NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-9]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

YOSH O‘QITUVCHILARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

Nazimov Alim Turg‘unboyevivh
Namangan davlat universiteti dotsenti

Annotatsiya: *Maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi va komponentlariini shakllantirishning nazariy asoslarini aniqlash; bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining sog‘lom turmush tarzi pedagogik kompetensiyasini shakllantirishning pedagogik usullarini aniqlash, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik kompetensiyasini amaliyot orqali shakllantirish yo‘llarining samaradorligini tekshirish, ilmiy-amaliy tavsiyalarni amaliyotga tadbiq etish vazifalari belgilangan.*

Kalit so‘zlar: *Sog‘lom turmush tarzi, pedagogik kompetensiya, pedagogik mahorat, kasbiy faoliyati, intellektual rivojlanganlik darajasi, kasbiy tafakkuri, odobi, imidji, muloqot ko‘nikmalari, muloqot madaniyati.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДИХ УЧИТЕЛЕЙ

Аннотация: *В статье определить теоретические основы формированиия структуры и компоиентов развития культуры здорового образа жизни будущего учителя физкультуры; задачи определения педагогических методов формированиия педагогической компетеитиости будущего учителя физкультуры, ведения здорового образа жизни, проверки эффективиости способов формированиия педагогической компетеитиости будущего учителя физкультуры иа практике, применения иаучио-практических рекомеидаций к практика определяется. Ключевое слово: Здоровый образ жизии, педагогическая компетеитиость, педагогическое мастерство, профессиоиальиая деятельиость, уровеиь иителлектуальиого развития, профессиоиальиое мышление, этикет, имидж, коммуиикативиые иавыки, культура общения. Nazimov Alim Turg‘unboyevivh Namangan State University dotsent,*

Ключевые слова: *здоровый образ жизии, педагогическая компетеиция, педагогическое мастерство, профессиоиальиая деятельиость, уровеиь иителлектуальиого развития, профессиоиальиое мышление, этика, имидж, коммуиикативиые иавыки, культура общения.*

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLE CULTURE IN FUTURE TEACHERS

Abstract: *The article defines the theoretical foundations for the formation of the structure and components of the development of a healthy lifestyle culture of the future physical education teacher; identification of pedagogical methods for the formation of a healthy lifestyle pedagogical competence of the future physical education teacher, verification of the effectiveness of ways to form the pedagogical competence of the future physical education teacher through practice, implementation. Keyword: Healthy lifestyle, pedagogical competence, pedagogical skills, professional activity, level of intellectual development, professional thinking, etiquette, image, communication skills, communication culture.*

Keywords: *healthy lifestyle, pedagogical competence, pedagogical skill, professional activity, level of intellectual development, professional thinking, ethics, image, communication skills, culture of communication.*

KIRISH. Qisqa muddatli tariximiz, xalqimiz, millatimizni oyoqqa turishi, shakllanishi davri va uning davlatchilik tizimi, ilmli, ma’rifatli, hunari-kasbiga bo‘yicha boshqalardan kam bo‘lmagan, mehnatni qo‘l uchida emas, sidqidildan, yurak qo‘rini berib, shijoat, matonat bilan qiladigan farzandlarga muhtojligini ko‘rsatdi.

Azal-azaldan ajdodlarimiz o‘z vatanini, ona tuprog‘i va xalqini yomon ko‘z, balo-qazodan asrashga qodir, zarur bo‘lsa «… bu yo‘lda jonini ham fido qilishga tayyor azamat o‘g‘lonlari…»ni voyaga yetkazish orzusi bilan yashaganlar. Turli ko‘rinishdagi tahdidlar va tajovuzlarga nisbatan o‘z fikrlari bilan yashaydigan mo‘tabar bobolarining bebaho tajribalariga tayanib ish ko‘rishga o‘rgatishgan. Ularni ma’naviy shakllanishlari uchun ta’lim va tarbiyaga ulug‘, nurli maqsadlar qo‘yilgan. Xalqimizga xos mehr- oqibat, muruvvat, himmat kabi yuksak fazilatlar – o‘zining oilasi, eli-yurtining boshiga tushgan qiyinchiliklarni bir-biriga yelkadosh bo‘lib yengishdek qadriyatlar asosida tarbiyalaganlar.

