

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.Ashurov	
Yosh voleybolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini oshirishda uslubiy yondashuvlar	106
T.A.Julboyev	
Kredit-modul tizimida anorganik kimyo o'quv fanida mustaqil ta'limdan esse yozish ko'nikmasini rivojlantirish.....	111
C.Ф.Джафарзода	
Некоторые парадоксы несоответствий результатов тестов "остаточных знаний" студента и учащихся в вузе в контексте выбора дидактических целей ценностно-содержательного управления временем.....	115
A.M.Maxmudov	
Yosh futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish	124
I.U.Nurmetova	
Dzyudo bilan shug'ullanuvchi qizlarni tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda texnik usullardan foydalanish	129
U.R.Radjarov	
Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi 1- 2-sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarini milliy harakatli o'yinlar orqali rivojlantirishni didaktik ahamiyati	136
G.K.Yakubova, M.Mashrapova	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'sish va rivojlanish qonuniyatlari tahlili	141
B.A.Rahimov	
Yosh voleybolchilarni zamonaviy sport mutaxassisligiga yo'naltirishning samaradorligi	148
N.V.Nosirov	
Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarida metodik kompetentsiyalarni rivojlantirishning muammolari va innovatsion usullari	154
F.I.Sharipova	
The development of reading literacy among future nurses	158
L.X.Bektursinova	
Bo'lajak o'qituvchilarda pedagogik imijni shakllantirishning ayrim masalalari.....	164
K.X.Abduvaliyeva	
Некоторые аспекты интеграции заданий по химии в процессе обучения химии	169
R.M.Ubaydullayev	
Bo'lajak o'qituvchilarning jismoniy madaniyatini sport pedagogikasi vositasida rivojlantirish texnologiyasi	173
M.M.Yuldashov	
Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish texnologiyalari	180
M.A.Suyunova	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilada maktabgacha yoshgdagi bolalarda ekologik dunyoqarashni shakllantirish usullari.....	185
M.X.Tillavoldiyeva	
Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy taraqqiyot o'rtasidagi aloqadorlik muammolari	190

IQTISODIYOT

O.Sh.Valiev	
The nexus between fdi net inflows and doing business index: analysis from Uzbekistan	194

FALSAFA

A.A.Qambarov	
Qur'on oyatlari hamda hadislarda keltirilgan "shukronalik" tushunchasining ijtimoiy-falsafiy tahlili	199
S.U.Yuldashev	
Jamiyatni ilmiy boshqarishning institutsional va funksional jihatlari	203
G.N.Navro'zova	
Shoh Naqshbandni tavsiflovchi yangi manbaa	207
A.N.Sanaqulov	
Ta'lim tizimida virtual reallikdan foydalanish istiqbollari	211



UO'K: 37.07:373.02(072)

**BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH
TARZINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI****ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У БУДУЩИХ
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****TECHNOLOGIES FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR FUTURE
PHYSICAL EDUCATION TEACHERS****Yuldashov Ma'mirjon Mamajonovich** 

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrasida katta o'qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur maqola bo' lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida sog'lom turmush-tarzi madaniyatini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, biologik, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyati ko' nikmalarini shakllantirish, ta'lim-tarbiyada gigienik qoidalarga amal qilishdan iborat.

Аннотация

Данная статья посвящена формированию у будущих учителей физической культуры культуры здорового образа жизни, развитию физических качеств, формированию навыков биологического, психического, физического состояния и трудовой деятельности, соблюдению гигиенических правил в образовании и воспитании.

Abstract

This article is devoted to the formation of a healthy lifestyle culture among future physical education teachers, the development of physical qualities, the formation of skills of biological, mental, physical condition and work activity, compliance with hygienic rules in education and upbringing.

Kalit so'zlar: sog'lom, biologik, ruhiy, jismoniy, turmush, barkamol, rivojlanish, gigiyenik, fiziologik, sifatlar, tibbiyot, salomatlik.

Ключевые слова: здоровый, биологический, духовный, физический, жизнь, здоровый, развитие, гигиенический, физиологический, качества, медицина, здоровье.

