

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

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

**2024/6--SON
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Sh.T.Mavlonova	
Inklyuziv ta'lim o'quvchilariga ingliz tilini o'rgatishning pedagogik-psixologik, ijtimoiy xususiyatlari	214
Z.M.Xursanova	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarining mantiqiy fikrlashini rivojlantirish mazmuni	219
A.B.Mirzayev	
Effective ways to use the task-based approach in foreign language courses	223
Sh.A.Pakirdinova	
Blended learning texnologiyasining nazariy asoslari va uning ta'lim jarayonida ahamiyati	226
Sh.A.Pakirdinova	
Comparative analysis of online and traditional classroom learning	231
M.M.Umaralieva	
Fostering autonomy and engagement in higher education: self-regulated learning with multimedia tools	235
Z.N.Usmonov	
Maktabgacha tarbiya muassasalaridagi bolalar jismoniy tarbiyasi	239
A.T.Akbarov	
Turli maktab yoshidagi o'quvchilar organizmining funksional holatini o'ziga xos xususiyatlari	246
U.K.Rahmonov	
Musiq madaniyat darslarini olib borishda ta'lim beruvchining o'rni	252
U.K.Rahmonov	
Musiq darslarida zamonaviy texnologiyalarni qo'llashda loyiha texnologiyasini ahamiyati	256
V.Abdurakhmanov	
"The challenges of teaching english to international students"	261
D.Y.Irmatov	
Tarbiyachining kasbiy nazari va kasbiy amaliy tayorgarligi mazmuni monitoringi va maktabgacha ta'lim yoshidagilar "Ontogonez"ga mansub bilimlar	265
Н.Соби́ров, О.А.Акбаров, Э.Ф.Гиздулин	
Инновационная педагогическая деятельность	269

IQTISODIYOT

M.O.Baltabayeva, K.N.Raximova, M.K.Axmadaliyeva	
Ayollarning iqtisodiy mustaqilligi oilaning yaxshi yashashiga qo'shgan hissasi	273
K.N.Raximova, M.O.Baltabayeva, M.K.Axmadaliyeva	
Yashil iqtisodiyot fanida yashil iqtisodiyotga o'tish dolzarbligi va konseptual asoslari	276

FALSAFA

N.M.Axmadiyev	
Ijtimoiy rivojlanish va yoshlarni dunyoqarashida manfaatlar to'qnashuvi	281
I.Toirov	
Milliy davlatchilik asoslarini mustaxkamlash va fuqarolik jamiyati barpo etishning falsafiy jihatlarini	284
I.A.Nurmatova	
Jamiyat ma'naviy muhitida oila institutining roli	289

SIYOSAT

B.P.Zokirov	
Jinoiy aktivlarni qaytarish bo'yicha universal va mintaqaviy xalqaro-huquqiy asoslari	293
S.M.Xoliqov	
Davlatning mudofaa qobiliyatining huquqiy asoslari	301
B.P.Zokirov	
Xorijiy ilg'or tajribalar jinoiy aktivlarni qaytarish mexanizmlarini rivojlantirishning muhim omil sifatida	304
S.M.Xoliqov	
Milliy xavfsizlikni ta'minlashda parlament quyi palatasi faoliyatidagi muammolar	314

**TURLI MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILAR ORGANIZMINING FUNKSIONAL
HOLATINI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI****ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА УЧЕНИКОВ РАЗНЫХ ШКОЛ С
ОСОБЕННОСТЯМИ****THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENT ORGANIZATIONS AT VARIOUS SCHOOL
AGES AND THEIR UNIQUE CHARACTERISTICS****Akbarov Anvarjon Tojimatovich** 

Harbiy ta'lim fakulteti dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi

Annotatsiya

Ushbu tadqiqotda turli maktab yoshidagi o'quvchilar organizmining funksional holati va uning o'ziga xos xususiyatlari o'rganiladi. O'quvchilar organizmining funksional holati, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishi, ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Tadqiqotda yosh guruhlarining fiziologik va psixologik xususiyatlari, shuningdek, ularning ta'lim muhitidagi o'zgarishlarga qanday javob berishi tahlil qilinadi. O'quvchilarning funksional holatini baholash uchun zamonaviy metodlar va vositalar qo'llaniladi. Ushbu ish, o'quvchilarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash va ta'lim jarayonini optimallashtirish uchun muhim ahamiyatga ega. Natijalar, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, ta'lim strategiyalarini ishlab chiqishda yordam beradi.

