



Ushbu maqolaga onlayn kiring		
Quick Response Code:	Website: https://sciencebox.uz	"EKOLOGIYA VA EKOLOGIK TA'LIM MUAMMOLARI" ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA
	ISSN: 2181-3464	

Pedagoglarning Ta'lim Jarayoniga Bola Organizmini O'ziga Xos Xususiyatlarini E'tiborga Olgan Holda Individual Yondoshuvi

**Asadullayev Anvar
Narzullaevich**

*Buxoro davlat universiteti, O'zbekiston Respublikasi,
Buxoro sh. Ekologiya va geografiya kafedrası
o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh organizm o'sish va rivojlanishining umumiy qonuniyatlari yoritilishi maqsad qilingan. Pedagoglarning ta'lim jarayonidagi ratsional usullarni qo'llashda har bir o'quvchiga individual yondoshish, shuningdek bola organizmini o'ziga xos o'sish va rivojlanish qonuniyatlari hamda gigienik me'yorlari to'g'risida batafsil ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: embriologiya, gerantologiya, o'sish, rivojlanish, antropometrik ko'rsatkichlar, somatometrik, fiziometrik, somatoskopik, tabiiy eksperiment, irsiyat, akseleratsiya, geteroxroniy, gomeostaz.

Yosh avlodni jismoniy jihatdan sog'lom, aqliy va ruhiy jihatdan tetik, qaddi-qomati kelishgan qilib tarbiyalash uchun har qanday o'qitish shaklidagi ta'lim muassasalarining pedagoglari, yoshga qarab organizmning fiziologik xususiyatlaridagi sir-asrorlarni bilishi zarur.

Organizm salomatligini jismoniy va aqliy qobiliyatini baholash, sog'lom hayot kechirish asoslarini aniqlash ijtimoiy ahamiyatga egadir. Turli yosh davrlarida organ va tizimlarda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni kuzatish, tahlil qilish va kerakli chora-tadbirlarni ko'rish hamda mutaxassislar tomonidan nazorat qilinishi yosh avlodni yetuk, sog'lom va aqli raso bo'lib tarbiyalanishida katta ahamiyat kasb etadi.

O'sib rivojlanib kelayotgan bola organizmining turli davrlarida, barcha organ va tizimlarning faoliyati bir qator o'ziga xos xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

Odam yoshini davrlarga ajratilish asosiy sababining poydevorida barcha organ va sistemalarning anatomo-fiziologik xususiyatlari va ijtimoiy kriteriyalari ya'ni bolaning yasli, bog'cha va maktabdagi tarbiyalanish sharoiti yotadi. Masalan, yaslida tarbiyalansa yasli yoshi, bog'chada bog'cha yoshi, maktabda ta'lim olsa maktab yosh davrlari deb ataldi. Fanda rus gigienisti N.P. Gundobin tuzib bergan yoshlik davrlari sxemasi qo'llaniladi. U odamning yoshlik yillarini quyidagi davrlarga birlashtirgan. Har bir davr o'z ichiga bir necha yillarni qamrab oladi va har bir davrda o'ziga xos jarayonlar sodir bo'ladi.

1. Ona qornidagi rivojlanish davri. Homila har tomonlama ona organizmiga bog'liq bo'ladi.
2. Yangi tug'ilgan chaqaloqlik davri. 1 kundan - 10 kungacha (kindik tushguncha). Bu davrda bola yangi hayotga moslasha boshlaydi. Ilk bor mustaqil ravishda nafas oladi. Analizatorlar tizimi ishlay boshlaydi.
3. Ko'krak yosh davri 1 yoshgacha. Bu davr bola hayotidagi katta ahamiyatga ega bo'lgan davr hisoblanadi. Bu davrda bolaning bo'yiga o'sishi 1,5 marta, og'irligi 3 marta oshadi, nutq paydo

bo'ladi. Qalqonsimon, ayrisimon va gipofiz bezlarining funksiyasi ko'chayadi. Ba'zi tizimlarning funksional jihatdan mustahkam bo'lmasligi, jumladan ovqat hazm qilish va nafas olish, bu yoshdagi bolalar orasida oshqozon-ichak kasalliklari va nafas olish organlarining kasalliklarining tarqalishiga olib keladi.

