliyotga tatbiq etish orqali sportchilarga yuqori sifatli tibbiy xizmat ko'rsatishni yanada takomillashtirishga xizmat qilishi bilan ahamiyatli bo'lmoqda.

Bugun sohaga daxldor va mazkur qaror ijrosidan manfaatdor professor-o'qituvchi sifatida mazkur qarorning alohida muhim jihatlariga to'xtalmoqchimiz.

Avvalo, qarorning maqsadi juda muhim va dolzarbdir. Ya'ni, sport tibbiyoti sohasida kadrlar tayyorlashning zamonaviy usullarini amaliyotga joriy etish orqali sportchilarga yuqori sifatli tibbiy xizmat ko'rsatish borasida yechimini kutayotgan masalalar soha mutaxassislarini ko'p yillardan buyon o'ylantirib kelayotgan edi.

Endilikda bu borada bir qator muhim chora-tadbirlar amalga oshiriladigan bo'ldi. Va, eng muhimi, bu ishlar bevosita sport ta'lim muassasalari va milliy terma jamoalar bilan uzviy ravishda yo'lga qo'yiladi.

Qarorga ko'ra, jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport shifokori va sport diyetologi mutaxassislarini tayyorlash bo'yicha bosh oliy ta'lim muassasasi hisoblanadigan Toshkent tibbiyot akademiyasida "Sport shifokori" va "Sport diyetologiyasi (ovqatlanish ilmi)" bo'yicha magistratura mutaxassisliklari joriy etiladi. Toshkent farmatsevtika institutida "Eksperimental va sport farmakologiyasi" magistratura mutaxassisligi bo'yicha amaldagi o'qishga qabul qilish davlat buyurtmasi parametrlari ikki barobar oshiriladi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzurida tashkil etilgan tibbiyot fakultetini yanada kengaytirish orqali uni Toshkent tibbiyot akademiyasining Chirchiq filialiga aylantirish, filialda sport tibbiyoti va boshqa tibbiyot mutaxassisliklari bo'yicha kadrlar tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish hamda Chirchiq shahridagi barcha turdagi tibbiyot muassasalarini filialga klinik-o'quv baza sifatida birlashtirish belgilandi.

Bu esa, o'z navbatida, sport tibbiyoti yo'nalishida kadrlar tayyorlash bo'yicha ilg'or innovatsion, ilmiy-uslubiy texnologiyalarni joriy etish, o'quv jarayonlarini sport-ta'lim muassasalari va milliy terma jamoalar bilan uzviy bog'liq holda tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun tibbiyot kadrlarini tayyorlash hamda sportchilarga tibbiy xizmat ko'rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori qabul qilindi.

Hujjatga ko'ra quyidagilar asosiy yo'nalishlari etib belgilandi:

- kadrlar tayyorlash bo'yicha ilg'or innovatsion, ilmiy-uslubiy texnologiyalarni joriy etish orqali o'quv jarayonlarini sport-ta'lim muassasalari va milliy terma jamoalar bilan uzviy bog'liq holda tashkil etish;
- sport tibbiyoti yo'nalishida kadrlar tayyorlashda talabalarning amaliy mashg'ulot darslari hamda amaliyotini Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazida tashkil etish orqali dual ta'lim tizimini rivojlantirish;
- xorijiy mutaxassislar (sport shifokori, sport diyetologi, sport fiziologi, sport farmakologi, sport psixologi) ni jalb qilgan holda sport tibbiyoti sohasidagi xodimlarning malakasini oshirishni tizimli yo'lga qo'yish;
- xorijiy davlatlarning ilg'or tajribasini o'rgangan holda sport shifokori va sport diyetologi mutaxassisliklari bo'yicha kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida ilmiy asoslangan

takliflarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish.[2]

Jismoniy tarbiya- kishilar jismoniy harakatlarini amalga oshirish uchun tashkil etilgan pedagogik jarayonidir. Ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o'quvchi va talabalardan havaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o'quvchilarda tashkilotchilik ko'nikmalari, faollik, topqirlik kabi xususiyatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

O'z sog'lig'ini himoya qilish har bir insonning bevosita mas'uliyati bo'lib, uni boshqalarga topshirishga haqli emas. 20-30 yoshdagi odam noto'g'ri turmush tarzi, yomon odatlar, gipodinamiya, ortiqcha ovqatlanish tufayli halokatli holatga tushib qoladi va shundan keyingina tibbiyotni eslaydi. Salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo'lib, uning mehnat qobiliyatini belgilaydi va shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlaydi. Bu atrofimizdagi dunyoni tushunish, o'z-o'zini tasdiqlash va inson baxtining eng muhim shartidir. Faol uzoq umr inson omilining muhim qismidir.

