

**Nadima Mamatqulova Raimqulovna**

*Denov tumani 46-umumiy ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada, ta'limda ilg'or pedagogik va yangi axborotlar texnologiyalarini tatbiq etish, o'quv mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish, mantiqiy fikrlaydigan, har tomonlama barkamol yuksak ma'naviyatli shaxsni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etishi haqida so'z yuritiladi.*

**Kalit so'zlar:** *Aqliy faoliyat, mushaklarni o'sishi, "Alq tog'risidagi" risola, energiya manbai, kortizol, gormonlar*

**Kirish :** Komil insonni shakllanirish masalasi barcha davrda ham muhim ijtimoiy vazifa sifatida kun tartibiga qo'yilgan. Xususan, zardushtiylik dinida komillikning asosi ezgu fikr, ezgu so'z va ezgu amal (harakat)dan iborat ekanligi ta'kidlansa, islom ta'limoti g'oyalariga ko'ra yetuklikning bosh mezoni – ilmlilik, bilimli bo'lishdir. SHarq mutafakkirlarining asarlarida ham komil inson qiyofasining yoritilishiga alohida ahamiyat berilgan. Xususan, Abu Nasr Forobiy komil insonni shakllantirish va fozil jamoani shakllantirish tarbiyaning bir butun, yaxlit ikki yo'nalishi ekanligiga urg'u beradi. Allomaning fikricha, fozil jamiyat komil inson sa'yi-harakati bilan barpo etilishi mumkin. SHu bois mamlakatni boshqaruvchi shaxs o'zida eng oliy insoniy fazilatlarini mujassam eta olishi zarur, deb hisoblaydi. «Aql to'g'risidagi» risolasida Abu Nasr Forobiy rahbar shaxs qiyofasida namoyon bo'lishi lozim bo'lgan o'n ikki fazilatni keltirib o'tadi. Bizning fikrimizcha, mazkur fazilatlar har bir zamonaviy shaxsda o'z aksini topa olishi kerak, zero, ular inson hayotini mo'tadil kechishi hamda muayyan kasbiy faoliyatlarni tashkil etishda muvaffaqiyatlarga erishishni kafolatlaydi.

Asosiy qism :

Kitob bilan inson aqliy faoliyatini rivojlantirsa, jismoniy tarbiya bilan tanasini rivojlantiradi. Nafaqat tanani rivojlantirsa, b'oladi -qon aylanish sistemasi, aqliy faoliya, ovqatlanish sistemasi va kop vazifalarni bajaradi. Zamonaviy hayotda jismoniy tarbiyaning afzalliklari tobora ortib bormoqda sezilgan ehtiyoj katta raqam odamlarning muntazam jismoniy tarbiya bilan qonda yoshartirish jarayoni boshlanadi, yangi qon hujayralari yoki retikulotsitlar paydo bo'ladi. Retikulotsitlar soni insonning tayyorgarlik darajasini ko'rsatadi. Doimiy jismoniy tarbiya hujayra oqsillarining etarlicha tez uzluksiz yangilanishiga olib keladi, bu uzluksiz jarayon inson tanasini jigar funksiyasini sezilarli darajada yaxshilashni ta'minlaydi, bu esa inson tanasini davolash va yoshartirishga. Jismoniy mashqlar paytida tana tinch holatda bo'lgandan ko'ra ko'proq kislorod iste'mol qiladi. Bu barcha organlarning ishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlar bilan o'pkaning hajmi oshadi, gaz almashinuvi yaxshilanadi, bu yurak-qon tomir tizimining ohangiga olib keladi, qon bosimini

pasaytirishga yordam beradi, qon tomirlari va yurak xurujlari paydo bo'lishining oldini oladi. Jismoniy faollik markazni faollashtiradi asab tizimi, buning natijasida nafaqat metabolik, balki aqliy jarayonlar ham tezlashadi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan bolalar, maktab materialini yaxshiroq o'rganish.

Mashq qilish ajoyib profilaktika chorasidir. turli kasalliklar.

Jismoniy tarbiyaning inson tanasi uchun foydali taraflari:

Miya faoliyatini rag'batlantiradi

Ertalabki mashqlar adrenalin va kortizol gormonlarining tarqalishiga yordam beradi. Bular stress gormonlari bo'lishiga qaramay, aynan ular hushyorlik va ogohlikni sezilarli darajada oshiradi. Agar ish, turmush muammolari qiynayotgan bo'lsa, jismoniy mashqlar tanani uyg'otadi va miya faoliyatini yaxshilaydi.

Energiya manbayi

Ma'lumki, muntazam ravishda mashq qilish energiya darajasini oshiradi va charchoqni bartaraf etishga yordam beradi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, haftasiga 3-4 marta jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan odamlar boshqalarga qaraganda 65 foiz kamroq charchoqni his qiladi. Agar jismoniy mashq kunning birinchi yarmida amalga oshirilsa, kun davomida charchoq deyarli sezilmaydi.

Yaxshi kayfiyat

Jismoniy mashqlar paytida kortizoldan tashqari, baxt gormonlari – serotonin va dofamin ajralib chiqadi. Kuchli mashqlar stress gormonlari darajasini barqarorlashtiradi va ularning qondagi konsentratsiyasini nazorat qilishga yordam beradi. Ertalabki mashqlar butun kun uchun yaxshi kayfiyat baxsh etadi va turli qiyinchiliklarga bardoshli bo'lishda yordam beradi.

Mushaklarning o'sishi

Mushaklar samarali o'sishi uchun testosteron gormoni talab qilinadi, uning tanadagi darajasi esa ertalab yuqori bo'ladi. Kechki emas, aynan tushlikkacha amalga oshirilgan sport mashg'ulotlari tezroq natija ko'rsatadi. Eng muhimi, nonushta qilishni unutmaslik kerak, chunki bu mushaklarning l.o'sishi uchun juda zarur.

Uyqu sifatini yaxshilaydi

Yuqorida aytilganidek, mashg'ulot qon aylanishini yaxshilaydi. Shuningdek, uzoq vaqt davom etadigan kuchli tetiklashtiruvchi ta'sirga ega. Shuning uchun kechki mashq bajarilgandan so'ng uxlash qiyin bo'lishi mumkin. Ertalabki jismoniy mashqlar esa kuni bo'yi kuch bag'ishlaydi va xotirjam uxlashda yordam beradi.

**Xulosa**

Shunda xulosa qilishimiz mumkinki, Har bir inson komillika erishish uchun har tomonlama mukammal b'olishi kerak. Jismoniy tarbiya insonni sog'lomlashtirishga aqliy faoliyati yaxshi ishlashga , qon aylanish sistemasini yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy metodlar ijodiy shaxsni tarbiyalashga yordam beradi, sababi har bir metodning takrorlanishi topshiriqni bajarish yangicha munosabatda bo'lishini talab qiladi.

1. 1.Daryo internet nashrining ÓzMAA 13.03.2015 .0944-nashri
2. Karimov I.A. Bunyodkorlik yo'lidan. – Toshkent, O'zbekiston, 1996. – 116-bet.
3. 3.Xoshimov K. va boshqalar. Pedagogika tarhi qqOliy o'quv yurtlari va univ-klar talabalari uchun o'quv qo'll. – Toshkent, O'qituvchi, 1996, - 191-b