Аннотация

В данном исследовании изучается функциональное состояние организма учащихся разных школьных возрастов и его особенности. Функциональное состояние организма учащихся непосредственно связано с их физическим и психическим развитием, а также с успехами в учебном процессе. В исследовании анализируются физиологические и психологические характеристики возрастных групп, а также то, как они реагируют на изменения в образовательной среде. Для оценки функционального состояния учащихся применяются современные методы и инструменты. Данная работа имеет важное значение для обеспечения здорового развития учащихся и оптимизации учебного процесса. Результаты помогут в разработке образовательных стратегий с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Abstract

This research studies the functional state of students of various school ages and its specific characteristics. The functional state of students' bodies is directly related to their physical and mental development, as well as their success in the educational process. The research analyzes the physiological and psychological characteristics of different age groups, as well as how they respond to changes in the educational environment. Modern methods and tools are used to assess the functional state of students. This work is of significant importance for ensuring the healthy development of students and optimizing the educational process. The results will help in developing educational strategies that take into account the individual characteristics of students.

Kalit so'zlar: Funksional faollik, fiziologik jarayon, asab tizimi, jismoniy faoliyat, sog'lom turmush tarzi, sog'lom hayot tarzini qo'llab-quvvatlash, mushak rivojlanishi, organizmning funksional zaifligi, harakatlanishdagi salbiy ta'sirlar, optimal jismoniy harakatlar, energiya va modda almashinuvi, nazariy va amaliy isbotlar.

Ключевые слова: Функциональная активность, физиологический процесс, нервная система, физическая активность, здоровый образ жизни, поддержка здорового образа жизни, развитие мышц, функциональная слабость организма, негативные влияния на движение, оптимальные физические нагрузки, энергия и обмен веществ, теоретические и практические доказательства.

Key words: Functional activity, physiological process, nervous system, physical activity, healthy lifestyle, support for a healthy way of life, muscle development, functional weakness of the organism, negative effects of movement, optimal physical activities, energy and metabolism, theoretical and practical evidence.

KIRISH

Mamlakatimizning hozirgi tarixiy davri, jamiyatimiz taraqqiyoti, halqimiz hayotining barcha jabhalarida konseptual yangilanishlar, chuqur ildizga ega bo'lgan, uzoqni ko'zlagan reformalar davri o'zining kulminatsiyasiga chiqdi.

Mamlakatimizdagi mavjud ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy – ma'naviy hayot, fan-texnika, texnologiyalar asri jamiyatimiz a'zolarigagina emas, ularning o'quvchi yoshlarini jismoniy madaniyat ta'lim

PEDAGOGIKA

tarbiyasi mazmunida organizmining funksional faoliyatiga mansub nazariy bilim, malakalarga ega bo'lish zaruriyatligini ko'rsatib qo'ydi. Chunki, jamiyatimiz a'zosining har biri o'zining jismoniy organizmini funksional holatini baholashni bilishi, uni holatini eshitish malakasini egallashi, organlari va tuzilmalarini ishga kirishishga tayyorlay olishi, ishga kirishishini ta'minlayolishi va boshqa qator o'zining vujudini holatiga – somatikasiga oid bilimlar sohibi bo'lishi shart. O'z navbatida bu uzoq, kasalliklarsiz, sog'lom, biologik qarish bilan umir guzaronlik qilishi mumkin bo'lishi mavzuning dolzarbligini ko'rsatadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Odatda insonning organizmini funksional faolligiga qarab uning salomatligiga baho beriladi. Tabiiy ravishda funksional tayyorgalikni darajasiga qarab jismoniy faollikni namoyon qilish uchunga zamin yuzaga keladi. Tadqiqotlarimiz davomida bo'lajak STT jismoniy madaniyati sohibi albatta organizmining xizmat faoliyati haqida yetarli tushunchalarga ega bo'lishi lozim degan xulosaga keldik.