4. Bog'cha yoshigacha bo'lgan davr (1-3 yoshgacha). Bu davrda tananing bo'yiga o'sishi, og'irligining ortishi biroz susayadi. So'z boyligi ortadi, o'zligini taniydi, taqlidchanligi ortadi, organ va tizimlar faoliyati takomillashadi.
5. Bog'cha yosh davri (3-6, 7 yoshgacha). Bu davrdaxotira fikrlash tasavvur qilish prosesslari rivojlanadi, intizom paydo bo'ladi, miya po'stlog'i juda ko'p shartli bog'lanishlar vujudga kela boshlaydi.
6. Kichik maktab yosh davri (7-12 yosh). Skeletning suyaklashuvi davom etadi, tana proportsiyasi o'zgaradi, bosh miya katta yarim sharlari roli, jinsiy bezlarning gormonal ta'siri orta boradi.
7. O'rta maktab yosh davri (12-15 yosh). Bu davrda ikkilamchi jinsiy belgilar paydo bo'ladi, tormozlanish va qo'zg'alish prosesslari muvozanatlashadi, umumlashtirish prosesslari ortadi.
8. Katta maktab yosh davri yoki balog'at yosh davri. Qizlar uchun 15-yosh, o'g'il bolalar uchun 15-20 yoshgacha. Bu davrda jinsiy bezlar kuchaygan bo'ladi, ikkilamchi jinsiy belgilar rivojlanadi, tananing bo'yiga o'sishi va og'irligining ortishi tezlashadi. Barcha organ va sistemalarning funksiyasi takomillashadi. Bolaning ruhiy holati o'zgaradi.

O'qituvchi bolalar va o'smirlarning anatomo-fiziologik xususiyatlarini o'rganar ekan, ayrim tizim va organlarining (suyak-muskul, nafas olish organlari, qon aylanishi, nerv sistemasi, sezgi organlari, me'da ichak trakti, ichki sekretiya bezlari, teri, ayiruv organlari tuzilishi xususiyatlarini hamda ularning faoliyatlarini va gigiyenasi bilan tanishadi. Uyqu va aqliy mehnatni maqsadga muvofiq ravishda tashkil qilish uchun asab tizimining ishlash qonuniyatlarini bilish ayniqsa muhimdir.

Bola organizmi qanchalik yosh bo'lsa, katta yoshli organizmdan shuncha chuqurroq farq qiladi.

O'qituvchi uchun, o'sib rivojlanib kelayotgan bolalar va o'smirlarning fiziologik xususiyatlarini o'rganish, ularga turli yoshdagi maktab o'qituvchisining fiziologik imkoniyatlarini chamalashga imkon beradi, maktab gigiyenasi esa, turli yoshdagi o'quvchilarning shu imkoniyatlaridan ularning sog'lig'iga zarar yetkazmasdan, qanday qilib u bilan foydalanish yo'l-yo'riqlarini o'rgatadi.

Gigiyena – bola organizmini tashqi muhit ta'siriga o'zaro bog'liqligini o'rgatadigan fan bo'lib, pedagogika, psixologiya, tabiiy va barcha tibbiyot fanlari bilan chambarchas bog'liqdir.

Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasini bilmay turib, bolalar shaxsiy gigiyenasi, maktabdan tashqari ishlar gigiyenasi va o'quv tarbiyaviy ishlar gigiyenasi masalasini echib bo'lmaydi.