Hayot chorrahalaridan ilm, madaniyat, san’at va boshqa ijtimoiy, iqtisodiy, ma’naviy sohalarda erishilgan va erishilishi zaruriyat hisoblangan yutuqlarimiz, shu kunga kelib yigit va qizlarimizning jismining yetukligi va jismoniy kamoloti darajasi bilan bog‘liqligini isbotlab qo‘ydi.

Inson jismini yetukligining yuqori bosqichi uning jismini barkamolligi bo‘lib, u abadiy tushunchadir. Millat vakilining bo‘yi-basti, qaddi-qomati, vazni, harakatlarining o‘ziga yarashishi, jismining tashqi ko‘rinishi, vujididagi harakat fazilatlarining yetakchilari sanalmish kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi, bo‘g‘inlarining harakatchanligi va mushaklarining mashqlanganligi, tarbiyalanganligi, uning cho‘ziluvchanligi orqali ko‘zga tashlanadi va namoyon

bo‘ladi. Jisman barkamollik, uzluksiz, doimiy mehnat, mashqlanish, ommaviy sportni turmush tarzi tartibiga kiritib, unga rioya qilish, sog‘lomlashtirish tarzi (STT)ni qoidalarini bilish va tizimli amal qilishdek ko‘p yillik jarayonning nazariy bilimlari hamda amaliy malakalari bilan bog‘liq.

Adabiyotlar tahlili: «Turmush tarzi» tushunchasining istilohi o‘tgan asrning ikkinchi yarmidan boshlab ijtimoiy-falsafiy fanlarning tarkibida keng talqin qilina bolshanganligi, tushuncha tarzidagi evolyusiyasi esa dastlab Sharq mamlakatlari ijtimoiy-falsafiy, ahloqiy-estetik fikrlari mazmunida ifoda topganligi, keyinchalik tushunchaning negizi (asosi) antik davr falsafasida ko‘p uchraganligiga oid fikrlar dalil sifatida mavjudligi sir emas. [1]

Sog‘lom turmush tarzi fenomenini dastlab tibbiyot fanining otasi Gippokrat o‘zining «Sog‘lom turmush tarzi risolasida» tibbiy nuqtai nazardan o‘rgangan. Risolada inson jismining salomatligini, tashqi muhitning omillari – iqlim, tuproq, suv, kishilarning hayot yo‘sini, jamiyat qonunlari, sog‘lom turmush tarzi uchun zaruriy sharoitlar bilan bog‘lagan (O‘rinboev N. 2009).

Demokrit esa jamiyat a’zolarining moddiy ehtiyoji faqat turmush tarzini emas, jamiyat taraqqiyotida ro‘y beradigan barcha o‘zgarishlarni tub sababchisi bo‘lishi mumkin, degan fikrni ilgari surgan.

Yunonistonda tana maqomi davlat qonunlari doirasida inson jismi madaniyati talablariga muvofiq qat’iy muhokama qilinganligi, jismoniy barkamollikka intilish shaxs kamolotining eng asosiy yo‘nalishlaridan biri hisoblangan, avlod-ajdodining tana, qaddi-qomati qanchalik go‘zal bo‘lsa, uning o‘zi ham shunchalik komillashib boradi, degan g‘oya ustivor bo‘lgan.

Mo‘tabar bobolarning bebaho tajribalariga tayanib, farzandlarini turli ko‘rinishdagi tahdidlar va tajovuzlarga nisbatan o‘z fikrlari bilan yashashga, ish ko‘rishga o‘rgatishgan. Ularni ma’naviy shakllanishlari uchun ta’lim va tarbiyaga ulug‘, nurli maqsadlar qo‘yilgan. Xalqimizga xos mehr-oqibat, muruvvat, himmat kabi yuksak fazilatlar – o‘zining oilasi, eli-yurtining boshiga tushgan qiyinchiliklarni biri-biriga yelkadosh bo‘lib yengishdek, qadriyatlar asosida tarbiyalaganlar.

«Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati odobi shunday narsaki, u keraksiz bo‘lib qolmaydi, ishlatmasang yo‘qolib ham ketmaydi, kerak paytda esa senga ko‘makchi bo‘ladi» - deb yozadi ushbu risolamiz mualliflaridan professorlar Sh.X.Xankeldiev va A.Abdullayevlar o‘zining ilmiy maqolalaridan birida.

Serharakat kishilarning badanida endofrin, enfokolik moddalar ko‘plab ishlab chiqarilishi va bu moddalar kishiga hafaliklarni tez yengib ketish, tashqi ruhiy ta’sirlarga chidamli bo‘lishga yordam berishi aniqlangan. Hayotni *lazzatli* o‘tkazishni istagan kishi vaqtining har daqiqasini mashqlarga, yaxshi kayfiyat tashuvchi moddalarni ko‘paytiradigan jismoniy harakatlar, mehnatdagi faollikka bag‘ishlashlari STT madaniyatiga egalikning nishonasidir.

Tadqiqot metodologiyasi: Ilmiy, nazariy, uslubiy adabiyotlar materiallarini nazariy tahlili va umumashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik nazorat testlaridan foydalanish, pedagogik tajriba, antropometriya, sotsiologik tadqiqotlar, suhbat, intervyu, matematik statistika, mustahkamlash metodlaridan foydalanildi.

Tahlil va natijalar: Tadqiqotchilar umrni uzaytirish va to‘laqonli hayot kechirish uchun 4ta narsaga odatlanish zarur deb hisoblaydilar.

Birinchi odat- profilaktikani maqsad qilib tizimli (yiliga kamida 2marta) tibbiy ko‘riklardan o‘tib turish albatta kardialogiya va ankalogiya kasalliklarini aniqlash hamda rivojlanishini oldini olish maqsad qilib qo‘yiladi.

Ikkinchi odat- palapartish ovqatlanishni to‘xtatish uni tartibga solib tana vaznini bir xil ushlashga, biriktiruvchi to‘qimalarni mehyordan oshib ketishiga yo‘l qo‘yishi mumkin bo‘lgan tarkibida yog‘lar, qand, tuz kamaytirilgan ovqatlarga o‘tish.

Uchinchi odat-o‘rta intensivlikdagi ayerob mashqlar bilan tizimli shug‘ullanish.

To‘rtinchi odat-tamakiningturli shakldagi istehmoli hidlash, chekish va boshqa usullardan butunlay yuz o‘girish ayniqsa sgaretdan bilan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni o‘zaro uzviyligi bormi deb savol qo‘yib unga javob axtaradiganlarning soni hozirgi kunda ham kam emas.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jismoniy madaniyatlilikning asosiy belgisi. Yoshlikni cho‘zishi va bu davrni uzoq davom etishi sabablarini o‘rganish haqidagi A.Sinyakovning (1990) tadqiotlariga to‘xtalamiz. Tarkibi va jismoniy tayyorgarligi darajasi aytarli darajada, bir-biriga yaqin bo‘lgan endigina guruhda o‘tkazilgan tajribalariga to‘xtalamiz. O‘rtacha 22 yoshda bo‘lgan birinchi guruhdagilar (7 oy bo‘lgan shug‘ullanishni boshlaganiga) II guruhdagilar-umuman shug‘ullanmaganlardan iborat bo‘lgan guruhlar. Oradan 7 yil o‘tgakndan so‘ng tekshirishlar natijasi quyidagilarni ko‘rsatdi:

I-guruhdagi tizimli shug‘ullanib yashayotganlarda bir ozgina tos va qorin qismida yo‘g‘onlashish sezilgan xolos.

II-guruhdagilarda esa vaznlari 5%ga, tos, qorin qismi, sezilarli darajada (qorin 14%ga) va tos qismlari (10%ga) kattalashgan. Teri va teri osti yog‘ qatlami 15%ga oshgan. Egiluvchanlik aytarli pasaygan. Bu guruhda vestibulyar apparat (muvozanat saqlash xususiyati) xizmati susaygan, harakat reaksiyasi vaqti ko‘rsatkichi yomonlashgan. Bu shundan dalolatki sog‘lomlashtirish trenirovkalari yoki STT jismoniy madaniyatiga egalarning organizmi salbiy o‘zgarishlar nisbatan qarshi tura olishi kuchaygan.