Key words: healthy, biological, spiritual, physical, life, healthy, development, hygienic, physiological, qualities, medicine, health.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasida ta'lim sohasida davlat siyosatining asosiy tamoyillaridan biri. Uzluksiz ta'lim tizimining faoliyat olib borishi davlat ta'lim standartlari asosida, turli darajalardagi ta'lim dasturlarining izchilligi asosida Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu bir tomondan, talabalar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tibbiyot va gigiyenik bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzi organizm rivojiga qanday ta'sir etishini haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim-tarbiyada gigiyenik qoidadarga amald qilishiga, o'zini va yon atrofdagilarni sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bogliqdir. O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy- iqtisodiy taraqqiyotini ta'minlovchi, jamiyat va davlatning iqtisodiy, ijtimoiy, ilmiy-texnikaviy va madaniy ehtiyojlarini qondiruvchi ustuvor sohadir.

Sog'liqni saqlash insonning eng katta qadriyatidir. Shubhasiz, yaxshi sog'liq insonning biologik va ijtimoiy funksiyalarini amalga oshirishning asosiy shartidir, insonning o'zini o'zi anglashining asosi. Xastalik va kasallikning o'z erkinligida hayot cheklanganligi ham aniq. Shunga ko'ra, sog'lomlashtirish texnologiyalari birinchi navbatda jismoniy madaniyat orqali inson salomatligini saqlash va mustahkamlashni ta'minlashga qaratilgan.

Mamlakatimiz Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmonlari, 2019-yil 4-sentyabrdagi «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha vazifalar»ga oid vidioselektordagi nutqi, 2020-yil 24-yanvardagi PF5924-son «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni 2019-2023 yillar uchun mo'ljallangan konsepsiyasi», 2020-yil 30-oktyabrdagi PF6099-son «Ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora - tadbirlari to'g'risida» farmoni, ulardan eng muhimi 2021-yil 20-iyundagi PQ5148-sonli, «Aholining jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash tizimini joriy etish»ga bag'ishlangan Prezident qarori biz ko'targan muammo o'quvchi «Bo'lajak o'qituvchilarning sog'lom turmush tarzini rivojlantirish hamda jismoniy status ko'rsatkichlarini nazorati hamda mazkur sohadagi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirishga qaratilgan me'yoriy–huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni hal qilishda muayyan darajada xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzi (STT) jismoniy madaniyati rasional kun tartibini taqozo etadi. Organlarning faoliyati va o'z quvvatlarini qayta tiklab olish uchun optimal shart-sharoit yaratishni to'g'ri tuzilgan va unga qat'iy rioya qilingan kun tartibi, organizmda, muayyan faoliyat ritmini vujudga keltiradi. Natijada turli xil ishlarning barchasini samarali tarzda bajarish imkoniyati yuzaga keladi. Agar bu ritm sutkaning biologik ritmi bilan (keyingi boblarda o'qiyisiz) muvofiqlashtirilsa hayot, turmush tarzi bayramga aylanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Ayrim adabiyotlarda (I.A.Arjangelskiy, P.V.Voronsov – 1971 va boshqalar) soat 20-21 dan keyingi mashg'ulotlarni umuman besamar deb hisoblaydilar. Chunki inson organizmda bir kecha-kunduzdagi vaqt bilan mustahkam bog'liq holdagi 40 dan ortiq fiziologik jarayonlar hisobga olingan. Ularning ko'pchiligi tunda sodir bo'ladigan almashinuvlar hisobidan yuzaga keladi. Shuning uchun harakat faolligini kun tartibida tunda bajarishni rejalashtirish kunduzgi faollikka nisbatan besamar.

Muayyan ishni har doim bir xil vaqtda bajarilishi organizmda dinamik steriotipni, odatni shakllanishiga olib keladi. Bu steriotip hayotiy faoliyat davomida takomillashib borsa, ruhiy zo'riqish, zo'r berish borgan sari pasayadi. O'z navbatida bu organizmni zo'r berib ishlashdan, uning zahiralarni sarflash, qarishdan, keksayishdan saqlaydi.

Kun tartibi yuksak darajadagi ish qobiliyatini saqlash, umrning har biri daqiqasidan unumli foydalanish, uni mazmunli rejalashtirish va o'tkazish imkonini beradi. Steriotipni tez o'zgartirib turilishi organizmning imkoniyatiga salbiy ta'sir qiladi.

