

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

1-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

Muassis: Farg'ona davlat universiteti.

"FarDU. Ilmiy xabarlar – Научный вестник. ФерГУ – Scientific journal of the Fergana State University" jurnali bir yilda olti marta elektron shaklda nashr etiladi.

Jurnal pedagogika, filologiya, tarix, falsafa, siyosat, kimyo, biologiya hamda geografiya fanlari bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnaldan maqola ko'chirib bosilganda, manba ko'rsatilishi shart.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2020-yil 2-sentabrda 1109 raqami bilan ro'yxatga olingan.

Muqova dizayni va original maket FarDU tahririy-nashriyot bo'limida tayyorlandi.

Tahrir hay'ati

Bosh muharrir
Mas'ul muharrir

SHERMUHAMMADOV B.SH.
AXMADALIYEV Y.I.

FARMONOV Sh. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, f-m.f.d., prof.	ZUOGANG PENG (Xitoy)	Janubiy-g'arbiy universitet, b.f.d., prof
ZAYNOBIDDINOV S (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, f-m.f.d., prof	PANASYUK M (Rossiya)	Qozon federal universiteti, g.f.d, prof
A'ZAMOV A (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, f-m.f.d., prof	VALI SAVASH YYELEK (Turkiya)	Anqara Hoji Bayram Veli universiteti fil. f.d., prof
SAGDULLAYEV Sh (O'zbekiston)	O'zR FA t.f.d., prof	SIROJIDDINOV Sh (O'zbekiston)	Alisher Navoiy nomidagi ToshDO'TAU akademigi, fil.f.d., prof
TURAYEV A. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, k-b.f.d., prof	ABADI, TOTOK WAHYU (Indonesiya)	Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Siyosat va xalqaro huquq.
RASHIDOVA S. (O'zbekiston)	O'zRFA k.f.d., prof	SCOTT LEVI (AQSH)	Ohio State University, PhD, prof
ABDULLAEVA Z (Qirg'iziston)	OshDU k.f.n., dots	AZIYA ZHUMABAYEVA (Qozog'iston)	Abay nomidagi Qozog' milliy pedagogika universiteti
TOJIBOYEV K. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, b.f.d., prof	SANIYA NURGALIYEVA (Turkiya)	Ataturk University
G'ULOMOV S. (O'zbekiston)	O'zRFA akademigi, i.f.d, prof	SALTANAT ABILDINA (Qozog'iston)	E. A. Buketov nomidagi Qaragandi davlat universiteti
JUMABEKOVA B (Qozog'iston)	b.f.d., prof		

Tahririyat kengashi

PEDAGOGIKA BO'YICHA			
EGAMBERDIYEVA T.	FarDU, p.f.d., prof.	DAVLYATOVA G.	FarDU, p.f.n., dots.
XONKELDIYEV Sh.	FarDU, p.f.d., prof.	BAYDJANOV B.	FarDU, p.f.n., dots.
TOJIBOYEVA H.	O'z Res FA Pedagogika ITI p.f.d. (Dsc)	ABBASOVA N.	FarDU, p.f.f.d., dots.
QURBONOVA B.	FarDU, p.f.d. (DSc), prof	GOFUROVA N.	FarDU, p.f.f.d.
O'RINOVA N.	FarDU, p.f.n., dots.	URAIMOV S.	FarDU, p.f.f.d., dots. (DSc)

Bo'lim boshlog'i: Zokirov I.I., b.f.d.,prof.

Texnik muharrirlar: Sheraliyeva J.
Mirkarimova Sh.

Musahhihlar: Mahmudov F.
O'rinboyev I.

Tahririyat manzili:

150100, Farg'ona shahri, Murabbiylar ko'chasi, 19-uy.
Tel.: (0373) 244-44-57. Mobil tel.: (+99891) 670-74-60
Sayt: www.fdu.uz. Jurnal sayti: Journanal.fdu.uz