Ulug‘ olim, qadimgi vrach Gippokrat (eramizdan avval, 460 yili tug‘ilgan) STT haqida gapirgan. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, chiniqish, ratsional ovqatlanish haqida gapirgan (Nsvobodin, 1990). Uning fikri hozirgacha o‘z ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. Ma’lumki «Tibbiyot otasi»ning o‘zi kurash, otda sayr qilish, piyoda uzoq vaqt sayohat qilishni yoqtirgan. Bularni barchasini dam olish va mehnat qilishning ongli, o‘z maoromida kun tartibiga joylash va unga amal qilish bilan uzoq umr ko‘rishga erishgan.

O‘tirib ishlaydiganlar uchun Gippokrat uzoq yurishni, asta-sekinlik bilan yugurishni tezlik va masofani asta qo‘shish bilan hamda gimnastika bilan shug‘ullanishni maslahat bergan. To‘ladan kelganlarga tezroq, ozg‘inlarga sekinroq yurishni

[1] Abdullayev A. va boshqalar. “Sog’lom turmush tarzi jismoniy madaniyati”. Farg‘ona, 2009 y. 13 sahifa.

foydasi haqida fikrlar bergan. Qishda tez, yozda sekin, quyosh nuri ostida yo‘lni davom ettirishni salbiy tomonlarini ochib bergan.

Chiniqtirish haqidagi uni «kim o‘zini issiqda ko‘p ushlasa quyidagilarni sodir bo‘lishi: mushaklar vaqtidan oldin qariydi, ruhiy qobiliyati susayadi, aqli zaiylashadi, qon ketish, xushini yo‘qotish kabilar sodir bo‘ladi. O‘zini sovuqda ushlashdan cho‘chimaslik kerakligi, faqat ovqatdan so‘ng mashq qilmaslik, tana qizib olguncha mashq qilish, organizmni ortiqcha qiynamay, meyoridan ortiq energiya sarflamay, xush xollik sezish darajasida shug‘ullanishni tavsiya qilgan.

Chiniqish va sog‘lomlashtirish uchun Gippokrat hammomni tavsiya qilgan: «Nahorda issiq vanna qabul qilish organizmni ozdiradi va bardam qiladi, asosiysi, tananing namligini ichchiqlik orqali oladi, agar, mushaklar namlikdan qutilsa, tana yengillashadi. Vanna ayrim kasalliklarda foyda bersa, doimiy bo‘lganligi uchun ayrim kasalliklarda foydasiz bo‘lishini;ayrim holatlarda undan kamroq foydalanish lozim, ayniqsa odamlar unga tayyorlanmagan bo‘lsa» deb maslahat beradi.

Ratsional ovqatlanish haqida u o‘z fikrlarini bayon qiladi: «O‘ta to‘yib yemaslik. Ochiqib ham qolmaslik, ikkovi ham yaxshi emas, tabiat belgilagan meyordan (chegaradan) o‘tmaslik».

Ozishni xohlaganlarga Gippokratning maslahati: «...nahorda yoki bir oz och qolgan holatda barcha jismoniy mashqlarni yeytsh, ichishga berilmay bajarish. Ular tez yugurishlar bilan mashqlanishi, organizmni namlikdan bo‘shatish, obeddan so‘ng esa sayrdan foydalanishlari lozim» deb yozadi.

O‘sha vaqtlardayoq mushaklarini meyoridanortiq kelib «kuchini», «hajmini» oshirishga uringanlarni, ayniqsa, yoshlarni ogohlantirgan: «Gimnastika mashqlariga berilib tanani o‘ta chiroyli qilish havfli, u o‘zini chegarasiga yetgandan so‘ng o‘sha holatda qola olmaydi va bu bilan takomiliga yetgan muvozanatni ushlay (saqlay) olmaydi; muvozanatni ushlay olmaslik yoki yanada takomillashish imkoniyatiga ega bo‘lmay, u kerak bo‘lgan holatiga qaram yomon tomonga og‘adi». Bir vaqtni o‘zida «agarda tana odatdagiga xilof ravishda ko‘proq dam olsa, uni tez mustahkamlab bo‘lmaydi».

