

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

1-2024

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

<b>A.U.Xamidjanov</b>	
Sport kurashi turlariga saralash va erta yo'naltirishda yakkakurash elementlariga ega harakatli o'yinlardan foydalanish metodlari.....	85
<b>A.A.Parmonov</b>	
Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida aksiologik yondashuv asosida akmeologik motivatsiyani rivojlantirishga doir tajriba-sinov ishlari natijalarini ilmiy-nazariy tahlili .....	90
<b>M.A.Tursunboyeva</b>	
Tabiiy fanlar fakultetlarida ingliz tilini o'qitishning mazmuni tushunchasining lingvodidaktik tavsifi .....	97
<b>M.I.Boymanova</b>	
Xalqaro baholash dasturlari talablari asosida o'quvchilar kompetentsiyasini shakllantirish .....	102
<b>A.Matkarimov</b>	
O'quvchilarning ta'limdagi muvaffaqiyatini ta'minlashning ijtimoiy-pedagogik omillari (xalqaro baholash tadqiqotlari misolida) .....	105
<b>N.M.Xodjibolayeva</b>	
Al-Farg'oniy va Abu Rayhon Beruniyning tabiiy-ilmiy qarashlari asosida talabalarning ekologik kompetentligini rivojlantirish masalalari .....	110
<b>M.Sh.Dehqonova</b>	
Bo'lajak o'qituvchilarda loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish konsepsiyasi .....	114
<b>N.Sayimbetova</b>	
Talabalarni loyihaviy faoliyatga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari.....	117
<b>A.Abdullayev</b>	
Jismoniy mashqlar inson "Hayotiy quvvati"ni tiklash vositasi .....	121
<b>J.Sh.Mamayusupov</b>	
Bo'lajak pedagoglarda analitik tafakkurni rivojlantirish texnologiyasini takomillashtirish zarurati.....	125
<b>S.Abdullayev</b>	
Bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarini kognitiv kompetentligini shakllantirishning pedagogik mazmuni.....	129
<b>D.O.Djalilova</b>	
Bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarining germeneytik kompetentligini rivojlantirishning mazmun-mohiyati.....	138
<b>M.M.Азизов</b>	
Что такое нордическая ходьба (nordic walking), финская ходьба, северная ходьба с палками, скандинавская ходьба? .....	141
<b>L.Z.Xolmurodov</b>	
9-10 yoshdagi bolalarning muvozanat saqlash funksiyasini rivojlantirishning yoshga xos me'yorlari.....	147
<b>I.M.Saidov</b>	
Ijtimoiy-madaniy kompetentlikning ilmiy tavsifi .....	151
<b>O.A.Xo'jaqulov</b>	
Bo'lajak ichki ishlar organlari xodimlarida kasbiy kompyentlikni rivojlantirishning pyedagogik shart-sharoitlari .....	155

FALSAFA

<b>A.A.Qambarov</b>	
Abdurauf fitrat ijtimoiy-siyosiy va madaniy faoliyatining falsafiy tahlili .....	161
<b>B.B.Namozov</b>	
Movarounnahrda temuriylar davrida tasavvuf ijtimoiy ma'naviy hodisa sifatida .....	166
<b>M.T.Voxidova</b>	
Yoshlarda barqarorlik va bag'rikenglikni namoyon bo'lishining ijtimoiy-axloqiy jihatlari.....	172
<b>I.M.Arzimatova</b>	
Ayol rahbarlarning axloqiy va estetik madaniyatini integratsiyalash asosida "Rahbar ayol" portretini shakllantirish vazifalari .....	176

**JISMONIY MASHQLAR INSON “HAYOTIY QUUVATI” NI TIKLASH VOSITASI**  
**УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ “ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ”**  
**ЧЕЛОВЕКА**

**EXERCISES AS A MEANS OF RESTORING A PERSON'S VITALITY"**

**Abdullayev Abduvali<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Farg‘ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrası professori  
v.v.b., pedagogika fanlari nomzodi