B.Sh.Shermuhhammadov, Q.B.Qurbonova Oliy ta'limda talabalarni ijtimoiy hamkorlikka tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	5
T.Эгамбердиева, С.Юлдашев Исторические корни народных игр	11
A.A.Тураханов Факторы формирования психологической устойчивости у будущих военных руководителей к негативным идеям и социальным угрозам	17
N.R.Gafurova Advanced mnemonic techniques for students in language courses	23
A.N.Qosimov O'quvchilarda sport vositasida milliy identiklikni shakllantirishning ijtimoiy- pedagogik asoslari	30
N.R.Gafurova Developing critical thinking skills through integration of artificial intelligence technologies in reading and writing at Fergana State University	36
M.M. Yuldashov O'quvchi organizmining funksional imkoniyati va jismoniy yuklamalarga moslashuvi	42
Sh.A.Ibragimova Ishbilarmonlikning ijtimoiy-ma'rifiy va pedagogik jihatdan o'rganilish zarurati va uni rivojlanish genezisi	46
N.R.Gafurova Teaching english through film: a contextual approach to language learning	52
D.A.Abduraxmonov Bo'lajak pedagoglarda kreativ-pedagogik yondashuv asosida kasbiy kompetentlikni rivojlantirish bosqichlari	56
J.V.Solijonov Bo'lajak pedagoglarda mantiqiy tafakkurni rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari	59
N.T.Mirzamaxmudova Raqamli ta'lim sharoitida bo'lajak o'qituvchilarning mustaqil ta'lim faoliyati metodikasini rivojlantirishning metodologik jihatlari	62
N.R.Gafurova The effect of integrating literature into second language classrooms on student engagement in higher education institutions	66
D.A.Maxmudova The role of technology in language teaching: enhancing engagement through digital tools	70
D.O.Gulamova Imom Al - Buxoriy ma'naviy merosining yoshlarni komillik ruhida tarbiyalashdagi ahamiyati	76
N.R.Gafurova The impact of creative writing exercises on language proficiency and self-expression	82
B.M.Artikova Innovative approaches to developing professional competence in students of technical higher education institutions (based on the example of the building and construction specialty)	89
M.N.Haytboyeva "Rivojlanayotgan sun'iy intellekt davrida ta'lim: ChatGPT imkoniyatlari yordamida o'qitish va o'rganishni rivojlantirish"	93
N.U.Jamalova Vitagen ta'lim texnologiyalarining nazariy asoslari va gumanitar fanlarga tatbiqi	97
Sh.R.Temirov Umumta'lim muassasalarining boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy rivojlanishida gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligi	101
N.R.Gafurova The impact of online learning platforms on school education	108



UO'K: 27.08:373.02(072)

O'QUVCHI ORGANIZMINING FUNKSIONAL IMKONIYATI VA JISMONIY YUKLAMALARGA MOSLASHUVI**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА УЧЕНИКА И АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ****THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE STUDENT'S ORGANISM AND ADAPTATION TO PHYSICAL LOADS****Yuldashov Ma'mirjon Mamajonovich** 

Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari o'zining xususiyatlariga ko'ra vujudimiz a'zolarining funksional imkoniyati bilan bog'liq. Maqolada shug'ullanuvchi organizmi a'zolarining xizmati xolatining darajasini – shug'ullanganligi (mashqlanganligi)ni bilimay o'ziga ortiqcha jismoniy talablar qo'yishi holati o'quvchini mashg'ulotlardan bezdiradi.

Аннотация

Физические упражнения и занятия связаны с функциональными возможностями нашего организма. В статье рассматривается уровень состояния функционирования органов занимающегося, который может привести к тому, что он, не осознавая этого, ставит перед собой чрезмерные физические требования, что может оттолкнуть ученика от занятий.

Abstract

Physical exercise activities are related to the functional capabilities of our body parts due to their specific characteristics. The article discusses the situation where a student, unaware of the level of functional capacity of their body parts, imposes excessive physical demands on themselves, which can lead to a reluctance to engage in activities.

Kalit so'zlar: sog'lomlashtirish, jismoniy mashqlar, funksional imkoniyat, yurak-tomir tizimi, mashq qilinganlik, yurak qisqarishi chastotasi (YQCh), jismoniy yuklama, tajribalar, yurak hajmi, o'sish davri, qon aylanish tezligi, jismoniy tayyorgarlik, yurak mushaklari, marafon yugurish, dam olish, o'quv dasturlari, o'quv jarayoni, jismoniy sifatlar, o'quvchilarni tayyorlash.