Turmush va mehnat sharoiti, maishiy va individual xususiyatlari har kimda har xil bo'lganligi uchun barchaga bir xil, yagona kun tartibini tavsiya qilish niyatimiz yo'q va bu mumkin ham emasligi haqida yozdik.

«Tepsa tebranmas» iborasiga mos hayot kechirishga o'rgangan kishilar uchun biror ishni boshlash va bajarish o'ta qiyin. Ular inson tanasi jo'shqin daryodek oqib harakatda bo'lmasa qurishini, so'lg'inlikka uchrashini, ishdan chiqishini tasavvur qilmaydilar. Mehnatga o'rganmagan, faol harakat qilmagan tana oqishdan to'xtagan ko'lmak suvdek buziladi, o'lik suvga aylanadi.

Jismoniy mashqlar har bir kishi uchun xos va mos bo'lishi kerak. Har bir odam o'zi bir «dunyo», bir-biriga o'xshashi topilmaydi. Bundan xulosa shuki, bir xilda tashkil qilingan mashg'ulot va undagi mashqlar birovga sog'lomlashtiruvchi, chiniqtiruvchi ta'sir ko'rsatsa, ikkinchi odamni turg'unlik halqasida ushlab turadi, uchinchi odamga esa salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shug'ullanuvchi kishining maqsadi va imkoniyatiga qarab me'yordagi murakkablik va hajmdagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi. Eng yaxshi o'lchov mezoni shug'ullanuvchining kayfiyatidir, aynan shu mezonga qarab mashqlar ta'sirini nazorat qilish mumkin. Shug'ullanuvchilar ichida kimningdir tanining sihatligi yaxshi bo'lganligi tufayli mashqlar me'yorini mashg'ulotlarda tez sur'atlar bilan oshira borishi mumkin. Ikkinchisining esa tanining qaysidir a'zosi zaif bo'lganligi tufayli me'yori oshirib borilayotgan mashqlarga tezda ko'nika olmaydi. Ko'z o'ngingizga uyingizdagi zanglagan eski isitish trubasini keltiring, qish mavsumida yuqori bosim bilan issiq suv berilganda bunday trubalar yorilib ketad

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Inson tanasi shunchalik mo'jizakorki, u asta-sekin mashqlanish orqali o'zining zaif a'zolarini davolaydi, kuchaytiradi, rivojlantiradi. Eski truba yangisiga almashtirilmasa uy ismaydi. Inson

tanasining zaif a'zosi mashqlar natijasida o'zining tabiiy kuchini tiklabgina qolmasdan, dastlabki imkoniyatlaridan ortiqcharoq miqdordagi ishni bajara oladigan bo'lib mustahkamlanadi.

Biz quyida taxminiy kunlik harakat tarkibini tavsiya qildik.

«Kun tartibi»da harakat faolligining me'yori, uni har bir talaba uchun optimal normasi, unga sarflaydigan vaqti, xullas STT jismoniy madaniyatiga oid nazariy tayyorgarligining darajasini o'rganish maqsadida Farg'ona davlat universitetining "Sport" kafedrasida va sport klubi faollari tashabbusi bilan 470 nafardan ortiq bitiruvchi talaba- yoshlarni kun tartibini o'rgandik.

Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchisi uchun kunlik harakat tartibi (rejimi)

- | | | |
|--|---|------------------------------------|
| 1. Uyqudan uyg'onish | - | 6 ⁰⁰ -6 ³⁰ . |
| 2. Gigiyenik gimnastika, suv bilan proseduralar (xo'l sochiq bilan artinish, dush yoki boshdan suv quyish va boshqalar) | - | 25-30 minut. |
| 3. Ovqatlanish | | |
| 4. O'qishga (ishga) piyoda ketish | | |
| 5. Katta tanaffusdagi – jismoniy tarbiya pauzalari | - | 7-10 minut. |
| 6. Uyga piyoda qaytish. | | |
| 7. Tushlik (tushlikdan so'ng yotib olmaslik, uxlamaslik, yaxshisi toza havoda) | | 10-15 minutli sayr). |
| 8. Mustaqil mashqlanish | - | 18-19 minut. |
| 9. Kechki ovqatlanish | - | 20-21 da |
| 10. Kechki sayr | - | 20-30 minut |
| 11. Uyqu | - | 23-23 ³⁰ dan boshlab |