Organizmdagi har bir sistemaning gigiyenasi aniq tadbirlarni boshqarishni, masalan: suyak-muskul sistemasining gigiyenasi-harakat rejimini, partada to'g'ri o'tirish, ishlash jarayonida gavgani to'g'ri tutish, yozayotganda qo'l panjalarini ishlatilishini normaqa solish va hakozaalarni talab etadi. Bu tadbir choralarni yo'lga qo'yish, ularga rioya qilish, o'sib rivojlanib kelayotgan bolalarni salomatligini mustahkamlashga, uni muhofaza qilishga va turli kasalliklarni oldini olishga imkon beradi.

Bo'lajak o'qituvchilarni bolalar va o'smirlarning yoshiga oid morfologik xususiyatlari, asab tizimi, yurak qon tomir, tayanch-harakatlanish sistemasi fiziologiyasi va rivojlangan organizmning boshqa xususiyatlari, kasalliklarning oldini olish, sog'liqni saqlash kabi holatlarni o'rganishdan iborat.

Yosh fiziologiyasi ayniqsa bola organizmi va psixologiyasining yosh xususiyatlarini tushunishga katta yordam beradi.

Bolaning tug'ilishidan boshlab to voyaga yetguniga qadar uning a'zolari, a'zolar tizimlari, to'qimalari va hujayralari funksiyalarini turli biologik va fiziologik usullar yordamida o'rganib, muhim xususiyatlari qayd qilinib, olingan ma'lumotlar to'planadi va ular tahlil qilinadi.

Organizmning funksiyalariga tashqi atrof-muhit omillarining ta'sirini o'rganish, organizmda biror a'zoning funksiyasi yoki ahamiyatini aniqlash, a'zo faoliyatining nerv sistemasi faoliyatiga ta'sirini bilish darajasini o'rganish laboratoriya tadqiqot usullari yordamida o'rganiladi.

Odam organizmi a'zolarining hamma belgilari (uzunligi, eni, qalinligi, shakli, rangi va hokazo) antropometriya usullari yordamida o'rganiladi. Antropometriya (antropo va yun. metreo – o'lchayman) – antropologiyaning tekshirish usullaridan biri.

Antropometrik usulining bir nechta turlari mavjud bo'lib, bular quyidagilardir:

- a) Somatometrik - bola bo'yining (o'tirgan va turgan holda) uzunligi, vazni, ko'krak qafasining kengligi.
- b) Fiziometrik - funksional ko'rsatkichlardan o'pkaning tiriklik sig'imi, qo'l va oyoq mushaklarining kuchi, ko'zning ko'rish o'tkirligi, ko'rish maydoni va hokazo.
- c) Somatoskopik - qad-qomatning tuzilishi (umurtqa pog'onasining shakli, ko'krak qafasi, oyoq mushaklarining rivojlanishi, teri ostidagi yog' qatlamining miqdori va hokazo), jinsiy rivojlanish alomatlari aniqlanadi.

O'tkaziladigan antropometrik tekshiruvlar bolalarning yoshiga qarab har xil tuzilishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini aniqlashda qo'shimcha harakat faoliyati hamda tilning rivojlanishiga ahamiyat beriladi.

Antropometrik tekshiruvlar kunning birinchi yarmida asboblari yordamida vorug' xonalarda, qulay mikroiklim sharoitida o'kazilishi kerak.

Gigiyena fanidagi asosiy usullardan biri tabiiy eksperiment usuli bo'lib, u organizmga tashqi muhitning har tomonlama ta'sirini o'rganadi. Bu usulda bola uchun tabiiy yashash sharoitida (dars soatlari, jismoniy mashqlar, sport va oddiy o'yinlar va boshqalar) organizm bilan atrof-muhit o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik bo'lgan tabiiy omillarning bola organizmiga ta'siri o'rganiladi.

Tashqi muhit omillarining bola va o'smirlarning salomatlikka ijobiy va salbiy ta'sirini Statistika usuli aniqlaydi. Bolalar muassasalarining maxsus standart jihozlar bilan ta'minlash, bolalar kivism-kechaklari, poyabzal o'lchamini aniqlashda va boshqa kerakli buyumlar bilan ta'minlashda foydalaniladi. Bu usullar yordamida profilaktik chora-tadbirlar ishlab chiqish uchun zarur ma'lumotlar olinadi.