**“Insonning jismiga umri davomida sarflash uchun zahira tarzida “hayotiy quvvat” tuxfa qilingan.**  
**Kozlov V.I**

**Annotatsiya**

*Organ va tuzilmalarimiz uchun inom qilingan ajdodlarimizdan meros “hayotiy quvvat”ga mansub o‘quvchi talaba yoshlarimizning nazariy bilimlari, uni asrab - avaylash, sarflanganini jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari orqali tiklashga mansub nazariy bilimlar berilgan.*

**Аннотация**

*Теоретические знания о «жизненной энергии», унаследованной от наших предков для наших органов и структур, теоретические знания о ее сохранении и восстановлении посредством физических упражнений.*

**Abstract**

*Theoretical knowledge about the “vital energy” inherited from our ancestors for our organs and structures, theoretical knowledge about its conservation and restoration through physical exercise.*

**Kalit so‘zlar:** hayotiy quvvat; immartologiya; motor viserial reflekslar; genlar; gipokeniziya; gipodinamiya; diniy ilmlar; dunyoviy ilmlar; sog‘lomlashtirish sporti; sport mahorat oshirish; ommaviy sport; harakat faolligi; biologik qarish;

**Ключевые слова:** жизненная сила, иммартология, двигательные висцеральные рефлекссы, гены, гипокенизия, гиподинамия, религиозные науки, мировой науки, вид медицинской помощи, повышение спортивный мастерство, массовый спорт, двигательная активность, биологическое старение.

**Key words:** vitality, immartology, motor visceral reflexes, genes, hypokenisia, physical inactivity, religious sciences, world science, type of medical care, improving sportsmanship, mass sports, physical activity, biological aging.

**KIRISH**

“Insonning jismiga umri davomida sarflash uchun zahira tarzida “hayotiy quvvat” tuxfa qilinadi [1,64]. Bu tufha, ya’ni “hayotiy quvvat” ajdodlari genlaridan, ota-onalaridan meros bo‘lib, harbir kishi uni umri davomida kunma-kun sarflashi taqdir qilingan. Qayd qilingan fikrlarga ham diniy, ham dunyoviy ilmlar tarzidagi asoslar yetarli.

Shuning uchun ham bashariyat faxri, dunyoviy ilmlarimiz dahosi - Albert Enshteyinning diniy va dunyoviy ilmlar haqida – “... dinsiz ilm cho‘loq, ilmsiz din ko‘rdir” degan fikri hozirgi kunlarimiz uchun aytilgandek [2,240].

XIX asrning ikkinchi yarmida akademik M.I.Sechenov mushaklar faoliyatidan-jismoniy mehnat, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayoni yoki mashg‘ulotlar davomida belgilangan “chastotada” quvvat yuzaga kelishini, mushaklar qancha rivojlangan bo‘lsa yuzaga keladigan quvvatning “chastotasi” shuncha yuqori bo‘lishi va bu quvvat faqat mushaklar faoliyati uchungina sarflanishini asoslagan edi.

**ADABIYOTLAR TAHLILI**

Mushaklar faoliyatidan yuzaga keladigan quvvat haqidagi XX asrning oxirgi o‘n yilligidan shu kungacha bo‘lgan davr ichidagi Rossiya federatsiyasining akademiklari Yu.I.Yevseyev, M.R.Mogendovich (2004)lar “vujudimizning tana skeleti mushaklarini faoliyatini qayda urganishlari davomida mushaklarni tana a‘zolarining aytarli barchasi bilan o‘zaro aloqasi mavjud” degan M.I.Sechenov xulosalariga qo‘shimcha xulosalar chiqardilar [3,85]. “Sog‘lomlashtirish sporti mashg‘ulotlari”, “sport mahoratini oshirish maqsadidagi trenirovkalar” va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari davomida mushaklar faoliyati orqali quvvatni yuzaga kelishini inson sarflagan “hayotiy quvvati”ni to‘ldiruvchi vositasi ekanligini asosladilar.