Organizmining funksional faolligi holati fiziologik jarayon bo'lib o'z ichiga uning organlari va tuzilmalarini – asab tizimi, nafas, qon aylanish, yurak tomir, modda almashinuvi, hazm qilish organlari, suyak, mushak va boshqalarni kunlik hayotimiz davomidagi jismoniy (aqliy) mehnat faoliyatiga tayyorligi darajasi tushunilishini yozdik.

Bunday faollik kun davomida bajarish uchun rejalashtirilgan ishlarni – o'qish, jismoniy faoliyatlarni samarali yoki samarasiz kechishiga sabab bo'ladi. "Ishim yurdi" yoki "ishim yurishmayapti", "qo'lim ishga bormayotir" degan iboralar vujudimizning funksional faolligi bilan bog'liq.

Hozirgi kunda davlatimiz siyosatiga aylangan va turmushimizga singdirilayotgan "sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati"ning asosiy maqsadi ham jamiyatimiz a'zolarining har birining organizmini funksional faolligini yuqori darajada ushlab turishga qaratilgan. Bu jarayon faol, maqsadli harakatlar orqali shaxsning jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishini ta'minlash va bu faoliyatni odatga aylantirishni nazarda tutadi.

Organizmining funksional zaifligi uni me'yori harakatlanishiga salbiy ta'sir qiladi. Mushaklarning rivojlanmaganligi hayotiy jarayonlarni kechishida salbiy oqibatlarga sabab bo'ladi. Uzoq umr ko'rib, osuda, kasal bo'lmay yashaganlar bilan suhbatlar davomida (Ergash bobo Nurmatov, Dang'ara tumani, 94 yoshda; Zokirxoji Umarov, Uchko'prik tumani, 96 yoshda,) ularning ko'pchiligi tinib-tinchimas, harakatchan, bekor o'tirishni ko'pam yoqtirmaydigan bo'lganlarini, televizor, kompyuterlar oldida soatlab o'tirib, foydasiz o'yinlarga vaqt sarflamaganligi, birovni xatosini ustidan kulmay, birovdan xato oxtarmay yashaganligini, qayd qilinganlar uchun sarflanadigan organizmining quvvati va vaqtini o'zining mavjud kamchiliklarini tuzatish uchun band qilganliklari aniqladik.

Aslida, funksional faollikni ma'romli ushlab turish uchun, turg'un funksional faollikga sabab bo'luvchi harakatlarni yuzaga keltiruvchi harakatlanish, bu ular orqali mushaklarni faollashtirishni zarurligiga oid aniq ilmiy nazariy fikrlar, ma'lumotlar XX asrning 60 yillarigacha mukammal o'rganilgan degan tushunchalar mavjud edi (I.M.Sarkizov-Serazini 1966; V.K. Balsevich, 1999; L.P.Matveyev, 2008; N.J. Xolodov, 2008). Lekin, ularning mazmun mohiyati aniq dalil va isbotlar bilan o'quvchilarga tushunarli mavzular tarzida jismoniy tarbiya ta'limi dasturlaridan joy olmagan, nazariy materiallar bu bilimlarni berishni nazarda tutmagan, mavjudlarini esa kundalik turmush tarzidagi foydasi o'quvchini ongiga yetadigan tilda bayon qilinmaganligiga guvoh bo'ldik.

Optimal jismoniy harakatlarni salomatlikka ijobiy ta'siri XIX asr oxiri XX asr boshlarida chuqurroq tadqiq qilindi. Rossiya fanlar akademiyasining akademigi Yu.I.Yevseyev tomonidan - "Ishlayotgan aylantirishdan iborat, mushaklar impuls potogini yuzaga keltirishi nazariyasi"ga asos solindi.