Keyingi yillarda esa fizika, radiotexnika, elektronika, kibernetikaning zamonaviy usullaridan keng foydalanilmoqda. Masalan, tashxis qo'yishda kompyuter-tomografiyadan keng foydalanilmoqda.

O'sib kelayotgan organizmni to'g'ri tarbiyalash uchun bola organizmini o'sish va rivojlanish kabi asosiy xususiyatlarini bilish zarur.

O'sish va rivojlanish barcha tirik organizmlar kabi, odam organizmiga xos xususiyatdir. Organizmning har tomonlama o'sish va rivojlanishi uning paydo bo'lgan vaqtdan boshlanadi. Bu ikki proses murakkab jarayon hisoblanib, bir butun va bir-biriga bog'langandir.

O'sish deganda tana hujayralarining ko'payishi natijasida tirik organizm o'lchamlarining ortishi, ya'ni bo'yning cho'zilishi, og'irlikning ortishi tushuniladi.

Organizm bir-biriga bog'liq bo'lgan qonuniyat asosida o'sadi va rivojlanadi. Shunga qaramasdan, bola ba'zan tez o'sishi yoki rivojlanishdan orqada qolishi mumkin. Tuxum hujayra urug'langandan boshlab odam rivojlana boshlaydi, bu jarayon to umrining oxirigacha davom etadi.

Embrionning rivojlanishini embriologiya, turli yosh davrlarini esa gerantologiya fani o'rganadi. Bolaning rivojlanishi deganda, embrionning yetuk organizmga aylanishi tushuniladi.

Bolalar qanchalik erta salomatligi haqida tushunchaga ega bo'lsalar ular shunchalik o'chmas iz qoldiradi. Yosh bolalarga ijobiy ta'sir ko'rsatish ularning salomatligiga ham ta'sir ko'rsatishdir. Ularga

zahira ma'lumotlarini to'plashlariga yordam berish ularning butun umrlarida foyda berishi mumkin, shu bilan birga zarar ham keltirishi mumkin.

Bola ma'lum yoshgacha to'xtovsiz, ammo o'sish davrida ayrim tana qismlarining nomunosib o'sishi (bosh, oyoq, va qo'l suyaklari, ko'krak qafasi va qorin bo'shlig'i va ichki organlari) va turli yoshda har xil jadallikda bo'lishi mumkin, shunga qaramasdan barcha to'qima va hujayralarda ya'ni organlarda o'sish bir vaqtda ayollarda o'rtacha 17-18 yoshgacha, yigitlarda 19-20 yoshgacha tugallanadi.

O'sish qatorida hujayrada ularning bajaradigan vazifasining ortishi jarayoni kuzatiladi. Bu rivojlanish jarayonidir.

Rivojlanish deganda o'sayotgan organizm to'qima hujayralarining va organlarining shakllanishi, ya'ni bola organizmi hujayralarining takomillashib, o'smirlik va etuk yoshdagi odamlarga xos bo'lgan bir muncha murakkab to'qima va organlarga ega bo'lishiga aytiladi.

Odam organizmining rivojlanishi umr bo'yi davom etib turadigan to'xtovsiz jarayondir. Bolaning rivojlanishi tuxum hujayraning otalanishidan boshlab umr oxirigacha davom etadi. Organizm jismonan, aqlan va jinsiy rivojlanadi, ya'ni murakkablashadi.

Organizm o'sish va rivojlanishida barcha bosqichlarni bolalik, o'smirlik, o'spirinlik, yoshlik, yetuklik davrlarini bosib o'tadi. Odam hayotining har bir davrida shu davrning xarakterli xususiyatlari, oldingi davrning qoldiqlari, kelgusi davrning kurtaklari paydo bo'ladi.