Yu.I.Yevseyev, M.R.Mogendovich (2004)lar texnologik jihatdan o'ta takomillashgan zamonaviy o'lchov apparatlari va mikroskoplar bilan vujudimizning ichki a'zolarini bosh miya yarimsharlari po'stlog'i bilan o'ta ingichka o'tkazuvchi yo'llar orqali bog'lanish borligini aniqladilar.

Tana skeleti mushaklari faoliyatidan hosil bo'lgan "quvvat"(ma'lum chastotadagi impuls) markaziy asab tizimining o'ta ingichka o'tkazuvchi yo'llari orqali ichki a'zolarimizga uzatilishini guvohi bo'ldilar. Qayd qilingan impuls individning faqat kunlik harakat faoliyati uchun sarflanmay, uning vujudini ichki a'zolari faoliyatini kuchaytirishi, ularning funksiyasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniqladilar.

Boshqachasiga aytganda, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishdan hosil bo'ladigan quvvat biz uchun berilgan "hayotiy quvvat"ni sarflanganini tiklash manbaasidir. Kun bo'yi sarflanganini sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlari - *uyqudan o'yg'ongandan so'ng o'rnidan turmay yotgan joyida bajaradigan gimnastika, massaj; yotgan joyidan turib bajaradigan kunlik "ertalabki gigiyenik gimnastika"; kunlik faoliyati yoki undan so'ng jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish va boshqa faol harakatlarni bajarish mashg'ulotlaridan* hosil bo'ladigan quvvat "motor viserial reflekslar"dir.

Organ va tuzilmalarimiz xizmatini kuchaytiradigan chastotasi yuqori impuls tanamiz mushaklarini rivojlanganligi darajasiga borib taqaladi. Hayotiy quvvatni maromli sarflash, sarflanganini tiklash uchun tana skeleti mushaklarini "simmetrik" rivojlangan bo'lishi talabi qo'yiladi. Chunki, rivojlangan mushaklar harakatidan ijobiy ta'sir kuchi yuqori bo'lgan, "chastotasi" yuqori impuls yuzaga keladi. Bu jismoniy madaniyat nazariyasining biologik qonuniyat bo'lib, "mushaklar chastotasi yuqori impulsni yuzaga keltirish qonuniyatidir".

Shuning uchun ham biz og'iz gupurtirib maqtaydigan "rivojlangan mamlakatlar" aholisi tana skeleti mushaklarini rivojlanganligi darajasini me'yorda ushlab uchun kunining belgilangan vaqtini turli "fitnes" klublari, "atletika"zallari, stadionlar, suv havzalari va boshqa aktiv dam olish inshootlarda mashq qilishga, unga odatni shakllantirishga bag'ishlash bilan me'yorida rivojlangan mushaklarni "*chastotasi*" yuqori impulsni yuzaga keltirishi qonuniyatini nazarda tutib jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni odatga aylantirmoqdalar.

Chunki ular inson uchun bir umirli "hayotiy quvvatlarini"ni aynan shu kun uchun sarflaganini tiklash mumkinligidek jismoniy mashqlar yoki harakat faolligining nazariy bilimlari har bir jamiyat a'zosi uchun zaruriyatdir.

Maxsus adabiyotlarning taxlili jamiyatimiz a'zolarini biz qo'l urgan muammoga nisbatan nazariy bilimlarini pastligi jismoniy madaniyat ta'limining amaldagi davlat o'quv muassasalari jismoniy madaniyat fani dasturlarini o'quv materialini sifatini yaxshilash uchun fundamental tadqiqotlarni o'tkazilmaganligidir. Qolaversa, mamlakatimiz ta'lim muassalarining o'quv dasturlarining ilmiy amaliyligi darajasi shu kun talablaridan orqadaligidir. Chunki, Horij maktablarining o'quvchilari jismoniy mashqlar bilan maqsadli shug'ullanish uchun to'rt xildagi fan dasturi materialini tanlab o'qish huquqi va imkoniyatiga egaligidir bo'lib, ularni yuqoridan bosim qilib bir xil fan dasturlarini o'qitish amaliyotini to'htatilganligiga mana rossiya bir asirdan ortiq vaqt o'tdi.