Bu nazariya yuzaga kelgungacha organizmining mushaklari quvvati - impuls insonning faqat muskul faoliyati uchun sarflanadi deb tushunilgan. Lekin qayd qilingan nazariyani chuqurroq o'rganish natijasi harakatlar orqali yuzaga keladigan energiya organizmda modda almashinuvi, nerv tizimi va boshqa barcha organlar faoliyatini stimullashi, to'qimalarni esa kisloroddan foydalanish holatini yaxshilashi, vujudimizda ortiqcha yog' hosil bo'lishi va to'planishiga yo'l qo'ymasligi hamda organizmni tashqi muhitning zararli ta'sirlaridan himoyalashdek funksional xususiyatlarini kuchaytirishi bilan organizmga ijobiy ta'sir qilishi ham nazari, ham amaliy isbotni topdi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqotlarimiz davomida o'quvchilarni o'z organizmlarini qay darajada mashqlanganligi, boshqachasiga, jismoniy madaniyat nazariyasi tili bilan aytganda "shug'ullanganligi darajasi"ni aniqlashga oid bilimlarini aytarli darajada pastligini (70 nafar umumiy ta'lim maktabi yoshidagi o'quvchilarning

organizmini funksional tayyorgarligiga oid testlash orqali) aniqladik. 1-chizmada shug'ullanganlikni shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi jihatlarni tasvirlangan.

1-chizma



Shug'ullanganlikning asosida organizmning barcha mushaklari va tuzilmalarini uzoq muddat davomida tizimli, mashqlanganligi holati, uning darajasi yotadi. STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni boshlashdan oldin o'quvchi o'z organizmini shug'ullanganlik darajasini aniqlab olishi shart. Kuzatishlarimiz orqali endigina jismoniy mashqlar bilan oshno bo'lishni boshlagan o'quvchilar organizmi imkoniyatlarini (mashqlanganligi darajasini) bilmay katta hajmdagi jismoniy yuklamalarga qo'l urib mashq qilishni to'xtatib qo'yayotganliklarini guvohi bo'ldik (sotsiologik so'rovda ishtirok etganlarning 90% ga yaqini).

Maxsus adabiyotlarning taxlili orqali o'quvchilarni shug'ullanganligi (mashqlanganligi) darajasini aniqlashda yurak – tomir tizimining faoliyati eng asosiy ko'rsatkich ekanligi degan xulosaga keldik.

Quyida biz harakatlarni bajarish xususiyatlariga ko'ra vujudimiz a'zolarining funksional faoliyatlariga alohida to'xtalishni lozim topdik. Chunki STT jismoniy madaniyati sohibi o'z organizmi a'zolarining xizmatining darajasi – shug'ullanganligi (mashqlanganligi)ning holatini bilishga oid bilimlarga ega bo'lishi lozim.

Mashqlanganlikning aniqlashda yurak-tomir tizimi faoliyati – yetakchi ko'rsatkich hisoblanishi, puls-yurak qisqarishi chastota (YUQCH)si orqali namoyon bo'lishini hatto 9-sinf o'quvchilari ham (so'rovda ishtirok etgan 93 nafar o'quvchining 81%) bilmadi. Sog'lom, mashq qilishga yangitdan kirishganlarning yuragi jismoniy nagruzkadan (zaryadka yoki ma'lum muddat yugurishdan) so'ng o'quvchilarda 130-150tadan ortmasligi, mashg'ulotlar tugallangandan so'ng esa 10 daqiqadan so'ng YUQCH dastlabki holatga qaytishini Qo'qon shahar 1- umumiy ta'lim maktabi 8-9 sinflar tajriba guruhida kuzatdik. Yurakni nagruzkalarga moslanuvchanligini aniqlashni bilish ham bo'lajak STT jismoniy mdaniyati sohibining maxsus bilimlaridir.

