JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING YOSHLAR SOG'LIG'IGA IJOBIY TA'SIRLARI

Obidov Jasurbek Odiljon og'li
Telefon raqam: +998 90 697 57 51

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining yoshlar sog'lig'iga ko'rsatadigan ijobiy ta'sirlari ilmiy dalillar asosida tahlil qilinadi. Muallif «sport sog'liq uchun foydali» degan umumiy da'voni shior darajasidan tekshirilishi mumkin bo'lgan ilmiy qoidaga aylantirish vazifasini qo'yadi va shu maqsadda ta'sirning qaysi tizimlarga, qanday dozada va qanday shartlarda yuzaga kelishini aniqlaydi. Tadqiqotda Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2020-yilda e'lon qilingan jismoniy faollik bo'yicha tavsiyalari, I. Yansen va A. Leblanning tizimli sharhi, S. Biddl va M. Asarening ruhiy salomatlikka oid sharhlar tahlili hamda K. Hillman va hammualliflarining kognitiv ta'sirga doir ishlari dalil bazasi sifatida qo'llaniladi. Tahlil natijasida ta'sirning to'rt sohasi ajratiladi, uning doza bilan bog'liqligi asoslanadi hamda ijobiy natijani ta'minlovchi uch shart belgilanadi. Yakuniy qismda ta'lim amaliyotida qo'llash yo'nalishlari va baholash ko'rsatkichlari taklif etiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, yoshlar salomatligi, jismoniy tarbiya, doza-samara bog'liqligi, yurak-qon tomir tizimi, suyak massasi, ruhiy salomatlik, kognitiv funksiya, o'tirgan holatdagi xulq, odatning ko'chishi, haddan tashqari yuklama, erta ixtisoslashuv, profilaktika, xavfsizlik, baholash mezonlari.

KIRISH

Jismoniy mashqlarning salomatlik uchun foydasi haqidagi fikr jamoatchilik ongida shubhasiz haqiqat sifatida qabul qilinadi. Biroq aynan shu shubhasizlik masalaning ilmiy tahlilini ko'pincha o'rinsiz deb hisoblashga olib keladi va natijada da'vo shior darajasida qolib ketadi. Ilmiy yondashuv esa boshqacha savol qo'yadi: foyda qaysi tizimlarga tegishli, u qanday mexanizm orqali yuzaga keladi, qanday dozada namoyon bo'ladi va qaysi shartlar buzilganda yo'qoladi yoki teskarisiga aylanadi. Mazkur maqolaning vazifasi umumiy da'voni aynan shunday aniqlashtirilgan va tekshirilishi mumkin bo'lgan qoidalar tizimiga aylantirishdan iborat. Masalaning dolzarbligi zamonaviy turmush tarzidagi o'zgarishlar bilan belgilanadi. O'tgan avlodlar uchun kundalik jismoniy faollik hayot tarzining tabiiy qismi edi: maktabga piyoda borish, hovlidagi o'yinlar, uy yumushlari bolaning harakat ehtiyojini o'z-o'zidan qondirardi. Urbanizatsiya, transport imkoniyatlarining kengayishi va ekran vaqtining ortishi mazkur tabiiy manbani keskin qisqartirdi. Natijada jismoniy faollik avtomatik ravishda yuzaga keladigan holatdan maxsus tashkil etilishi zarur bo'lgan faoliyatga aylandi va jismoniy tarbiya darsi ko'plab o'smirlar uchun kun davomidagi yagona muntazam harakat manbai bo'lib qoldi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti 2020-yilda e'lon qilgan jismoniy faollik va o'tirgan holatdagi xulq bo'yicha tavsiyalar masalaga aniq miqdoriy mezon beradi. Unga ko'ra, besh yoshdan o'n yetti yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlar hafta davomida o'rtacha kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha va yuqori jadallikdagi jismoniy faollik bilan shug'ullanishlari lozim; bunda faollikning asosiy qismi aerob xarakterga ega bo'lishi kerak. Shuningdek, yuqori jadallikdagi aerob mashqlar hamda mushak va suyakni mustahkamlovchi mashqlar haftasiga kamida uch kun bajarilishi tavsiya etiladi. Tavsiyalarda o'tirgan holatda o'tkaziladigan vaqtni, ayniqsa ermak uchun sarflanadigan ekran vaqtini