Ключевые слова: оздоровление, физические упражнения, функциональные возможности, сердечно-сосудистая система уровень тренированности, частота сокращений сердца (ЧСС), физическая нагрузка, эксперименты объем сердца, период роста, скорость кровообращения, физическая подготовка, мышцы сердца, марафонский бег, отдых, учебные программы, учебный процесс, физические качества, подготовка учащихся.

Key words: health improvement, physical exercises, functional capacity, cardiovascular system, training status, heart rate (HR), physical load, experiments, heart volume, growth period, blood circulation rate, physical fitness, heart muscles, marathon running, rest, educational programs, educational process, physical qualities, student preparation.

KIRISH

Yosh avlodni sog'lom va barkamol, jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tarbiya'ni milliyalashtirish zarur. Shu bois jismoniy sifatlarini ilmiy jihatdan tadqiq etish, ularni maktab, bog'cha o'quv dasturlariga kiritish, ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan sport turlarini sport darajasiga ko'tarish jismoniy tarbiya fani oldidagi eng dolzarb muammolardan biridir.

Yosh avlodni ma'naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagogika fani oldidagi muhim masalalaridan biridir. Yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish juda qulay. Shuning uchun boshlang'ich sinf o'quvchilar jismoniy tarbiyasida jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosida ulardan foydalanishda yangi uslubiy yondashuvni izlash hamda ishlab chiqishga bag'ishlangan ilmiy tadqiqot ishimiz mavzusi juda dolzarb.

Ta'kidlash o'rinli, Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tomonidan 2018 yil 5 mart kuni qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvchi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash (seleksiya) sohasida maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalari, oliy ta'lim muassasalari ustuvor yo'nalish etib belgilandi.

Ushbu siyosatning asosiy tamoyillaridan biri ta'limning uzluksizligi va izchilligidir. Uzluksiz ta'limning Kadrlar tayyorlash milliy modelining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida e'tirof etilishining sabablaridan biri ham ana shundadir.

Inson salomatligi jamiki bor narsaning hammasidan ustun va qimmat turadi. Ayniqsa insonni eng yoshligidanog sog'lom qilib tarbiyalash, uni har tomonlama yetuk shaxs qilib tarbiyalash esa undan ham qimmat turadi.

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirish bo'lib, jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu boisdan jismoniy tarbiya tizimida muhim tamoyilni joriy qilish uchun o'quvchilarning sog'ligini ta'minlash, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish doimo dolzarb vazifalardan bo'lib kelgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan. Masalan, F.N.Nasriddinov, R.S.Salomov, T.S.Usmonxo'jayev, M.Y.Yunusova, Y.Y.Bondarevskiy, F.Xo'jayev kabi olimlarning tadqiqotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligining sustligi aniqlangan. Shu bilan birga pedagogika fani ham yoshlarning jismoniy tarbiyasi, muntazam olib boriladigan mashg'ulotlar orqali jismoniy tarbiyaga ehtiyoj va qiziqishni uyg'otish muammolariga hamisha diqqat qilib kelmoqda.

Oxirgi yillarda ta'lim tizimida o'quvchi-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalarini hamda aholini jismoniy tarbiyasi bo'yicha bir qator muammolarni O'zbekiston Respublikasining yetakchi mutaxassislari, xorijiy ko'zga ko'ringan tajribali pedagoglar, ko'pchilik olimlar tomonidan (V.K.Balsevich, O.V.Vexoshanskiy, A.A.Gujalovski, L.P.Matveyev, F.A.Kerimov, Sh.X.Xankeldiyev, L.R.Ayrappetyans, R.Salamov, T.S.Usmonxo'jayev, K.Maxkamjonov, F.Xodjayev, K.D.Yarashev va boshqalar) nazariy jihatdan o'rgangan.

Ba'zi tadqiqotchilar (D.D.Sharipova, G.V.Goshupkin, N.B.Bernshteyn, R.S.Salamov, A.T.Sodikov, B.G.Boyboboyev, V.V.Semenov, T.S.Usmonxo'jayev, G.Y.Fokin, Sh.X.Xankeldiyev, V.P.Filin, V.I.Platnov va boshqalar)ning ilmiy izlanishlarida turli xil sport mashqlari umumiy texnika asoslariga o'rgatishning maqsadga muvofiqligi va uning imkoniyatlari masalasi tadqiq qilingan hamda ular jismoniy tarbiya va sportni turli qirralarini ochishga harakat qilganlar.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

"Organizmingiz shug'ullanishga tayyormi?", "Yurak-tomir tizimingiz ko'rsatkichlarini aniqlash usullarini belgilang" deb qo'ygan savolimizga so'rovda ishtirok etgan 9-sinf o'quvchilarining 70 nafaridan 81,3% i aniqlashni bilmaymiz, 90% i esa aniqlash usullarini o'rgatishmagan deb javob qaytardilar.