O'quvchi o'zining yuragini jismoniy yuklamalarga moslanuvchanligini aniq tekshirib ko'rishi uchun 5 daqiqa tinch o'tirib, so'ng 15 soniya ichida YUQCH sini hisoblab, uni to'rtga ko'paytirib, 1 daqiqada yurak urishini hisoblab, 30 soniya ichida 20 marta to'liq o'tirib turish mashqini bajaradi. Mashqni bajarish to'xtagandan so'ng ko'pi bilan 2-3 daqiqa o'tkazib YUQCH qayta sanalganda uning qisqarish soni dastlabki holatga qaytsa shug'ullanuvchining yuragini jismoniy yuklamalarga moslanuvchanligi talab darajasidaliqi ma'lum bo'ladi. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati sohibi o'zining yuragini jismoniy yuklamalarga moslanuvchanligini aniqlashni bilishlari shart. Shuningdek nafas mexanizmini sinash testlarini bilishi lozim.

Eksperimental gurux o'quvchilarning *nafas tizimini ishchanligini* aniqlash uchun sinalgan sinama: "ikki marotaba nafas olib chiqarib, uchinchisini nafas olgandan so'ng chiqarmay ushlab" testidan

PEDAGOGIKA

foydalandik. Nafasni chiqarmay ushlab katta yoshdagilarda 50-60 soniyani, o'quvchilari (o'rta, katta maktab yoshi) dagilarda 30-40 soniyani tashkillashi lozim. Ayollar va qizlarda 10-15 soniya farqlanadi.

Tajriba guruhidagi o'quvchilarning (33 nafar) bu ko'rsatgichi o'g'il bolalar-o'smirlarda normaga nisbatan mosligi 53,3% ni, qizlarda esa 46,4% ni tashkil etdi.

Atoqli biolog Jan Lamark o'zining "Birinci qonuni"da (mashq qonuni) "Biron-bir a'zodan tez-tez va susaytirmay foydalanish asta sekin shu a'zoni mustahkamlaydi, rivojlantiradi, yiriklashtiradi va undan qancha vaqt uzoq foydalanilsa, shuncha uzoqqa yetadigan kuch ato etadi, a'zodan muntazam foydalanilmaslik esa uni sezdirmay zaiflashtiradi, tanazzulga olib keladi, izchil ravishda imkoniyatlarni toraytirib, oxir – oqibat uning yo'qolib ketishiga sabab bo'ladi" deb takidlagan.

Jan Lamarkning olamshumul qonuniyati tirik tabiatning umumiy qonunlaridan biri bo'lib, uni keyinchalik rusiy zabon zabardast olimlar P.F.Lesgaft, A.A.Uxtomskiy, I.P.Pavlov, G.F. Folbert, N.N.Yakovlev va boshqalar chuqurroq o'rganib tabiiy va tibbiy fanlar, keyinchalik esa jismoniy madaniyat nazariyasi va undan ajralib chiqqan fanlarning rivojiga katta hissa qo'shdilar.

Skelet mushaklarining funksional faoliyati. Oxirgi 20 yillikning tadqiqotlari turli xildagi harakatlarimizdan yuzaga keladigan (mushaklarimiz faoliyati natijasida) ma'lum chastotadagi impuls (quvvat)ni faqat mushaklar uchun sarflamay ichki organlarimizning ham funksional faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatayotganligi haqida yozdik. Bu quvvatni organlarga o'tishi mushaklar, paylar, suyaklarga mushaklarni birkutiruvchi - "bog'lovchi"larda mavjud bo'lgan mikroskopik ko'rinishga nerv tolalari orqali markaziy nerv tizimining o'tkazuvchi yo'llaridan mushaklarga yetib borib so'ng ichki organlarga uzatishi fanda M.R.Mogendovichning "motor visserial reflekslari"deb atala boshlandi.

Bu impuls muskul ishi uchun ichki organlarimiz va mushaklar faoliyatiga zarur bo'lgan mushak va organlarimiz "tonusi" – tarangligini yuzaga keltirish va uni yaxshilash uchun ham xizmat qilar ekan. Demak, mushaklar va ichki a'zolarimiz tonusi, jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan mushaklar tizimiga muhtojligini ko'rsatadi. Rivojlanganligi past mushaklar o'ta sust quvvat ishlab organizm faoliyatini normal kechishiga salbiy ta'sir qilar ekan. Rivojlangan mushaklar faqat chiroyli ko'rinish, adl qaddi-qomat uchungina zarur bo'lmay, ichki a'zolarimiz faoliyati uchun ham zarurligi hozirgi kunga kelib muhim ahamiyat kasb etishining boisi ham shunda.