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

cheklash alohida qayd etilgan. Mazkur tavsiyalarning metodologik qiymati shundaki, ular foydani mavhum sifat emas, o'lchanadigan miqdor sifatida belgilaydi. Shu bilan birga tavsiyalarda muhim amaliy qoida ham keltiriladi: oz miqdordagi faollik ham uning umuman bo'lmasligidan afzaldir va belgilangan me'yorga yetmayotgan bolalar ham ma'lum darajada foyda ko'radi. Ushbu qoida pedagogik jihatdan ahamiyatli, chunki u me'yorga yeta olmaydigan o'quvchini harakatdan butunlay voz kechishdan saqlaydi. Dalil bazasining eng keng umumlashmalaridan biri I. Yansen va A. Leblan tomonidan amalga oshirilgan tizimli sharhdir. Mualliflar maktab yoshidagi bolalar va o'smirlarda jismoniy faollik hamda jismoniy tayyorgarlikning salomatlik ko'rsatkichlari bilan bog'liqligini tahlil qilib, bog'liqlikning doza-samara xarakteriga ega ekanligini ko'rsatdilar: faollik hajmi ortgan sari foyda ham oshib boradi. Ularning xulosalariga ko'ra, ijobiy ta'sir tana tarkibi, yurak-qon tomir va metabolik ko'rsatkichlar, suyak salomatligi hamda ruhiy holat bo'yicha qayd etiladi. Fiziologik ta'sirning birinchi yo'nalishi yurak-qon tomir va modda almashinuvi tizimlari bilan bog'liq. Muntazam aerob yuklama yurak mushagining ish qobiliyatini oshiradi, tinch holatdagi yurak urishi chastotasini pasaytiradi, qon tomirlarining elastikligini yaxshilaydi, insulinga sezgirlikni kuchaytiradi va qondagi lipidlar tarkibiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur yo'nalishning profilaktik ahamiyati alohida e'tiborga loyiq: yurak-qon tomir kasalliklarining patologik asoslari ko'p hollarda bolalik va o'smirlik davrida shakllana boshlaydi. Demak, kattalar kasalliklarining oldini olish kattalik davrida emas, maktab yoshida boshlanadi. Ikkinchi yo'nalish tayanch-harakat apparati bilan bog'liq bo'lib, u ko'pincha e'tibordan chetda qoladi. Suyak massasining asosiy qismi o'sish davrida to'planadi va eng yuqori ko'rsatkichga yosh yigitlik davrida erishiladi. Zarba va og'irlik yuklamasi bilan bog'liq mashqlar — yugurish, sakrash, sport o'yinlari — aynan shu davrda suyak zichligini oshiradi. Mazkur imkoniyat oynasi qaytarilmaydi: o'smirlikda to'plangan suyak zaxirasi o'nlab yillar o'tib, keksalikdagi suyak mo'rtligi xavfini kamaytiradi. Shu ma'noda maktab yoshidagi jismoniy faollik uzoq muddatli tibbiy investitsiya sifatida baholanishi mumkin. Uchinchi yo'nalish ruhiy salomatlikka tegishli. S. Biddl va M. Asare bolalar va o'smirlarda jismoniy faollik hamda ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikka oid sharhlarni umumlashtirib, faollikning depressiya va xavotir alomatlari bilan teskari, o'z-o'zini baholash darajasi bilan esa to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligini qayd etdilar. Ta'sir mexanizmlari bir necha qatlamga ega: neyrobiologik o'zgarishlar, muvaffaqiyat tajribasi orqali shakllanadigan o'z kuchiga ishonch hamda jamoaviy mashg'ulotdagi ijtimoiy mansublik hissi. Shu bilan birga mualliflar dalillarning asosan kuzatuv tadqiqotlariga tayanishini va samara kattaligi o'rtacha darajada ekanligini ochiq qayd etadilar. To'rtinchi yo'nalish kognitiv funksiyalar va o'quv natijalari bilan bog'liq. K. Hillman va uning hammualliflari jismoniy mashqlarning miya faoliyati va bilish jarayonlariga ta'sirini umumlashtirib, aerob tayyorgarlikning diqqatni boshqarish va ijroiya funksiyalar bilan ijobiy bog'liqligini ko'rsatdilar. J. Donnelli boshchiligidagi mualliflar guruhining tizimli sharhi esa amaliy jihatdan muhim xulosa beradi: jismoniy faollikka ajratilgan vaqt sinf mashg'ulotlari hisobidan bo'lsa ham, o'quv natijalarini pasaytirmaydi. Mazkur dalil jismoniy tarbiya soatlarini qisqartirishga qaratilgan eng keng tarqalgan e'tirozga bevosita javob beradi.