O‘sha eng qadimiy davrdagi Gippokratning aytgani, huddi shu bugun aytilgandek: «xotirjamlik va dangasalik qo‘rqoqlik kuchaytiradi, mashqlanish va mehnat esa – qo‘rqmaslik!».

Donishmand Gippokratning aytganlari yoshlarimizda o‘zlarining salomatliklariga nisbatan munosabatlarini keskin o‘zgartirishlari va STT jismoniy madaniyati bilimlari bilan qurollanishga ehtiyojlarini oshiradi deb umid bildiramiz.

Uzoq umr ko‘rish insoniyatning azaliy orzusi. Uni ro‘yobga chiqarish, boqiy umr eleksirini topish uchun urinish esa donishmandlar, ulug‘ allomalarning tinimsiz izlanishi, tadqiqotlarining abadiy mavzusi va muammosidir.

Bobokalonimiz Abu ali ibn Sino «...o‘z vaqtida mo‘tadil jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanib boradigan odam kasallikni tuzatish uchun hech qanday davolashga muxtoj bo‘lmaydi» deb aytgan, o‘zi amalda qo‘llagan turmush tarzi ajdodlarimiz uchun meros sifatida shu kungacha yetib keldi. U faqat mashq qilishni foydasi haqidagina yozmay, mashqlarni bajarish ketma ketligi haqidagi fikrlari o‘z ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. Qolaversa charchash, tolish va uning xillariga oid materiallar mutaxassislik adabiyotlari va darsliklarda berilgan (A.Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev, 2005).

Kam harakatlanish, dangasalik, piyoda yurishni yoqtirmaslik, organizmdagi oksidlanishni susaytiradi va yog‘ qatlamini yo‘g‘onlashishi yoki hosil bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Uni ustiga to‘yib, meyoridanortiq, tizimsiz ovqatlanish va uning tarkibiga e’tiborsizlik berilgan umrni qisqarishiga yetakchi sabab hamda bevaqt o‘lim demakdir.

Semirishga moyilligi bolalar jismoniy mashqlar bilan «xo‘ja ko‘rsinga», ahyon-ahyonda bir marta shug‘ullanmay, maqsad qo‘yib, yo‘naltirib, umri bo‘yi turmushi tarzi tarkibiga singdirsa, qishda, yozda, mashq qilishdan erinmasa, sportning biror turi bilan shono bo‘lsa, eng avvalo gavdasini beso‘naqaylashishi, qiyofasining xunukligi, ayniqsa ular uchun monand yurak-qon tomir, tizimli, harakat tayanch apparati (bo‘g‘inlar, paylar, ortiqcha tuz) va boshqa a’zolarining turli xildagi kasalliklaridan nolimaydi, davolanishga muxtojlik sezmaydi.

«Mo‘tadil jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanib boradigan odam kassalikni tuzatish uchun hech qanday davolashga muxtoj bo‘lmaydi» deb aytgan, o‘zi amalda qo‘llagan turmushtarzi ajdodlarimiz uchun meros sifatida shu kungacha yetib keldi. U faqat mashq qilishni foydasi haqidagina yozmay mashqlarni bajarish ketma ketligi haqida fikrlari o‘z ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. Qolaversa charchash, tolish va uning xillariga oid materiallar mutaxassislik adabiyotlari va darsliklarda berilgan (A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev, 2005).

Kam xarakatlanish, dangasalik, piyoda yurishni yoqtirmaslik, organizmdagi oksidlanishni susaytiradiva yog‘ qatlamini yo‘g‘onlashishi vyoki hosil bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Uni ustiga to‘yib, mehyoridan ortiq, tizimsiz ovqatlanish va uning tarkibiga ehtiborsizlik berilgan umrni qisqarishiga yetakchi sabab hamda bevaqt o‘mil demakdir.