Odam organizmi paydo bo'lganidan to vafot etgunga qadar ketma-ket keladigan morfologik, bioximik va fiziologik o'zgarishlarga uchraydi. Bu o'zgarishlar o'sish va rivojlanish bosqichlarini yuzaga keltiruvchi irsiy faktorlarga bog'langan.

Biroq, bu irsiy faktorlarni yuzaga chiqishida, yosh xususiyatlarini shakllanishida ta'lim, tarbiya bolaning ovqatlanishi, turmushining gigienik sharoiti, uning kattalar bilan muloqoti, sport va mehnat faoliyati, umuman olganda insonning ijtimoiy hayoti katta ta'sir ko'rsatadi.

Inson hayoti bu uzluksiz rivojlanish jarayonidir. Bolaning dastlabki qadam tashlashi va hayoti davomidagi harakat funksiyasining rivojlanishi, bolaning birinchi aytgan so'zi va hayoti davomida nutq funksiyasining rivojlanishi, bolaning o'smirlarga aylanishi, markaziy nerv sistemasining rivojlanishi, reflektor faoliyatining murakkablashuvi va boshqa hayotiy barcha jarayonlardagi o'zgarishlar ketma-ketligini bilish va nazoratga olinish zarurdir.

Bular organizmda kechadigan, yuz beradigan uzluksiz o'zgarishlarning bir bo'lagidir. Bunday o'zgarishlarni bolaning gavda proporsiyasini o'zgarishida kuzatish ham mumkin. Yangi tug'ilgan chaqaloq katta odamdan oyoq-qo'llarining kaltaligi, gavda va boshining kattaligi bilan farqlanadi.

Bolalarni individual o'sish va rivojlanishini e'tiborga olmasdan turib ta'lim-tarbiya ishlarini amalga oshirish mumkin emas. Bolalarning yoshlariga nisbatan aqliy kamol topishi ularning shaxsiy qobiliyatiga va atrof muhit sharoitiga ham bog'liqdir. Ularning aqliy va psixologik rivojlanishi bolalarni o'rab turgan muhitga va o'quv-tarbiyaviy ishlarga ham bog'liqdir.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarning nisbatan bir necha yil bir xil sharoitda yashashi ularning shaxsiy o'sish tempiga ta'sir etadi. Shu bilan birga kichik maktab yoshidagi bolalar orasida o'ta qobiliyatlilari ham uchrab turadi. Bularni vunderkinddar (nemis tilida sehrli bolalar) deyiladi.

Bolalarning jismoniy va aqliy jihatdan o'sishi va rivojlanishida, yuqorida aytib o'tilganidek, turmush sharoiti, maktabdagi mehnat faoliyati, jismoniy mashqlar, kasalliklar bilan og'rigani muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, ob-havo sharoiti, iqlim sharoiti, quyosh radiatsiyasi ham ularning o'sishi va rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bolalar yoz faslida (iyul - avgust) xususan tez o'sadi. Agar bola kichikligidan muntazam ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullansa u cog'-salomat o'sadi, uning organlari uygun rivojlanadi. Masalan, bola nafas organlarining takomillashuvi yurak - qon tomir tizimining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

XIX asr oxiri XX asr boshlarida ko'p mamlakatlarda bolalarning bo'yiga o'sishini tezlashganligi aniqlangan. Bu haqdagi ma'lumotlar 1876 yilda matbuotda e'lon qilingan. 1935 yilga kelib nemis olimi R. Kox o'sish va rivojlanishdagi sodir bo'layotgan tezlashuvni akseleratsiya deb atagan. Akseleratsiya - lotincha so'z bo'lib tezlashuv degan ma'noni bildiradi.