Ta'sirning uzoq muddatli jihati odatlarning ko'chishi hodisasi bilan bog'liq. R. Telama bolalik va o'smirlikdagi jismoniy faollikning kattalik davriga o'tishini tahlil qilib, bog'liqlik mavjudligini, biroq uning kuchi o'rtacha darajada ekanligini ko'rsatdi. Pedagogik nuqtai nazardan bu muhim xulosa beradi: maktabdagi jismoniy tarbiyaning vazifasi faqat joriy sog'liq ko'rsatkichlarini yaxshilash emas, balki harakat faolligiga nisbatan barqaror ehtiyoj va ko'nikmani shakllantirishdir. Aynan shu ehtiyoj maktabdan keyingi o'n yilliklarda profilaktik ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy-xulqiy sohadagi ta'sir ham mustaqil e'tiborga loyiq, biroq u eng ko'p shartga bog'liq yo'nalish hisoblanadi. Jamoaviy mashg'ulot

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

hamkorlik qilish, umumiy qoidaga bo'ysunish, mag'lubiyatni qabul qila bilish va o'z harakati uchun javobgarlikni his etish ko'nikmalarini shakllantirishi mumkin. Mazkur imkoniyat esa avtomatik ravishda amalga oshmaydi: u murabbiy yoki o'qituvchining pedagogik pozitsiyasiga bevosita bog'liq. G'alabani har qanday narxda talab qiladigan, zaif ishtirokchini chetga suradigan va qoidabuzarlikka ko'z yumadigan muhit aynan teskari sifatlarni tarbiyalaydi. Shu bois sportning tarbiyaviy ta'siri haqida gapirganda, uni mashg'ulot turiga emas, uning tashkil etilish uslubiga bog'lash metodologik jihatdan to'g'riroq bo'ladi. Shu bilan birga, ilmiy halollik ijobiy ta'sirning avtomatik emasligini ochiq qayd etishni talab qiladi. Foyda uch shart bajarilgandagina yuzaga keladi: yuklama yetarli, u yoshga mos va mashg'ulot xavfsiz tashkil etilgan bo'lishi lozim. Mazkur shartlar buzilganda natija teskarisiga aylanishi mumkin: haddan tashqari yuklama va erta ixtisoslashuv surunkali zo'riqish jarohatlariga, o'sish zonalarining shikastlanishiga, hissiy charchash va sportdan erta voz kechishga olib keladi. Demak, «qancha ko'p bo'lsa, shuncha yaxshi» degan qoida ma'lum chegaradan keyin o'z kuchini yo'qotadi va bog'liqlik chiziqli bo'lishdan to'xtaydi. Milliy kontekstda masalaning huquqiy asosi yangilandi: O'zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O'RQ-1123-son «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni 2026-yil 25-martdan kuchga kirdi va soha munosabatlarini tartibga soluvchi amaldagi hujjat hisoblanadi. Maqolaning maqsadi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining yoshlar sog'lig'iga ijobiy ta'sirini ilmiy dalillar asosida tizimlashtirish va uni ta'minlovchi shartlarni aniqlashdan iborat. Tadqiqot vazifalari: ta'sir sohalarini ajratish; doza bilan bog'liqlikni asoslash; ijobiy natija shartlarini belgilash hamda baholash ko'rsatkichlarini taklif etish. Ish tizimli tahlil, qiyosiy va umumlashtirish metodlariga tayanadi. Ilmiy yangilik ijobiy ta'sirni shartli hodisa sifatida asoslash va uning chegaralarini belgilashdan iborat.