Viktorinalar, ma'naviyat va axborot soatlaridagi o'tkazilgan sosiologik so'rov natijalari biz kutgan natijani bermadi. Ularning faqat 3,7% igina belgilangan kun tartibiga qat'iy rioya qilishini; 41,2% esa muayyan, maqsadli, jismoniy faollikni rejalashtirib tuzilgan kun tartibiga ega emasligini; 21,4% umuman kun tartibiga rioya qilmasligi va unda harakatlar rejalashtirilmaganligini; 30,2% kun tartibini tuzishni bilmasligini; 3,5% talaba kun tartibini tuzishga ehtiyoj sezmayman- ya'ni shart emas degan javoblarni berdilar. So'rovda ishtirok etganlarning 67,1% talaba bo'lib, ularning 30% yigitlar, 37,1% qizlar STT jismoniy madaniyati tarkibidagi mashg'ulotlarning mazmuni, tuzilishi, bu mashg'ulotlarni o'tkazish vaqti, ularni umumiy davomiyligiga oid savollarga «qoniqarli» bahoga, 29% talaba-yoshlar, «yaxshi» bahoga, faqat 4,9% talabalar, «a'lo» bahoga (ularning barchasi mahoratli yuqori sportchilar) o'z bilimlarini namoyish qiloldilar, xolos.

Kun tartibidagi salomatlikka ta'sir etuvchi omillarga munosabatni o'rganish shuni ko'rsatdi: ertalab 27% dan ortiq uyida yashovchi talabalar nonushta qilmay mashg'ulotlarga kirib ketar ekanlar. Bu o'z navbatida ish qobiliyatining darsdagi samaradorligini bori yo'g'i 9-21% degani, 38% talaba esa kun davomida 1 marta issiq ovqat ichishlarini. Uyquga ketish soat 1 da so'nggi vaqtga o'tib ketishi so'rovda ishtirok etganlarning 87%dan ortig'ida sodir bo'lar ekan. Natijada to'yib uxlamaslik oqibatlari sodir bo'ladi, tabiiyki harakat faolligi pasayishi, lanjlik, ruhiy tushkinlik va boshqalar... Bu degani o'quv kuni davomida ishchanlik 7-18% tashkil etadi. 34% student uyquga to'yimaganligi sababli kunduzi soat 1-3 gacha bo'lgan vaqt davomida kunduzi uxlashi mumkinligini bayon qildilar. Turli xildagi chiniqtirish omillaridan foydalanishni 2% talaba turmush tarzi tarkibiga kiritganligini e'tirof etdilar, xolos. Bu esa o'z navbatida gripp va boshqa kasalliklarga tez chalinish uchun sharoitni yuzaga keltiradi. Harakat qilishdan cho'chimang, erinmang, qochmang. Gavdangizni holatlari (pozalar) qanchalar turli tuman bo'lsa, ko'krak qafasi shunchalik egiluvchan bo'ladi. Bu o'z navbatida gaz almashinuvini takomillashtiradi. Statik holatda ko'p qolmaslikka harakat qiling. Tinch holatda ko'krakni to'ldirib nafas olib chiqarishga urining. Kimki og'zidan nafas olib chiqarsa, u shamollash kasalliklarining quliga aylanadi. Burun bilan normal nafas olish qon aylanishini yaxshilaydi, o'pka yurak tomirlarini tez ishdan chiqishini oldini oladi. Gaz almashinuvini yaxshilanishi STTning zamini ekanligi isbotlangan.

Kun tartibida jismoniy mashqlarni qachon, qanday sur'atda qanday ketma-ketlikda, qanchalik darajadagi quvvat (energiya) sarflash bilan bajarish, o'zining yoshi, anatomo-fiziologik xususiyatlarini bilish, har qanday harakatni bajarishdan avval uni bajarishga qanday tayyorgarlik

PEDAGOGIKA

qilish kerakligiga oid nazariy bilimlar zahirasi talaba yoshlarda o'ta kamligini so'rovlarimiz orqali aniqladik.