Akseleratsiya yosh avlodning ruhan va jismonan tez o'sishidir. Akseleratsiya 100 yil ya'ni bir asr ichida yaqqol ko'zga tashlanganligi uchun, akseleratsiya keng ma'noda “sekulyarniy trend” ya'ni asriy tendentsiya deyiladigan bo'ldi. So'nggi 100 yil ichida yangi tug'ilgan chaqaloqlarning bo'yi 5-6 sm.ga, kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarning bo'yi 10-15 sm.ga, vazni esa 8-10 kg.ga ortdi. Bundan tashqari akseleratsiya katta odamlar tana o'lchamlarining ortishini, odam umrining uzayishini, hayz kechroq tugashini, ruhiy funksiyalar va odam rivojlanishidagi boshqa o'zgarishlarni o'z ichiga oladi.

Akseleratsiya masalasi ko'pgina dunyo olimlarini qiziqtirib kelgan. Ular akseleratsiyaga olib keluvchi bir nechta omillarni ko'rsatib beruvchi o'z gipotezalarini yaratganlar.

Jumladan, ba'zi olimlar ul'trabinafsha nurlarning kuchli ta'siri bolalarning tez o'sishiga sabab bo'lmoqda desalar, boshqalari esa magnit to'lqinlarining ichki sekretiya bezlariga ta'sirini aytadilar. Yana birlari buni kosmik nurlarga bog'laydilar. Oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral tuzlar va vitaminlarga bo'lgan ehtiyojning ortishi, fan va texnikaning olg'a siljishi, ta'lim-tarbiya jarayonida yangi shakl va usullarning paydo bo'lishi, sport va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish, genetik omillarni ham misol qilib keltiradilar. Bu omillarni biologik va ijtimoiy omillar deb atashimiz mumkin.

Bola ontogenezing muhim qonuniyatlariga geteroxroniya va hayot uchun muhim funktsional tizimlarni muddatidan ilgari etilishi hodisasi (akseleratsiya) bilan uzluksiz o'sish va rivojlanish kiritiladi.

Geteroxroniy-yoki notekis rivojlanish. Organizmning normal holatida o'sish va rivojlanish bir-biri bilan juda yaqin aloqada va hamkorlikda bo'lsa ham, ular bir vaqtda va bir xil jadallikda sodir bo'lmaydi, chunki biron-bir a'zo massasining kattalashishi uni bir vaqtda funktsional jihatdan takomillashuvini bildirmaydi.

Biologik va ijtimoiy jarayonlar birligi. Odamlar boshqa barcha tirik mavjudotlar ichida turli-tuman juda nozik harakatlarini bajarish qobiliyati bilan ajralib turadi. Bu qobiliyat esa mehnat jarayonida rivojlanadi va mukammalashadi. Odam o'zining yashashi uchun xom-ashyo vositalarini yaratishi, o'zining talablarini qondirish maqsadida, tabiatdan unumli foydalanish uchun tabiatni qayta shakllantiradi (o'simliklarning yangi navlari, hayvonlarning yangi zotlarini yaratadilar, foydali qazilmalarni izlab topadilar va hakoza). Odamlar sezgi a'zolari, nerv sistemasi va skelet mushaklari ishtirokida tabiatga ta'sir ko'rsatib, o'zining tabiatini organizmining tuzilish va funksiyasini. ayniqsa sezgi a'zolari, nerv sistema va skelet mushaklari faoliyatini ham o'zgartiradi.

Demak, o'sish va rivojlanish murakkab proses bo'lib, undagi yashirin miqdor o'zgarishlari ochiqdan-ochiq sifat o'zgarishlari va ko'rinishlariga olib keladi. Masalan, bola balog'atga eta boshlashi bilan, atrof muhitga, borliqqa, undagi o'zgarishlarga qiziqish bilan e'tibor berishi, ayniqsa yasli va maktabgacha yoshdagi bolalarda so'z boyligini ortishini kuzatish mumkin.

Mamlakatimizda mustaqillikka erishganimizdan so'ng bolalarning individual o'sish va rivojlanishiga katta e'tibor berilmoqda, chunki bolalar salomatligini saqlash davlat ahamiyatiga ega bo'lgan birinchi darajali ishlardan hisoblanadi.