Semirishga moyilligi borlar jismoniy mashqlar bilan «xo‘ja ko‘rsin» ga, ahyon-ahyonda bir marta shug‘ullanmay, maqsad qo‘yib, yo‘naltirib, umri bo‘yi turmushi tarzi tarkibiga singdirsa, qishda, yozda, mashq qilishdan erinmasa, sportning biror turi bilan oshno bo‘lsa, eng avvalo gavdasini beso‘naqaylashishi, qiyofasining xunukligi, ayniqsa ular uchun monand yurak-qon tomir tizimi, harakat tayanch apparati (bo‘g‘inlar, paylar, ortiqcha tuz) va boshqa a’zolarining turli xildagi kasalliklaridan nolimaydi, davolanishga muxtojlik sezmaydi.

Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga ega blishlik umri davomida sihatlik va uzoq umr garovi ekanligi xozirgi kunda sir emas.

N.G.Chernishevskiy o‘zining estetikaga oid bir qator asarlarida «ko‘rkamlik» va «go‘zallik» tushunchalariga oid ta’riflaridan birida inson qadri qomatini go‘zalligiga to‘xtalib,- bu «yer yuzidagi jami go‘zallikning eng yaxshisidir» deb yozgan.

Bobokalonimiz uzoq umr ko‘rish uchun sog‘lom turmush tarzi odobi sifatida quyidagilarga rioya qilish lozimligini uqtirgan va ular hozirgacha o‘z ahamiyatini yo‘qotgani yo‘q. U asosan vujudimizdagi yettita faktorni tenglashtirishni taxlid qiladi. Ularning mahnosi: 1. Felp-atvorini (tabiatini) baravarlashtirishni, 2. ovqatlarni tanlash. 3. vujudini ortiqcha

chiqindilardan tozalashni. 4. qaddi-qomatni to‘g‘riligi (kelishganligi) ni saqlash. 5. burundan chiqadiganlarni yaxshilash. 6. kiyim boshni moslash. 7. jism va qalbini harakatga muvofiqlash. 8. uyqu va uyg‘oqlik.

U ratsional ovqatlanish tartibi, agar ovqat (taom) mehyorida bo‘lsa ovqatdan so‘ng pulg‘sni oshmasligi, nafas olish ritmini tezlashmasligiga ishora qiladi. Oz va tez yeyishni tavsiya qiladi. Dasturxondan ishtaxa borligida turish, unda yana bir oz ovqatga joy qoldirishni taklif qiladi. Bir oz to‘ymaganlikn xis qilish. Tanlangan harakat har kimga bir xil bo‘lmasligi, uni moslab tanlash muhimligini uqtiradi.

Uzoq umr ko‘rish azaliy muammo. Akademik A.A.Bogomolsi o‘zining «Prodleniye jizni» nomli asarida eng dastlabki tadqiqotlar qadimgi Rimda boshlanganligi inson hayotini uzaytirish yo‘llarini axtarishga o‘rtasinish tibbiy xodimlari, alximiklar jalb qilinganligi «falsafiy tan», «hayot eleksiri» va boshqa vositalarni axtarganliklarini yozadi.

Odam fiziologiyasi va gigiyena fanlarini nazariy bilimlarini rivojidan so‘ng muammoni ilmiy xal qilishga urinishlar boshlanadi. Fransuz olimi Broun-Sekor XIX asr oxiriga kelib yoshartirish maqsadida qonga jinsiy bezlarning maxsus ekstraktini quyish bilan tajribalarni yo‘lga qo‘ydi. Mahlum vaqt o‘tgandan so‘ng qariyalarni yoshartirish maqsadida yosh erkaklarni, maymunlarning jinsiy bezlarning bir parcha hujayrasini o‘tkazish bo‘yicha Voronovning yoshartirish tajribalari xaqidagi xabar olamga tarqaldi. Lekin bularning barchasi kutilgan natijani bermadi. Eng muhimi, tajribalardan so‘ng qisqa muddatli kuch qo‘shilish sodir bo‘lib so‘ng qarish yana ham tezlashdi. Sunhiy hayotiy kuchlarini kuchaytirishda organizm qisqa vaqt ichida kuchli shulalanish yoki «portlash» ni yuzaga kelib so‘ng so‘nishi kuzatildi.

