

JISMONIY TARBIYADA KUN TARTIBINI YO'LGA QO'YISH VA JISMONIY SIFATLARNI O'STIRISHDAGI SAMARASI.

Sherov Islom Mirali o'g'li

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat yo'nalish talabasi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya jarayonida kun tartibini yo'lga qo'yish va uning jismoniy sifatlarni o'stirishga ta'sirini o'rganish haqida so'z yuritilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan kun tartibi sport bilan shug'ullanuvchilar uchun muhim omil hisoblanadi. Maqolada kun tartibining jismoniy va psixologik ta'siri, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali metodlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, kun tartibi, jismoniy sifatlar, chidamlilik, kuch, tezlik, moslashuvchanlik, mashg'ulot, salomatlik.

Kirish. Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollik darajasini oshirish va harakat faoliyatini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kun tartibini to'g'ri tashkil etish esa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega. Kun tartibi, ya'ni kundalik faoliyatni muvozanatli ravishda to'g'ri taqsimlash, organizmning samarali ishlashiga, jismoniy hamda ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi. Hayotimizda kun tartibini yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya bilan bog'liq bo'lgan barcha jarayonlarni muvofiqlashtirishda muhim o'rin tutadi.

Asosiy qism 1. Jismoniy tarbiyada nima sababdan kun tartibini yo'lga qo'yish zarur? Jismoniy tarbiyaning samarali bo'lishi uchun kun tartibini to'g'ri tashkil etish zarur. Kun davomida jismoniy faollikni, dam olishni va ovqatlanishni muvofiqlashtirish organizmni yaxshilaydi. Kun tartibi, ayniqsa, sportchilar va faol hayot tarzini olib boradigan insonlar uchun muhim. To'g'ri kun tartibi jismoniy sifatlarni oshirishga

yordam beradi, chunki u organizmni doimiy ravishda faollikda saqlaydi, o'z vaqtida dam olish va to'g'ri ovqatlanishni ta'minlaydi.

2. Kun tartibini hayotimizdagi roli va ahamiyati. Kun tartibining hayotimizdagi o'rni katta. U nafaqat jismoniy faollikni, balki ruhiy holatni ham yaxshilaydi. Kun tartibiga rioya qilish, insonni o'z vaqtini to'g'ri boshqarishga o'rgatadi. Masalan, ertalabki jismoniy mashqlar organizmni uyg'otadi, kunduzi to'g'ri ovqatlanish esa energiya darajasini oshiradi. Shuningdek, kunning oxirida yengil jismoniy mashqlar va dam olish, kechqurun yaxshi uyquni ta'minlaydi. Bularning barchasi organizmning umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

3. Kun tartibida dieta. Kun tartibida dieta muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faollikni oshirish uchun to'g'ri ovqatlanish zarur. Ertalabki nonushta organizmga energiya beradi, kunduzi esa protein va uglevodlarga boy ovqatlar iste'mol qilish jismoniy faollikni davom ettirish uchun zarur. Shuningdek, suv ichish ham kun tartibining ajralmas qismidir. Jismoniy mashqlarni amalga oshirganidan keyin organizmni tiklash uchun to'g'ri ovqatlanish va dam olish muhimdir. Bularning barchasi jismoniy sifatlarni oshirishga yordam beradi.

Faol hayot kechirish uchun to'g'ri kun tartib jadvali

Erta tongda (6:00 - 7:00)

Erta uyg'onish: Organizmni uyg'otish va yangi kunni boshlash uchun erta turish muhim. Yengil jismoniy mashqlar: 10-15 daqiqa davomida yengil cho'zilish, yoga yoki yurish. Bu qon aylanishini yaxshilaydi va kunni faol boshlashga yordam beradi. Suv ichish: Ertalab bir stakan suv ichish organizmni suvsizlanishdan himoya qiladi.

Nonushta (7:00 - 8:00)

Sog'lom nonushta: Protein va uglevodlarga boy, masalan, yormalar, tuxum, mevalar yoki smuzi. Suv ichish: Nonushtadan keyin yana bir stakan suv ichish.