O'z jismini takomillashtirishga befarq bo'lgan, harakatsiz turmush tarzini olib boruvchi yoki jismoniy faolligi past bo'lgan odamlar mushaklarning faol harakatlar yetishmasligi tufayli yuzaga keladigan zaif impuls ta'sirida bo'ladilar. Bu, avvalo, bosh miya faoliyatiga, so'ngra esa boshqa ichki organlarning ishlashiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Qolaversa, bu holat davom etib nerv hujayralarining quvvati zahirasi, ularning immunitet himoya darajasini keskin pasayishi, oshqozon-ichak trakti, osteoxandroz, radikulit va boshqa qator kasalliklarga chalinish xavfini kuchayishiga, modda almashinuvini buzilishi oqibatida yog' hujayralarining ko'payishi, tana massasini ortishi bilan tugallanadi.

Oqibati qo'shimcha vazn, uni ko'tarib yurish uchun harakat-tayanch apparati (oyoq, qo'l), bo'g'inlar, yurak, qon-tomir tizimi, nafas va boshqa a'zolarimizning xizmati uchun quvvatni yetishmaslik (kam quvvatlik) - kasallik, organizmning hayotiy zahiralarni tez va besamar sarflanishi demakdir.

Organizmning funksional tayyorgarligining yuqori darajadali harakat faolligi (HF) uchun zamindir. Lekin harakat faolligi organlarimizning funksional tayyorgarligigagina bog'liq bo'lmay, sutkada, haftada, bir oyda va boshqa paytda kechadigan organizmimizning bioritmlari bilan bog'liq. Ayniqsa, sutkalik biologik ritmlar ruhiyatimiz, kayfiyatimiz, ishchanligimiz va boshqalar bilan bog'liq bo'lib, uning kun davomida kechishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Odatda organizmning funksional faolligi ko'pincha sutkaning kunduzgi vaqtiga to'g'ri keldi va u o'z ichiga: erta tongdan endokrin bezlar deb nomlanadigan buyrak ustidagi bezlar funksiyasi natijasida – qonga adrenalin va noradrenalin garmonlarini ajratib qo'shib yuborishi orqali nerv tizimimizning faolligiga ta'sir qilib, uni oshiradi yoki pasaytiradi, yurakning ishini jadallashtiradi, mushaklar qisqarishini samaradorligi, oshqozon-ichak trakti, tana harorati, yurak qisqarishi chastotasi, arterial bosim va boshqalarni zaruriy darajada ushlaydi, kislorod iste'mol qilishning maksimal hajmiga ta'sir qiladi. Organizmning funksional holati soat 15-17 larga borib minimal darajaga tushadi. Biologik ritmlar kun davomida aqliy va jismoniy ish qobiliyatimizga ikki mahal ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Birinchi marta soat 9-13 lar orasida, ikkinchi marta soat esa 16-18 lar orasida ishimiz unumliroq bo'ladi, bu asab tizimimizning faolligini nisbatan oshishi bilan kuzatiladi. Faoliyat uchun hoxishni pasayishi, nomaqbul kayfiyat, shug'ullanuvchida murabbiy topshiriqlariga befarqlik holatining yuzaga kelishi yuqorida qayd qilingan bioritmlarga bog'liq.

Ba'zi olimlar 23 kunlik jismoniy siklni, ayrimlari – 28 kunlik emosional siklni, yana boshqalari – 33 kunlik intellektual siklni mavjudligini va har bir siklning teng yarmi "plyus" (ish qobiliyati oshgan) belgi ostida, ikkinchi yarmi esa "minus" belgisi ostida o'tadi deb hisoblaydilar.