Sog'lom turmush tarzi (STT) - axloqiy, aqliy va jismonan sog'lom bo'lishga imkon beradigan, ratsional tashkil etilgan, faol, mehnatsevar, chidamli va shu bilan birga atrof-muhitning keksalikka qadar salbiy ta'siridan himoya qiluvchi axloqiy tamoyillarga asoslangan turmush tarzi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, «Salomatlik nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir».

NATIJA VA MUHOKAMALAR. Sport tibbiyoti sohasida ko'p yillik tajribaga asoslangan yechimlar asosida jismoniy tarbiya va sport gigienasining asosiy vazifalari aniq belgilab berilgan. Maqsad jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish sharoitlarini o'rganish va takomillashtirish, shuningdek, salomatlik, mehnat qobiliyati, chidamlilik va sport ko'rsatkichlarini mustahkamlovchi gigiyena tadbirlarini ishlab chiqishdan iborat. Yuqorida aytib o'tilganidek, jismoniy faoliyat alohida organlar yoki tizimlarga emas, balki butun organizmga ta'sir qiladi.

Sport tibbiyotini rivojlanish bosqichlari shartli ravishda quyidagi davrlarga ajraladi.

I davr – Shifokorlik nazorati fanining paydo bo'lishi va tiklanishi (1918-1928 yillar).

II davr – jismoniy tarbiya harakatini tibbiy xizmat ko'rsatuvchi muassasalarda tashkil etilishi, rivojlanishi. Sport tibbiyotining umumiy nazariyasi va ilmiy asoslarni ishlab chiqish, ularni sog'liqni saqlash va jismoniy tarbiya amaliyotiga joriy qilish (1930-1941y).

.III davr – shifokorlik nazoratiga oid ishlarni qayta tiklash, sport tibbiyotini yangi tizimini yaratish, shifokorlik jismoniy tarbiya dispenserlarini tashkil qilish: etakchi sportchilarga tibbiy xizmat ko'rsatish, vatan sport tibbiyotini xalqaro maydonga keng miqiyosda chiqish davri.(1945-1965).

IV davr – sport tibbiyotiga oid amaliy va ilmiy ishlar sifatini yaxshilash; yangi yo'nalishlarni yaratish va sport tibbiysini yangi metodik ko'rgazmalar va tavsiyalar bilan qayta qurollantirish (1965-1991)

V davr – mustaqil O'zbekistonda sportchilar ustidan tibbiy nazoratning taraqqiyoti, sport tibbiyotining yangi rivojlanish bosqichi.

O'zbekiston Respublikasidagi sportchilar ustidan tibbiy nazoratning taraqqiyotiga dotsentlar Ilinskiy I.P., Frank M.B., Jegallo O.M., Fanlar Akademiyasining fan arbobi, tibbiyot fanlari doktori, professor Rixsiyeva O.A., A.X.Turaxodjayevlar o'zlarining ulkan hissalarini qo'shganlar.