1. Ijobiy ta'sirning to'rt sohasi: Birinchi soha somatik-fiziologik. Unga yurak-qon tomir tizimining ish qobiliyati, aerob imkoniyatlar, modda almashinuvi ko'rsatkichlari, tana tarkibining muvozanati hamda suyak zichligi kiradi. Mazkur sohadagi o'zgarishlar obyektiv o'lchanadi va shu bois dalillar bazasi eng mustahkam hisoblanadi. Ikkinchi soha harakat-koordinatsion. U muvozanat, chaqqonlik, harakatlarni muvofiqlashtirish va fazoviy yo'nalish olish ko'nikmalarini qamrab oladi. Ushbu sohaning qiymati nafaqat sport natijasida, balki kundalik xavfsizlikda ham namoyon bo'ladi: yaxshi muvozanat va reaksiya maishiy jarohatlar ehtimolini kamaytiradi. Uchinchi soha ruhiy-hissiy. Unga kayfiyatning barqarorligi, xavotir darajasining pasayishi, uyqu sifatining yaxshilanishi va o'z imkoniyatiga ishonchning mustahkamlanishi kiradi. Mazkur sohada mashg'ulotning tashkil etilish uslubi hal qiluvchi ahamiyatga ega: doimiy muvaffaqiyatsizlik va ommaviy tanqidga asoslangan mashg'ulot teskari natija beradi. To'rtinchi soha ijtimoiy-xulqiy. Jamoaviy mashg'ulot hamkorlik, qoidaga rioya qilish, mag'lubiyatni qabul qila bilish va mas'uliyat ko'nikmalarini shakllantiradi. Biroq mazkur ta'sir ham avtomatik emas: u murabbiyning pedagogik pozitsiyasiga bog'liq bo'lib, g'alabani har qanday narxda talab qiladigan muhit aksincha tajovuzkorlik va qoidabuzarlikni rag'batlantirishi mumkin. Sohalar o'rtasida o'zaro bog'liqlik ham mavjud. Harakat ko'nikmasining yaxshilanishi muvaffaqiyat tajribasi orqali o'z-o'zini baholashga ta'sir qiladi, bu esa o'z navbatida mashg'ulotda faol ishtirok etishni rag'batlantiradi va somatik ko'rsatkichlarning yanada yaxshilanishiga olib keladi. Teskari halqa ham shunday ishlaydi: muvaffaqiyatsizlik tajribasi qochish xulqini keltirib chiqaradi va barcha sohalardagi ta'sirni bir vaqtda susaytiradi. To'rt sohaning birgalikda qamrab olinishi muhim. Faqat somatik ko'rsatkichlarga yo'naltirilgan mashg'ulot natija berishi mumkin, biroq o'quvchida harakatga nisbatan ichki ehtiyoj shakllantirmaydi va maktabdan keyin uzilib qoladi.

2. Doza bilan bog'liqlik va foydaning chegarasi: Jismoniy faollik bilan salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik ma'lum oraliqda o'suvchi xarakterga ega: faollik hajmi ortgan sari foyda ham oshadi va eng

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

katta nisbiy o'sish harakatsiz holatdan o'rtacha faollikka o'tishda qayd etiladi. Aynan shu sabab pedagogik jihatdan muhim: eng katta samara sportchilarda emas, umuman harakat qilmaydigan o'quvchini muntazam faollikka jalb etishda olinadi. Biroq bog'liqlik cheksiz davom etmaydi. Yuklama tiklanish imkoniyatidan oshib ketganda organizm moslashishni to'xtatadi va zo'riqish holatiga o'tadi. Yosh sportchilarda bu surunkali zo'riqish jarohatlari, o'sish zonalarining shikastlanishi, immunitetning pasayishi va hissiy charchash shaklida namoyon bo'ladi. Shu bois jismoniy tarbiya va yuqori natijaga yo'naltirilgan sport tayyorgarligini farqlash zarur. Birinchisining maqsadi sog'liqni mustahkamlash va harakat ehtiyojini shakllantirish, ikkinchisiniki esa musobaqa natijasini oshirishdir. Ikkinchi sohada yuklama ko'pincha sog'liq uchun optimal chegaradan yuqori bo'ladi va bu alohida tibbiy nazorat tizimini taqozo etadi. Mazkur farqlashning amaliy ahamiyati shundaki, sport maktabi metodikasini ommaviy jismoniy tarbiyaga mexanik ko'chirish nafaqat samarasiz, balki zararli ham bo'lishi mumkin.