Organizmning funksiyasi yurak faoliyati bilan bog'liq. Yuragi minutiga 70-72 marta uradigan, chiniqmagan odamning yuragi 60 yillik umri mobaynida dam olish uchun 20 yil sarflar ekan. Bir sutkada yurak bo'limasi 16 soat, yurak qorinchasi 12 soat, yurakning o'zi – 4 soat dam olishi hisoblab chiqilgan (S.B.Lejnev, 1985). Yurak mushaklarini mashqlanishi orqali qanchalik darajada yuklama ko'rgan bo'lsa shunchalik sekin (tejamli) qisqaradi va bu bilan yurakning dam olishi uchun ko'p vaqt tejraladi. Marafon yugurishi bilan shug'ullanuvchilarning yuragi minutiga 40-50 martagina qisqarishi kuzatilgan.

Harakat faolligi *nafas olish, qon aylanishini* ta'minlanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Jismoniy mashqlar, harakatlarni bajarishda ishtirok etayotgan mushaklarda ko'plab mayda qon tomirlarni ochilishiga sabab bo'ladi. Harakatlar paytida ularning yo'llari kengayib qon oqishi tezlashadi. Harakat natijasida mushaklarni bir maromda qisqarishi va bo'shashishi yuzaga keladi va o'z navbatida vena qon tomirlaridagi qonni yurakka oqib kelishini yaxshilaydi, unga sharoit yaratadi.

Tashqi muhit ta'siri, turmush tarzi tarkibidagi – *uyquni uyg'onish bilan, jismoniy yuklamani – dam olish bilan* to'g'ri navbatlashuvi, havo harorati, atmosfera bosimining o'zgarishiga moslashuv, garmonlar (ichki sekresiya bezlaridan ajralib qonga qo'shiladigan moddalar) organizmning modda almashinuvi jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ichki, tashqi sekresiya bezlarining Respublikamiz Prezidenti alohida e'tibor berib takidlaganidek: "Halq sog'lig'ini mustaxkamlash muhim vazifalardan biridir, yosh avlodni sog'lig'i haqida qayg'unish ham davlat siyosati siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bular, yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir etuvchi omillarni bilishni, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigiyenik asoslarini yaratishni taqazo etadi".

Organizmni funksional tayyorgarligi insonning hayoti va salomatligini asrab avaylashga xizmat qiluvchi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda jismimiz salomatligini yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Antik davrdan to shu kungacha turli mazmundagi ilmiy-nazariy ta'riflar, ulardan hozirgi kundagisi I.A.Koshbaxtiyev, F.A. Kerimov, M.S.Axmatovlarning "Valeologiya asoslari" nomli Oliy o'quv yurtlari talabalari uchun o'quv qo'llanmasi (2005)da "*shaxsni umumiy va shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilgan holdagi ijtimoiy-kasbiy funksiyalarini samarali bajarish uchun organizmni ichki zahiralarni rivojlantirish, boyitish, uni sarflash va tiklash, ularni lozim bo'lgan me'yorida ushlash hamda tashqi muhitning turli ta'sirlariga tez moslasha olishdek kundalik hayotiy faoliyat zaruriy darajadagi organizmning funksional tayyorgarligini talab qilishiga mansub tadqiqotlar ayniqsa maktab yoshidagilar uchun zaruriyat.*

"Funksional tayyorgarlik mashg'ulotlarining vositalari omillari" ga nimalar kiradi deb savol qo'yib, o'quvchilar, ota-onalar, talabalar, 60 dan ortiq turli kasbdagi ishchi, xodimlar bilan jami 70 nafarga yaqin respondentlarimiz (anketalarning savollari orqali so'rovlarimiz) ning 87,2% yurish, yugurish, sayr qilish, sportning o'ziga yoqqan biror turi (sog'lomlashtirish sporti) bo'lishi mumkin deb jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sportni funksional tayyorgarlik omillari deb sanab o'tdilar.