Yoshartirish tabiat qonuniga xilofligi, lekin, yoshlik davrini cho‘zish, qarshilikni oldini olish, vujudimiz a’zolarini funksional holatini normalligini yo‘lga qo‘yish STT jismoniy madaniyati orqali mumkinligini ilmiy amaliy isbotlandi.

Xulosalar. Olimlarimiz organizmni mexanizmini ilmiy asoslashga urinishlari orqali qator fikrlarni o‘rtaga tashladilar. Bunday nazariy fikrlar turlicha. Eng dastlab kishilari-qarish organlarimiz hujayralaridagi suvning miqdorini kamayishi bilan bog‘liq deb hisoblanishi (emizikli bola hujayrasini 70% suv bo‘lsa kattalarda 65%, qariyalarda undan ham kam).

I.I.Mechnikovning yo‘g‘on ichakda xosil bo‘ladigan zaxarli maxsulotlardan yuzaga keladigan tayoqchalar, ular organizmni uzoq muddat davomida zaharlaydi degan fikri hozirgacha o‘z mohiyatini yo‘qotgani yo‘q.

Akademik A.A.Bogomolen qarishni tezlashishini «skeleorotik» o‘zgarishlar va birlashtiriuvchi hujayralarni qarishi bilan bog‘laganlar. Skleroz, ya’ni to‘qimani qotishi, yog‘ochga o‘xshab qolishi, bularni himoya funksiyasini pasayishi, oziqlanishi jarayonini susayishi bilan bog‘lanadi.

I.P.Pavlov fiziologiyasi qarishni asosiy sababi oliy nerv faoliyati bilan bog‘liqligi, qarishning asosiy sababi mehyoridan ortiq ruhiy va jismoniy zo‘riqish, qo‘zg‘olishi va tormozlanish jarayoni bilan bog‘liq deb isbotlandi. Normal fiziologik qarish yoki vaqtidan avval, potologik qarishni farqlashimiz lozim.

Uzoq umr ko‘rganlar biografiyasi va turmush tarzi o‘rganilganda shu ayon bo‘ldiki, ularning ko‘pchiligi ish va mehnat rejimiga qathiyyan rioya qilganlar, tabiatni sog‘lomlashtiruvchi kuchlaridan keng foydalanganlar, oddiy sog‘lom ovqat bilan oziqlanganlar, kuchli ruhiy-psixologik ta’sirli xodisalardan uzoqroq bo‘lishgan, turli xildagi muskul faoliyati bilan ko‘proq shug‘ullanganlar.

Foydalanilgan adabiyotlar

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. va boshqalar. «Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati». Farg‘ona, 2009 y. 13 sahifa.

4. Abdullayev A. va boshqalar. «Jismonan barkamol avlod orzusi». Farg‘ona, 2003 y. 29 sahifa.

5. Тиселко А.Д. и дрг. «Физкультура, спорт, здорове», Уляновск – 1988. 19-ст

Abdullayev A. va boshqalar. «Sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati». Farg‘ona, 2009 y. 13 sahifa.

7. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б. Д. Педагогика: Учебник для студентов, аспирантов, преподавательей и тренеров по диссиплине «Физическая культура». М.: Терра спорт, 2000. -272 с.

8. Решетен Ҳ.Ҳ., Прохорова М.В., Фомин Й.А. Деловие игри в подготовке спетсиалистов по физической культуре и спорту: Методические разработки. М.: ГСОЛИФК, 1983. -37с.

9. Boltaboyev H. The theoretical foundation of a healthy lifestyle, physical education and physical activity of pupils //european journal of research and Reflection in educational science in Voles. – 2019. – T. 7. – n. 12.

10. Boltaboyev H. The opportunities for independence: traditions and renewed postmodernism //Ghafur Ghulam publishing house. – 2006.

11. Boltaboyev H look at the physical health lifestyle b. k. a new culture of student youth //Konferentsii. – 2020.