3. Ijobiy ta'sirni ta'minlovchi shartlar: Birinchi shart yuklamaning yetarliligi. Mashg'ulot davom etgani bilan undagi haqiqiy harakat vaqti kam bo'lsa, fiziologik moslashuv yuzaga kelmaydi. Navbatda turish, uzoq tushuntirish va jihoz almashinuvi ko'p vaqt olgan mashg'ulot tashqaridan tartibli ko'rinadi, biroq sog'liqqa ta'sir ko'rsatmaydi. Ikkinchi shart yoshga va tayyorgarlikka moslik. O'sish davridagi organizmning tayanch-harakat apparati shakllanish bosqichida bo'ladi, shu bois og'ir vazn bilan ishlash, bir xil harakatning haddan tashqari ko'p takrorlanishi va kattalar hajmidagi yuklama yo'l qo'yilmaydi. Uchinchi shart xavfsizlik va tibbiy nazorat. Jihozning soz holati, maydonning tayyorligi, yetarli isitish mashqlari, sog'liq holatiga ko'ra guruhlarga ajratish va muntazam tibbiy ko'rik ijobiy ta'sirning zaruriy sharti hisoblanadi. To'rtinchi shart ijobiy hissiy muhit. Harakat faolligi ehtiyojga aylanishi uchun o'quvchi mashg'ulotdan qoniqish olishi lozim. Kamsitish, zaif natijani ommaviy muhokama qilish va majburlash qisqa muddatda intizomni ta'minlashi mumkin, uzoq muddatda esa jismoniy faollikdan butunlay voz kechishga olib keladi.

4. Ta'lim amaliyotida qo'llash va baholash ko'rsatkichlari: Amaliy qo'llashning birinchi yo'nalishi mashg'ulotdagi haqiqiy harakat vaqtini oshirish. Bitta jihoz bilan navbatda ishlash o'rniga kichik guruhlarga bo'linish, bir vaqtda bir necha stansiyada ishlash va o'tishlarni qisqartirish qo'llanadi. Ikkinchi yo'nalish kun davomidagi faollikni dars doirasidan tashqariga kengaytirish: tanaffuslarda harakatli o'yinlar, maktabgacha bo'lgan yo'lning bir qismini piyoda bosib o'tishni rag'batlantirish, sinfdan tashqari sport to'garaklari. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiya etgan kunlik me'yorni faqat dars hisobidan qoplash mumkin emas. Uchinchi yo'nalish zaif tayyorgarlikdagi o'quvchilarga alohida e'tibor. Aynan ular eng katta nisbiy foyda olishi mumkin, biroq amaliyotda ko'pincha mashg'ulotdan chetda qoladilar. Topshiriqlarni bir necha murakkablik darajasida taqdim etish mazkur muammoning samarali yechimidir. Baholash ko'rsatkichlari sifatida quyidagilar taklif etiladi: mashg'ulotdagi haqiqiy harakat vaqtining ulushi; kunlik faollik me'yoriga erishgan o'quvchilar ulushi; jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining shaxsiy o'sish dinamikasi; jarohatlar soni; hamda o'quvchilarning mashg'ulotga nisbatan munosabati. Baholashda alohida e'tibor talab qiladigan jihat mutlaq natija bilan shaxsiy o'sish dinamikasini farqlash. Yugurish vaqti yoki sakrash balandligi ko'p jihatdan o'quvchining tug'ma jismoniy ma'lumotlariga bog'liq bo'lib, faqat mutlaq ko'rsatkichga tayanadigan baholash jismonan zaif o'quvchini qancha urinmasin past natijada qoldiradi. Shaxsiy o'sish dinamikasini hisobga olish esa har bir o'quvchiga muvaffaqiyat tajribasiga ega bo'lish imkonini beradi. Oxirgi ko'rsatkich alohida ahamiyatga ega, chunki u uzoq muddatli natijani bashorat qiladi. Jismoniy tarbiyadan ko'ngli qolgan o'quvchi maktabni tugatishi bilan harakat faolligini to'xtatadi va shu bilan barcha erishilgan natijalar bosqichma-bosqich yo'qoladi.