Sport tibbiyoti tibbiyotning alohida yo'nalishi bo'lib, o'z maqsadi, vazifalari, uslublari, nazariya va o'z muammolariga ega bo'lgan ilmiyamaliy sohadir. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni tibbiy ta'minlash maxsus tibbiy-jismoniy tarbiya xizmatlari (kabinetlar, dispanserlar) va sog'liqni saqlash organlarining davolash-profilaktik muassasalari orqali territorial prinsipda amalga oshiriladi. Sport tibbiyoti aholini davolashprofilaktik xizmatining asosiy qismi bo'libgina qolmay, insonning jismoniy tarbiya tizimidagi ajralmas bo'lagidir.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trenerga jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning sog'lig'i va kelajak taqdiri ishonib topshiriladi. Shu bois, ular unutmazliklari lozimki, mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish uslublari, mashg'ulot hajmi va tezligini belgilashda yo'l qo'yilgan har bir xato, mashg'ulot natijasining pasayishiga olib kelishi bilan birga, shug'ullanuvchilarning sog'lig'iga jiddiy ziyon yetkazishi mumkin.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trener – bu keng qamrovli, nihoyatda muhim va murakkab vazifani bajaruvchi pedagog hisoblanadi. Uning faoliyatida ma'naviy - axloqiy, sport - pedagogik, psixologik va sport tibbiyoti mutaxassisliklari bir - biri bilan uzviy bog'langan holda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trenerni mutaxassis sifatida tayyorlashda tibbiy-biologik (odam anatomiyasi, odam fiziologiyasi, yoshlar fiziologiyasi va gigiyenasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi) fanlar orasida, Sport tibbiyoti fani, asosiy o'rinni egallaydi. Bu fanni mukammal egallay olmagan jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trener jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil eta olmaydi. Eng muhimi shug'ullanuvchilarni ilmiy asosda chiniqtirish, ularda zo'riqish va shikastlanish holatlarining oldini olish uchun zarur bo'lgan bilimlarga ega bo'la olmaydi.

Yuqorida bayon etilganlardan ko'rinib turibdiki, yuqori malakali jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport trenerlarini tayyorlashda Sport tibbiyotining ahamiyati beqiyosdir.

O'zbekiston Respublikasi Hukumatining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qator huquqiy-me'yoriy hujjatlarida, jismoniy tarbiya va sport hamda tibbiyot sohalarining bir-biri bilan chambarchas bog'liqligi, ikkala soha ham jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, inson sog'lig'i, ayniqsa, yoshlar sog'lig'ini mustahkamlash, umrini uzaytirish, mehnat qilish qobiliyatini yuksaltirish uchun xizmat qilishi ta'kidlangan.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish, ularni sog'liq guruhlariga ajratish, chiniqqanlik darajasini aniqlash, shunga asoslangan holda, mashq hajmi va tezligini belgilash, mashq natijasini doimiy nazorat qilish, mutasaddi tibbiyot muassasasi shifokori hamda jismoniy tarbiya o'qituvchisi va trener zimmasiga yuklatiladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi toifaga ega bo'lmagan yoshlar va katta yoshdagi kishilar, bir yilda kamida bir marta, tibbiy ko'rikdan o'tishlari shart;

Toifaga ega bo'lgan sportchilar, yosh sportchilar, sport maktabi o'quvchilari, hamda sport bilan shug'ullanuvchi katta yoshdagi kishilar bir yilda kamida 2 marta shifokor tekshiruvidan o'tishlari kerak.

Jismoniy tarbiya va sport jarayonida tegishli gigiyena standartlari va talablariga rioya qilmasdan, normal jismoniy rivojlanish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, sport yutuqlarini oshirish uchun maqbul sharoitlarni ta'minlash mumkin emas.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning tibbiy tekshirishlarining asosiga ularning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash va baholash kiradi. Jismoniy rivojlanish jarayonining mutanosibli haqida fikr yuritish uchun tekshiriluvchining birlamchi tekshirish natijalarini uning anamnezi bilan taqqoslanadi. Takroriy tekshirishlarda antropometrik belgilarning o'zgarishiga qarab jismoniy mashqlarning jismoniy rivojlanishga ta'siri haqida aniq tasavvurga ega bo'lamiz.

Sportchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazishda, ularning jismoniy rivojlanishi va tana tuzilishining xususiyatlarini tekshirish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy rivojlanish – bu individni tekshirish davridagi morfo-funksional ko'rsatkichlar yig'indisi. Jismoniy rivojlanish tana shakli va faoliyatining o'zgarishi jarayoni sifatida asta-sekinlik bilan, lekin turlicha kechadi. Uning yuqori tempi 18-20 yoshgacha kuzatiladi.

O'zbekiston respublikasi sog'liqni saqlash vazirligining bergan ma'lumotida ko'rsatilishicha 15-20% bolalar amaliy sog'lom, 50% bolalarda esa har xil turdagi o'zgarishlar bor, 30-35% surunkali kasalliklar bilan shikastlangan.