Alohida suhbatlar davomida kun tartibi tarkibiga harakatlar, turli xildagi o'zlari yoqtirgan mashqlar, o'yinlarni joylashtirish, ularni optimal me'yorini topish, o'zi uchun maxsus mashqlarni tanlay olish, bajarish maromi, sur'ati, qaytarishlar sonini aniqlashni o'rgatishga oid nazariy bilimlarni maktabgacha yoshdagi o'quv muassasalarining davlat dasturidan oliygohlarning DTS va davlat dasturlarida innovasion loyihalar asosida o'qitilishiga o'tish hozirgi kun talabi. Mavjud jismoniy tarbiya dasturlarining o'quv materialini takomillashtirilishi zarur.

Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya ta'limi mazmunidagi quruq shiorlar, chaqiriqlar («sport bilan shug'ullanish sog'liqni garovi», «sport umrboqiylik» va boshqalar)ni vaqti o'tdi. Jismoniy tarbiya ta'limida «motivlash»ni kuchaytirish, shug'ullanish qanday bo'lishligi haqidagi amaliy tavsiya va yo'llanmalar mazmuni va sifatini yaxshilash, chaqiriq va shiorlarni almashtirishni vaqti keldi. Shundagina oliy ta'lim talabasini «vaznini kamaytirish uchun qanday, qachon va qancha yuguraman?» deb beradigan, bu bilan jismoniy savodxonligining darajasini o'ta pastligini isbotlaydigan savollarga o'rin qolmaydi. Barcha uchun bir xil mashq, ayniqsa, bir xil vazifa qo'yib, uni bajarishni talab qilish noto'g'riligi azaldan ma'lum.

Harakatlar (jismoniy mashqlar)ning mohiyatini bilmaslik, ularni bajarish texnikasidan bexabarlik shug'ullanuvchida harakat faolligiga salbiy munosabatni shakllantiradi. Shuning uchun kunlik harakat rasioniga dastlab eng soddash mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq. Ularni eng osoni yurish va yugurish mashqlari bo'lib, uning STT madaniyatidagi o'rni va organizmga ta'siri haqida keyingi boblarda to'liq ma'lumotlar berganmiz.

Mashg'ulotlarni o'tkazish joyi, muhit, sharoit talab darajasida bo'lsa, shug'ullanuvchining emosional holati yuqori, kayfiyati yaxshi, yuzida qizillik, muskullarida «xursandchilik» bo'ladi, bularni his qilgan shug'ullanuvchi jismoniy mashq bilan shug'ullanishni odatga aylantiradi, ongli ravishda o'zini muskullariga tetiklik berish maqsadida o'zi ixtiyor qilib harakatlanadi. Natijada organizm jismoniy mashqlarni tizimli bajarganidan so'ng jismoniy yuklamalarga o'rganadi va keyinchalik o'sha dozadagi harakatga odatlanadi.

Harakat – mashq qilishga odatlangan organizm, har kuni, o'sha odatlangan dozadagi harkatlarni bajarishini (o'z-o'zidan) talab qiladi. Bu STT jismoniy madaniyatiga ega bo'lish uchun birinchi qadamdir.

STT jismoniy madaniyatining omili hisoblanagan kun tartibiga kiritilgan harakatlarga ajratilgan vaqt va ularni bajarishdagi ketma-ketlikka oid talabalarning nazariy bilimlariga to'xtalmoqchimiz.

Maxsus adabiyotlarimiz, ertalabki gigiyenik gimnastika asosan, organizmni uyqudan uyg'otishga xizmat qiladi, deb yozadi. So'ng o'quv yoki ish kuni boshlanadi. Ertalabki gimnastika esa organizmni uyg'onishini tezlashtiradi, degan fikrlarni o'rtaga tashlaydi. Aslida, kun ertalab, yotgan joyida, hali o'rnidan turmay, bajariladigan harakatlar, turli xil massaj va uqalashdan boshlanishi, so'ng gigiyenik gimnastikaga o'tishi lozimligi haqida ma'lumot berilmagan. Uyqudan uyg'onib oq sakrab, tayyorgarliksiz, boshni yosti qdan ko'tarish ayrim organlarimizni zo'rlashdir.