Sog'lom, mashq qilishga yangitdan kirishganlarning yuragi, jismoniy yuklama (zaryadka yoki ma'lum muddat yugurish yoki blshqa sog'lomlashtirish mashg'ulotlaridan) so'ng uning soni o'quvchilarda 130-150 tadan ortmasligi, mashg'ulotlar tugallangandan so'ng esa 10 daqiqa o'tgandan keyin sanalganda YUQ dastlabki holatga qaytishini Qo'qon shahar 1-umumiy ta'lim maktabi 8-9-sinflar tajriba guruhiga tavsiya qilib kuzatdik. Tajribamizning dastlabki bosqichda organizmni ish qobiliyati dastlabki holatga o'z vaqtida qaytadigan o'quvchilar soni faqat 23%ni tashkil qildi xolos. Qizlar guruhida bu ko'rsatkich 15% atrofida.

Organizmning funksiyasi yurak faoliyati bilan bog'liq. Yurak hajmini tez kattalashishi 11-18 yosh davomida kuzatiladi. Uning uzunasiga o'lchami 15-17 yoshga yetganda, yangi tug'ilgan chaqaloqlarning o'lchamlariga nisbatan 3 marta ortadi.

Yurak bo'shlig'ining hajmi 13-15 yoshda 250 sm³ ni, kattalarda esa 250-300 sm³ ni tashkil etdi. Agarda yetti yilda (7 dan 14 yoshgacha) uning hajmi 30-35% ga oshsa, to'rt yil davomida (14dan 18 yoshgacha) 60-70%ga kattalashadi. Yurak bo'shlig'i hajmining ortishi tomir yo'llarining ortishidan oldinroq

sodir bo'ladi. Yurak ko'pincha tananing umumiy o'lchamlarining oshib borishi darajasiga nisbatan ortda qoladi. 15-20 yoshdagi 10-15% o'g'il bolalar va qizlarda nisbatan «kichik» yurak qayd qilinadi, bu esa yuklamadan keyingi organizmni tiklanish jarayonini cho'zilishiga sabab bo'lishi aniqlangan.

Yurak qisqarish tezligi 15 yoshda minutiga 76 marta, 20 yoshli yigitlarda 65-70 marta, qizlarda esa 70-75 marta atrofida bo'ladi.

To'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishida qonning aylanish tezligi asosiy omillardan biri hisoblanadi. 14-16 yoshda qonning aylanish vaqti 18 sekundni, kattalarda 17-19 sek.ni tashkil etadi.

Yurak-tomir tizimini mustahkamlash uchun har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, jismoniy yuklamalarni qat'iy meyorlash va asta-sekin oshirish muhim ahamiyatga ega.

Yuragi minutiga 70-72 marta uradigan, chiniqmagan odamning yuragi 60 yillik umri mobaynida dam olish uchun 20 yil sarflar ekan. Bir sutkada yurak bo'lmasi 16 soat, yurak qorinchasi 12 soat, yurakning o'zi – 4 soat dam olishi hisoblab chiqilgan (S.B.Lejnev).

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 tejaladi. Marafon yugurishi bilan shug'ullanuvchilarning yuragi minutiga 40-50 martagina qisqarishi kuzatilgan.

Yurakni nagruzkalarga moslanuvchanligini aniqlashni bilish ham bo'lajak sog'lom turmush tarzi (STT) jismoniy mdaniyati sohibi organizmining funksional faolligining xususiyatlaridan biri bo'lib, maxsus nazariy bilimlar sifatida umumiy ta'lim maktabi jismoniy tarbiya dasturining nazariy bilimlari tarzida o'qitilishi maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchi o'quvchining funksional tayyorgarligi tarkibidagi xususiyatlardan biri o'zining yuragini jismoniy yuklamalarga moslashuvchanligini aniq tekshirishni bilishi, undan amalda foydalana olishidir. Yurakni jismoniy yuklamalarga moslanuvchanligini aniqlash 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 darajasidaligi ma'lum bo'ladi. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati sohibi o'zining yuragini jismoniy yuklamalarga moslashuvchanligini aniqlashni bilishlari shart. Shuningdek,, nafas mexanizmini sinash testlarini bilishi lozim.