Boqiy umir muammolari bilan shug'ullanadigan "Immartologiya" fani va muammo bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar kunma-kun sarflangan hayotiy quvvatni faol, maqsadli harakat faoliyati yoki mushaklarni mashqlantirish maqsadida sarflangan energiyani tiklash imkoniyatini asoslagan.

"Bu ona qornidagi harakatlarimizdan tortib umrimizning oxiridagi eng so'nggi nafasimizgacha davom etadigan nazariy bilimlar va hayotiy zaruriy harakat malakalari (turish, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va boshqa qator yuzlab harakatlar)ni o'zida mujassamlashtiradi" deb yozadi sobiq Ittifoq Fanlar Akademiyasining "Bolalar va o'smirlar fiziologiyasi ilmiy tadqiqot instituti"ning direktori o'rinbosari bo'lib qator yillar faoliyat ko'rsatgan, tibbiyot fanlari doktori, professor, V.M Kozlov.

Sog'lom hayot, uning holati, kasalliklarsiz yashash, uzoq sog'lom, boqiy umir va boshqalar haqida dunyoviy va diniy adabiyotlarimizda asosli, e'tiborga loyiq fikrlar, sarflaydigan quvvatimiz ajdodlaridan meros, avlodimizning genlar bilan bog'liqligi, diniy adabiyotlarimizda "Yartgan tomonidan beriladigan bebaho ne'mat" - deb qaralishi oddiy gap emasligi, "yetti pusht"ni o'rganish an'anasi bejiz emasligi shu kuning isbot talab qilmaydigan dalili ekanligi barchaga ma'lum.

Tadqiqot harqanday inson me'yorida rivojlangan mushaklarga ega bo'lishi (rivojlangan mushak katta chastotada impulsni yuzaga keltirishi)ni, ularni tonusi (tarangligi)ni optimal

## PEDAGOGIKA

darajadagi lozimi bo'lgan darajada ushlay olish malakalariga oid bilimlariga ega bo'lishi muhimligini, turmush tarzidagi harakat faolligi ham shuning uchun zarurligini, yuzaga kelgan quvvat, eng avvalo, miya faoliyatini yaxshilashga, so'ng vujudimizning barcha ichki a'zolari funksiyasiga ta'sir etib, me'yorli faoliyatini ta'minlashini isbotladi.

Kam harakatlanishga odatlanib turmush tarzida jismoniy mashqlar bilan "do'stlashmagan"lar (gipodinamiya sohiblari), jismoniy faolligi sustlar (gipokeniziya sohiblari) - yetarli darajadagi jismoniy harakat faolligi (JHF) ga ega bo'lmaganlar, ayniqsa, yaxshi rivojlanmagan mushaklari ishlab chiqaradigan impulslar chastotasi ham past bo'lishi, avvalo bosh miyaning, so'ng ichki a'zolarimiz xizmatlarini susayishiga sabab bo'lishini mumkinligi isbotlandi.

**NATIJARLAR VA MUHOKAMA**

Tadqiqotlar gipokeniziya sohiblarining nerv hujayralarining zahirasi, quvvati hamda immun himoyasining pasayishi, hazm qilish organlarini kasalliklarga berilishiini, radikulit, ostraxagndroz, ishemiya va boshqalarga berilishini kuchayishi ehtimoli ortishini ko'rsatdi. Eng yomoni, organ va tuzilmalarimizdagi modda almashinuvidagi buzilishlar, nuqsonlari yuzaga kelaboshlashi, yog' hujayralarini ortib ketishi - bu vaznni, tananing massasini ortishi, ichki a'zolari yog' bosishidek muammolarga sabab bo'ladi.

Ortiqcha vaznni ko'tarib yurish, eng avvalo, yurak-tomir tizimi, harakat tayanch apparati nafas tizimi va boshqa a'zolariga ortiqcha yuk, quvvat sarflashga olib kelmoqda. Oqibati vujudimizni imkoniyatlari shu kunlik sarflangan "hayotiy quvvat"ni tiklab ulgurmasligiga sabab bo'lishidir.