Ertalab bajariladigan mashqlar kuchli zo'riqishsiz, ortiqcha quvvat sarflamaydigan, nafas, yurak-tomir tizimi uchun katta hajmdagi yuklamasiz bo'lishi shart. Sportchilarning ertalabki gimnastikasi bundan istisno. Ayrim holatlarda ular bu mashqlarni trenirovka mashqlari sifatida mashq qilishlari mumkin. STT jismoniy madaniyatining kun tartibiga kiritilgan ertalabki gigiyenik gimnastikadan keyingi harakatlar ovqatlanishdan so'ng yoki 2-2,5 soat oldin, ertalab soat 9-13 lar oralig'ida, ikkinchi marta soat 16-18 oralig'ida o'tkazilsa, samaradorligi yuqori bo'ladi.

Yoshlarning taxminan 20% birinchi siklda ko'proq sermahsul ish bajarishini, 30% ga yaqini kunning ikkinchi yarmida harakat faolligini namoyon qilishlariga guvoh bo'ldik. Qolgan 50% ga yaqini esa aritmiyalik individlar sirasiga kirganlar hisoblanib, harakat faolligini kunning xohlagan vaqtida namoyon qilishlari mumkinligini aniqladik. Kechasi yoki uyqudan kamida 2,5-3 soat oldin shug'ullanadiganlar ham ko'pchilik. Lekin bunday mashg'ulotlarning samaradorligi past ekanligi ilmiy-amaliy isbotlangan.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, jismoniy mashqlar ta'siridan ishlayotgan muskullar qon bilan yaxshiroq ta'minlanadi. Bu muskullarda ishlamay tinch turgan xuddi shunday muskullardagi kapilyarlarga nisbatan 80-100 martaga ko'p ochiq kapilyarlar (qon o'tkazuvchi qiltomirlar) ochiladi va bu bilan muskullarning qisqarish kuchi va tezligi, ularning chidamliligi va uzoq vaqt charchamay

ishlash qobiliyati ortadi. Doimiy mashq qildirib boriladigan muskullarda tirik jonda hosil bo'ladigan kraxmal-glikogen holidagi energetik zahiralari ortib boradi. Bu muskullarda og'ir ishlarni oson bajarish, oksidlanish-qaytarilish va boshqa jarayonlar tez kechadi.

XULOSA

Kun tartibida jismoniy mashqlarni qachon, qanday sur'atda qanday ketma-ketlikda, qanchalik darajadagi quvvat (energiya) sarflash bilan bajarish, o'zining yoshi, anatomo-fiziologik xususiyatlarini bilish, har qanday harakatni bajarishdan avval uni bajarishga qanday tayyorgarlik qilish kerakligiga oid nazariy bilimlar zahirasi talaba yoshlarda o'ta kamligini so'rovlarimiz orqali aniqladik.

Alohida suhbatlar davomida kun tartibi tarkibiga harakatlar, turli xildagi o'zlari yoqtirgan mashqlar, o'yinlarni joylashtirish, ularni optimal me'yorini topish, o'zi uchun maxsus mashqlarni tanlay olish, bajarish maromi, sur'ati, qaytarishlar sonini aniqlashni o'rgatishga oid nazariy bilimlarni maktabgacha yoshdagi o'quv muassasalarining davlat dasturidan oliygohlarning DTS va davlat dasturlarida innovasion loyihalar asosida o'qitilishiga o'tish hozirgi kun talabi. Mavjud jismoniy tarbiya dasturlarining o'quv materialini takomillashtirilishi zarur.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. –T.: O'zbekiston. NMIU. 2018. 2-tom. –B. 229
2. Mirziyoyev Sh.M. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni 2019-2023 yillar uchun mo'ljallangan konsepsiyasi, 2020 y. 30.10. PF -6099-son va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" farmoni.
3. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (1 jild, 2 to'ld. nashr) Toshkent/ "NAVRUZ" nashr. 2017. 400 b.
4. Xankeldiyev Sh.X. Abdullayev A. va boshq. Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. O'quv-uslubiy qo'llanma. Farg'ona. 2011. – 325 b.;