Ta'lim muassasalarida o'quv jarayonini (davlat va nodavlat, shahar va qishloq maktablari, gimnaziya va texnikumlar) nomutanosib rivojlanishga olib keladi. O'quvchilarni (tana massasi kam, yurak va qon tomir tizimi faoliyatini susayishi, nafas va mushak tizimlarida kamchiliklar) ularning ish qobiliyatlarini susayishi kuzatiladi. Umumta'lim muassasalarida o'qish davrida ko'rish a'zolarining kamchiliklari va qaddi-qomatini o'zgarishi besh marta oshadi, to'rt marta ruhiy asabiy o'zgarishlarni ortishi kuzatiladi, 50% maktab yoshidagi bolalarda tayanch harakat apparatlarida o'zgarishlar sodir bo'lishi kuzatiladi, 25-30% yurak tomir tizimlarida, nafas olish tizimlarida, 70% yaqin bolalar harakat kamligidan ozor chekadilar. Oxirgi yillarda bolalar salomatligi keskin yomonlashdi.

Sog'lom bolalar soni 15-16% dan 6-4% gacha kamayib ketdi. Birinchi sinf bolalari orasida

morfofunksional o'zgarishlari borlari soni 40,3% dan 23,6% ga kamaydi. Shunga mutanosib ravishda surunkali kasalliklar bilan og'riq bolalar soni 44,6% dan 70% ga oshib bormoqda. Kichik maktab yoshidagi bolalar orasida 19,5% jismoniy rivojlanishida kamchiliklari bor, 14,5% bolalarda tana massasi me'yoridan kam. Bulardan tashqari 2,3% bolalarda jismoniy rivojlanishni umumiy kamligi qayd etilgan. Maktab yoshidagi o'quvchilar orasida fiziologiya funktsiyalarining bunday o'zgarishlarini, biz o'sayotgan bolalarning yoshiga, jinsiga xos o'zgarishlaridan, hayot tarzidan, harakat faolligi darajasidan, o'quv mashg'ulotlarining tartibidan, aqliy yuklamalar darajasidan, axborotlar hajmi va miqdoridan izlashimiz darkor.[13]

XULOSA. Sport tibbiyoti maqsadi sog'liqni mustahkamlash, sog'liqni saqlash barkamol rivojlanishiga yordam beradigan vositalar sifatida jismoniy madaniyat va sport rivojlanishiga bor imkoniyatlar bilan yordam berishdir.

Bir so'z bilan aytganda, sport-ta'lim muassasalari faoliyati rivojlanishining uzoq muddatli istiqbollari belgilash, ularda olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini tayyorlash uchun zarur shart-sharoit yaratish borasida davlatimiz tomonidan berilayotgan barcha imkoniyatlardan samarali foydalanish ayni kunda oldimizda turgan dolzarb vazifalar sirasidandir.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 28-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun tibbiyot kadrlarini tayyorlash hamda sportchilarga tibbiy xizmat ko'rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori

2. Z.E. Gaziyeva va b. Sport tibbiyoti. -T.: "Cho'lpon" 2019, 232 bet

3. B. M. Saidov. Sport tibbiyoti. -T.: «Fan va texnologiya», 2013, 480 bet.

4. Saydivaliyeva M.A. Sport tibbiyoti"da qo'llaniladigan uslublar. -T.: «Umid Design», 2021.- 64 b.

5. Aminov B., Jovliyev B. Sport tibbiyoti Qarshi – 2015, 116 bet

6. Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. Гигиена физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с

7. Sharofuddinova, R. (2024). Jarohatlanganlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatishning turlari.

8. Шарафутдинова, Р. И., Муратова, Г. С., & Турсунбаева, М. Т. (2020). The formation of the concepts of environmental thinking and education among students. Новый день в медицине, (1), 105-106.

9. Инфаровна, Ш. Р. (2024). Хайвон захари билан захарланганда шошилишч тиббий ёрдам. zamonaviy ta'limda fan va innovatsion tadqiqotlar jurnali, 2(4), 19-26.

10. Ermamatovich, K. E. (2024). Talabalarining sport trenirovkalari, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari. Лучшие интеллектуальные исследования, 15(2), 42-45.

11. Gaparova, J. O. (2022). Jismoniy tarbiyaning soglom turmush tarzidagi ahamiyati. barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali, 2(9), 227-231.

12. Rajabova, M. (2023). SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SHAXSIY GIGIYENANING ROLI. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(1 Part 2), 80-84.

13. www.arxiv.uz