Uni, ya'ni "hayotiy quvvatni" tiklashning asosiy manbai sog'lomlashtirish mashg'ulotlari bo'lib, insonni ko'ngli tusagan jismoniy mashqlar bilan vaqt topib tizimli shug'ullanishi, kundalik turmush tarzidagi harakat faolligi, mushaklar faolligi orqali o'tgan kun uchun berilgan harakat dasturini bajarish orqali sarflangan kunlik quvvatni tiklash imkoniyati o'zimizdaligi ilmiy isbotiga ega. Qadimgi Yunon donishmandi Plutarx: "insonning harakatlari – bu hayot hazinasi" deb bekorga aytmagan [5, 85].

Inson zotiga sog'lom, kasalliklarsiz, ish qobiliyati pasaymay, uzoq, yuqori mehnat qobiliyatida faol harakatlanib, biologik qarish bilan umr ko'rish uchun miqdoriga ko'ra qancha harakatlanish zarur deb savol qo'yib, unga javob berishimiz ancha mushkul. Unga javob berish qator - ijtimoiy, biologik, mehnat va boshqa omillarga bog'liq. Shuning uchun ham savolga aniq tavsiya yo'q, sanoq, miqdor bilan javob berib bo'lmaydi.

Masalan, Yapon olimlari bir sutkada 10 ming qadam harakat faolligi uchun yetarli harakat minimum deb hisoblaydilar. Boshqa olimlar 10-30 ming qadamni me'yor deb tavsiya qilmoqdalar, yoki haftada 6-10 soat atrofida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish zarur deb hisoblamoqdalar. Rossiya federatsiyasining jismoniy madaniyat ilmiy tadqiqot institutining olimlari maktabgacha yoshdagilarga 21-28 soat, maktab o'quvchilariga 14-21 soat atrofida, o'rta maxsus o'quv muassasalari o'quvchilari, talabalarga 10-14 soat hajmida haftalik harakat aktivligini tavsiya qilmoqdalar. Turli kasb egalariga harakat me'yor mehnat faoliyati uchun sarflaydigan kaloriyasiga qarab (1700-2000), yurak qisqarishining zarbasiga qarab(130-170gacha) 30 yoshdan kichiklar uchun tavsiyalar mavjud.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari tarzida tanlangan harakat me'yorlarining miqdori, o'lchami, soni, mashg'ulot uchun yoki mehnat kunidagi hunari va kasbini bajarishda sarflangan "hayotiy quvvat"ni tiklashda vositasi bo'lishi mushaklar faoliyatidan yuzaga keladigan belgilangan chastotadagi impulslarni yuzaga keltirsin.

**XULOSA**

1. Harqanday jonzot belgilangan "hayotiy quvvat" bilan dunyoga kelishi biologik qonuniyat.
2. Inson hayoti davomida hayotiy quvvatni tejab sarflash, sarflanganini tiklashga mansub maxsus nazariy bilimlarga ega bo'lishi zaruriyat.
3. Shug'ullanuvchini organ va tuzilmalari faoliyatini kuchaytirishning fiziologik mehanizmi hayotiy quvvatning asosiy vositasi.

**ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Козлов В.И. Здоровье закладывается в детстве. – М. : Знание, 1988. – 64 с. –(В помощь лектору.Б-ка"Здаровый образ жизни").
2. Абдуллаев А.Жисмоний ҳаракатлар тавсифи., бакалаврлар, магистрантлар . учун дарслик, „Полиграф Супер Сервисъ Фарғона, 2022 й.240.б.
3. Евсеев Ю.И.Физическая культура / Ю.И.Евсеев,- изд. 5-е.-Ростов и/Д:Феникс,2008.-79 –85 с.

4. Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. Тематическая подборка, выпуск 4. СООНТИ-ФИС Москва 1989 г.23 ст.
5. Евсеев Ю.И.Физическая культура / Ю.И.Евсеев,- изд. 5-е.-Ростов и/Д:Феникс,2008.-79 –85 с.