Ekspperimental guruh o'quvchilarning nafas tizimini ishchanligini aniqlash uchun sinalgan sinama: "Ikki marotaba nafas olib chiqarib, uchinchisini nafas olgandan so'ng chiqarmay ushlash" testidan foydalandik. Nafasni chiqarmay ushlash katta yoshdagilarda 50-60 soniya'ni, o'quvchilari (o'rta, katta maktab yoshi)dagilarda 30-40 soniya'ni tashkillashi lozim. Ayollar va qizlarda 10-15 soniya farqlanadi.

Tajriba guruhidagi o'quvchilarning (33 nafar) bu ko'rsatkichi 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" asarida (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.

Jismining kamolotiga befarqlar, harakatlanishni xush ko'rmaydigan turmush tarzi bilan hayot kechiruvchilar yoki "sust harakat" faolligi sohiblarining mushaklarini faol harakatlardan yuzaga keladigan impulslarni past ta'sir kuchi, eng avvalo, bosh miya, so'ng boshqa ichki organlar ishiga salbiy ta'sir qilishi aniqlangan.

Qolaversa, bu holat davom etib nerv hujayralarining quvvati zahirasi, ularning immuniyal 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 zahiralari 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 biologikritmlar 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 xohishni 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 emotsional siklni, yana boshqalari – 33 kunlik intellektual siklni mavjudligini va har bir siklning teng yarimi "plyus" (ish qobiliyati oshgan) belgi ostida, ikkinchi yarmi esa "minus" belgisi ostida o'tadi deb hisoblaydilar.

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.

Xulosa qilib shuni aytishimiz lozimki, o'quvchilarga o'z organizmining jismoniy imkoniyatlarini aniqlashni bilish, yuragi faoliyati, uning funksiyasi haqidagi boshlang'ich bilimlar 5-sinfdan o'qitilishi, jismoniy yuklamalarga moslanish darjasini aniqlovchi eng sodda sinamalarni (pulsni 130-150ga yetkazish usulida – 10 daqiqadan so'ng tiklanishi yoki 20 marta o'tirib-turishdan so'ng 2-3 daqiqada tiklanishi) o'qitish hozirgi kun talabidir. Chunki bu bilimlardan o'quvchilar STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlarida bir umr foydalanadilar. Masalan, J.Lamarkning I qonunini bir umr o'z dasturiga aylantirishlari lozim.

XULOSALAR

1. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati sog'lom turmush tarzi fenomenining tarkibida o'zining ta'rifi, mazmuni, tuzilishi, vositalari, uslubiyotlari va qonuniyatlari bilan alohida o'rin tutadi va "Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati" predmeti deb atalish huquqiga ega.

2. Har bir inson umrining oxirigacha sog'lom bo'lishi va bu davrda o'z ish qobiliyatini yuqori darajadiligiga erishishi, ya'ni "yashash san'ati"ni egallashi, sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlari orqali amalga oshirilishi o'quvchining ongiga singdirilishi, soha mutaxasislari uchun qonuniyatga aylantirilishi lozim.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. OO'Yu larining jismoniy madaniyat bakalavrlari va magistrantlari uchun darslik. (3-to'ldirilgan nashri), "Poligraf Super Servis" Farg'ona.
2. Sh.Xankeldiyev, A. Abdullayev va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. Farg'ona- 2009-y.
3. Sh.Xankeldiyev, A. Abdullayev, N. Azizov, B.Haydarov, A.Xasanov Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari. Farg'ona – 2011.
4. Yevseyev Yu.I.Fizicheskaya kultura, uch. pos., izd-ye 5-ye Rostov -na Donu, «Feniks» 2008 240 s.
5. Xankeldiyev Sh.X., Abdullayev A. Va boshqalar. "Umumiy ta'lim maktabi o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati", o'quv qo'llanma "Farg'ona" nashryoti, 2011 y.- 332 b.