Me'yori darajadagi funksional tayyorgarlik mashg'ulotlari vujudimiz holatini zaruriy darajada uzoq vaqt ushlash, kasallikka chalinishni oldini olish uchun organizmni chiniqtirish maqsadida bajariladigan maqsadli, mazmunini tushunib faol ixtiyoriy harakatlarni bajarish mashg'ulotlarini odatga aylantirib yashash, jismoniy mashqlardan foydalanishni bilish, jismoniy madaniyati sohibining jihatlaridir. To'liq hayotiy siklni yaxshi o'tish deganda me'yori turmush tarzini yo'lga qo'yishini, ratsional kun tartibi tarkibidagi kunlik, haftalik, oylik, yillik kerak bo'lsa, umrining oxirigacha bo'lgan davr davomidagi harakat faolligi unga oid nazariy va amaliy bilim-malakalar sog'lom turmush tarzi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari amalga oshirish lozim bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari jismoniy madaniyati va hozirda jismoniy madaniyat amaliyotchilari, tibbiyot va gigiyenistlar tavsiya qilayotgan, aslida akademik I.I.Sechenov asoslagan "ortobioz"ni - mashmashasiz, oddiy, to'g'ri, ratsional yashashdek optimistik nazariyasini jamiyat a'zosi hayotiga singdirishni nazarda tutadi. Har bir inson qarilikning oxirigacha sog'lom bo'lishi va bu davrda o'z ish qobiliyatini yuqori darajadiligiga erishishi, ya'ni "yashash san'ati" ni egallashi shart deb hisoblagan.

Hamma narsada me'yori, mehnatsevarlik, sog'lom stil va mashmashasiz hayot tarzini – ortobiozning sterjeni qilib belgiladi. O'zining "Optimiz etyudlari" ("Этюды оптимизма") kitobida, "me'yordan ortiq darajada ovqatga berilish, zararli odatlar, ishdagi ortiqcha zo'rliqlar muddatidan oldin qarishga sabab bo'ladi" deb yozadi akademik I.I. Sechenov.

XULOSA

Inson organlari va tuzilmalarining holatini ko'zga yaqqol ko'rinib turadigan belgilari – uning xushbichimligi, gavdasining go'zalligi, ya'ni qaddi-qomatining kelishgan bo'lishligi va boshqa tashqi belgilari, somatikasi esa: nafas ritmi, yurak urishi chastotasi, qon aylanish sirkulyasiyasi, modda almashinuvi va boshqa qator tuzilmalarimizni holati funksional holatimizni baholashda vosita rolini o'ynaydi.

Targ'ibot va tashviqot turli yo'nalishlarda olib boriladi. Katta maktab yoshidagilardan belgilangan darajadagi tibbiy va gigiyenik bilimlar sog'lom turmush tarzi orqali organizm rivojiga qanday ta'sir etishi haqidagi tasavvurlarning o'yg'otish bilan boshlanib, gigiyenik bilim va normalar, salomatlikni darajasini farqlash, aniqlash, "palapartish hayot" kechirishdan o'zini tiyishi, medisinaga oid bilimlarga ega bo'lish, jismoniy mashqlarni hayoti tarzida maqsadli foydalanishga stereotipni shakllanirishi, shug'ullanishning amaliy malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishlik talabi organlarimiz va tuzilmalarimiz funksional holatini nazoratini amalga oshirishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924. 24.01.2020. 1.2.3.4.5.-ilovalar.
2. "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099 son. 30.10.2020.
3. Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev va boshqala. "Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari". Uslubiy qo'llanma."Farg'ona" nashryoti, 2011.257 s.
4. Abdullayev A., Rasulov R., Xasanov A., Umumiy o'rta va kasb-xunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiya sinfdan tashqari ishlar.T. 2009 y.
5. Xankeldiyev Sh, Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati o'quv qo'llanmasi. "Farg'ona" nashryoti, 2010.
6. Xankeldiyev Sh, Abdullayev A. va boshqalar. Kasb-hunar kollej lari o'quvchi yoshlarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati "Farg'ona" nashryoti, 2011.
7. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik (3-to'ldirilgan nashri). Farg'ona -2021. "Poligraf Super Servis" MCHJ nashryot matbaa bo'limi" sah. 476.