Organizmning a'zolari va funktsional tizimlari uning tinimsiz o'zgaruvchan atrof muhitdagi hayotining rivojlanishini ta'minlashda, yagona funktsiyani bajaruvchi bu organizmdir. Bu funktsiya tashqi sharoitni jiddiy o'zgarishiga qaramasdan, asosan nerv sistema ta'sirida ma'lum chegarada o'zgaruvchan, nisbatan doimiy o'rta darajaga qaytuvchi barcha a'zolar, a'zolar tizimi va funktsional tizimning nisbatan mustaqil faoliyatidir. Organizm ichki a'zolar funksiyalarini nisbatan dinamik doimiyligini va

ichki muhitni tashkil qiluvchi suyuqliklarning biokimyoviy tarkibini bir xilda saqlanishini ta'minlab turadi, bu gomeostaz deb ataladi.

Aniq vazifalarni hal etishda o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi ayni paytda axloqiy, irodaviy va estetik jihatdan kamol topishida katta rol o'ynaydi, oliy ma'lumotli va har tomonlama rivojlangan mutaxassislarni tayyorlashga katta hissa qo'shadi.

Salomatlikni saqlash va mustahkamlashda atrof muhitni ozoda saqlash, ratsional tarzda ovqatlanish, faol ravishda optimal harakatlar qilish, asab, psixik-hayajonlanish kabi haddan oshib ketadigan hayajonli holatlarni oldini olish singari tadbirlar bilan bir qatorda, jismoniy tarbiya ham eng muhim va istiqbolli omillardan biriga aylanib bormoqda. Aholining sog'lig'ini mustahkamlashda, shaxsni uyg'un kamol toptirishda, yoshlarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashda jismoniy tarbiya hamda sportning ahamiyati o'sib bormoqda. Faoliyatni shunday yo'lga qo'yish kerakki, har bir kishi yoshligidan o'zining jismoniy barkamol bo'lishi to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, tibbiyot, xususan gigiyena sohasidagi bilimlarni egallab borishi hamda sog'lom turmush kechirishni hayotining asosiy mezonlaridan biri sifatida o'rganib borishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aripova S.X. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. -T: “Fan va texnologiya”. 2010.
2. Almatov K. Ulg'ayish fiziologiyasi. Ulug'bek nomidagi bosmaxonasi. 2004.
3. Sodiqov.Q., Aripova. S.X., Shaxmurova.G.A. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. -T. Yangi asr avlodi. 2009.
4. Muratova G.S., Sharofutdinova R.I., Asadullaev A.N. Health Lifestyle And safety Activity. The American Journal of applied Sciences. The American Journal of Applied Sciences (ISSN-2689-0992) 2020, 2 (11), -P. 75-77
5. Асадуллаев А.Н. Инсон саломатлигини зарур даражада таъминлайдиган омиллар. Хоразм Маъмун академияси ахборотномаси. Хива. 2021. –Б.29-31
6. Asadullayev A.N., Talabalar salomatligida jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Journal of Advanced Research and Stability Volume: 02 Issue: 09 | Sep – 2022, ISSN: 2181-2608,-P.223-226
7. Asadullaev A.N. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarning o'rni. Pedagogika va psixologiyada innovatsiyalar jurnali, 3-maxsus son. T. 2020. -B.31-36
8. Asadullaev A.N., Ochilova N.R., Jabborova O.G. Healthy lifestyle. Academicia an international multidisciplinary research journal. ISSN:2249-7137, 2021.-P.1835-1841
9. Қаршиева Д.Р., Асатуллаев А.Н. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг педагогик асослари. Хоразм Маъмун академияси ахборотномаси. Хива. 2022. -Б.312-314
10. Baymuradov R.S., Asadullayev A.N., Baxshillayeva M.B. Yosh avlodni to'g'ri o'sichi va rivojlanishida jismoniy tarbiya gigiyenasining o'rni. «Молодой исследователь: вызовы и перспективы» Сборник статей по материалам ССXXVII международной научно-практической конференции №32 (227) 2021. Москва. -С.158-164