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

XULOSA

O'tkazilgan tahlil jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining yoshlar sog'lig'iga ijobiy ta'siri ishonchli dalillarga tayanishini ko'rsatdi. Birinchidan, mazkur ta'sir to'rt sohani somatik-fiziologik, harakat-koordinatsion, ruhiy-hissiy va ijtimoiy-xulqiy sohalarni qamrab oladi va ularning har biri mustaqil qiymatga ega. Ikkinchidan, Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2020-yilgi tavsiyalari foydani mavhum sifat emas, o'lchanadigan miqdor sifatida belgilaydi: hafta davomida o'rtacha kuniga kamida 60 daqiqa o'rtacha va yuqori jadallikdagi faollik hamda haftasiga kamida uch kun mushak va suyakni mustahkamlovchi mashqlar. Uchinchidan, suyak massasining o'sish davrida to'planishi eng kam e'tirof etiladigan, ayni paytda eng muhim argumentlardan biridir. Mazkur imkoniyat oynasi qaytarilmaydi va o'smirlikda to'plangan suyak zaxirasi o'nlab yillar o'tib profilaktik ta'sir ko'rsatadi. To'rtinchidan, jismoniy faollikka ajratilgan vaqt o'quv natijalarini pasaytirmaydi. Mazkur dalil jismoniy tarbiya soatlarini qisqartirishga qaratilgan eng keng tarqalgan e'tirozga bevosita javob beradi. Beshinchidan, bog'liqlik doza-samara xarakteriga ega bo'lib, eng katta nisbiy foyda harakatsiz holatdan o'rtacha faollikka o'tishda olinadi. Demak, eng samarali pedagogik vazifa sportchini yanada ko'proq mashq qildirish emas, umuman harakat qilmaydigan o'quvchini muntazam faollikka jalb etishdir. Oltinchidan, ijobiy ta'sir avtomatik emas: u yuklamaning yetarliligi, yoshga mosligi, xavfsizlik va ijobiy hissiy muhit shartlari bajarilgandagina yuzaga keladi. Haddan tashqari yuklama va erta ixtisoslashuv natijani teskarisiga aylantiradi. Yettinchidan, maktabdagi jismoniy tarbiyaning yakuniy maqsadi joriy ko'rsatkichlarni yaxshilash emas, harakat faolligiga nisbatan barqaror ehtiyoj shakllantirishdir. Aynan shu ehtiyoj maktabdan keyingi o'n yilliklarda saqlanib qoladi va asosiy profilaktik ta'sirni beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ergashbaev S. O'zbekiston sharoitida uzluksiz ta'lim tizimi orqali yoshlarning ma'naviy dunyoqarashini rivojlantirish // Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами. — 2025. — Т. 1, № 1. — С. 314—316.
2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. — Geneva: World Health Organization, 2020. — 104 p.
3. Janssen I., LeBlanc A.G. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. — 2010. — Vol. 7. — Art. 40.
4. Ergashbayev S. Uzluksiz ta'lim tashkil etish orqali yoshlarning ma'naviy-falsafiy dunyoqarashini yuksaltirish // Bulletin of Contemporary Researches: Multidisciplinary. — 2025. — Vol. 1, № 1. — P. 10—13.
5. Biddle S.J.H., Asare M. Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents: A Review of Reviews // British Journal of Sports Medicine. — 2011. — Vol. 45, № 11. — P. 886—895.
6. Hillman C.H., Erickson K.I., Kramer A.F. Be Smart, Exercise Your Heart: Exercise Effects on Brain and Cognition // Nature Reviews Neuroscience. — 2008. — Vol. 9, № 1. — P. 58—65.
7. Mirzaolimjon og'li M.M., Shohbozbek E. Yangi O'zbekistonning ta'lim siyosati va universitetlarning yangi modellari // Pedagogik islohotlar va ularning yechimlari. — 2025. — Vol. 16, № 01. — B. 325—328.

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

8. Donnelly J.E., Hillman C.H., Castelli D. et al. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review // Medicine & Science in Sports & Exercise. — 2016. — Vol. 48, № 6. — P. 1197—1222.
9. Telama R. Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood: A Review // Obesity Facts. — 2009. — Vol. 2, № 3. — P. 187—195.
10. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» O'zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O'RQ-1123-son Qonuni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.

Mualliflik huquqi egasi tomonidan ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.