Ish va faoliyat (8:00 - 12:00)

Ish yoki o'qish: Kun davomida yuqori samaradorlik uchun diqqatni jamlash. Faol tana harakati: Har 1-1,5 soatda o'ringizdan turib, yengil harakatlar qilish. Bu qon aylanishini yaxshilaydi va mushaklarni bo'shashtiradi.

Tushlik (12:00 - 13:00)

Sog'lom tushlik: Protein, uglevodlar va sabzavotlar bilan to'ldirilgan ovqat. Yengil yurish: Tushlikdan keyin 10-15 daqiqa yurish hazmni yaxshilaydi.

Ish va faoliyat (13:00 - 17:00)

Ish yoki o'qish: Kun davomida faoliyatni davom ettirish, lekin tana va miyaga dam olish uchun qisqa tanaffuslar qilish zarur. Suv ichish: Kun davomida yetarli miqdorda suv ichish muhim.

Kechki ovqat (18:00 - 19:00)

Yengil kechki ovqat: Sabzavotlar, oqsil va kam yog'li ovqatlar. Jismoniy mashqlar: Yengil jismoniy mashqlar, masalan, yurish yoki velosipedda sayr qilish. Bu kechqurun uyquni yaxshilashga yordam beradi.

Tanaffus va dam olish (19:00 - 21:00)

Yengil faoliyat: Kitob o'qish, musiqa tinglash yoki meditatsiya qilish. Kechqurun mashqlar: Agar kerak bo'lsa, 20-30 daqiqa davomida yengil jismoniy mashqlarni bajaring (masalan, yoga yoki pilates).

Uyquga tayyorgarlik (21:00 - 22:00)

Dam olish: Kechqurun tinchlantiruvchi faoliyatlar, masalan, issiq vannada o'tirish yoki yengil cho'zilish. Uyquga tayyorlanish: Uyquni yaxshilash uchun elektr qurilmalardan uzoqlashish va tinch muhit yaratish.

Tungi uyqu (22:00 - 6:00)

Yaxshi uyqu: To'liq tiklanish uchun kamida 7-8 soat uyqu zarur.

Samarali jismoniy mashg'ulotlar kun tartibi asosida olib borilganda, natijalari ancha yaxshilanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri rejalashtirilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari quyidagi jihatlarni rivojlantirishga yordam beradi:

Kuch – og'irlik ko'tarish, plyometrik mashqlar orqali rivojlantiriladi.

Chidamlilik – aerob va anaerob mashqlar orqali mustahkamlanadi.

Tezlik – qisqa masofaga yugurish va reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar bilan o'stiriladi.

Moslashuvchanlik – stretching va dinamik mashqlar orqali yaxshilanadi.

Kun tartibining samarali tashkil etilishi mashg'ulotlarning optimal vaqtini belgilash, dam olish rejimini hisobga olish va ovqatlanish tartibini to'g'ri yo'lga qo'yish orqali amalga oshiriladi. Shuningdek, maqolada kun tartibining jismoniy faollik samaradorligiga ta'siri haqida ilmiy dalillarga asoslangan ma'lumotlar taqdim etilgan.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki kun tartibini yo'lga qo'yish jismoniy tarbiyaning samarali bo'lishi uchun zarur. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatni ham yaxshilashga yordam beradi. To'g'ri kun tartibi, o'z navbatida, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi, organizmni kuchaytiradi va sog'lom turmush tarzini saqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri dieta va dam olishga e'tibor qaratish kun tartibining ajralmas qismidir. Dunyo miqyosida jismoniy tarbiya va kun tartibini yo'lga qo'yish inson salomatligini saqlash va yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Элова, Ситора. "ФОРМИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ." Предпринимательства и педагогика 4.1 (2025): 182-190.
2. Элова, Ситора. "Формирование и совершенствование педагогического мастерства учителей физического воспитания." Общество и инновации 4.10/S (2023): 75-79.



3. Sirojiddinovich, Sarvar Baxodirov. "Sportchilarning Texnik Va Taktik Tayyorgarligini Boshqarish." *Miasto Przyszłości* 55 (2024): 168-170.
4. Xolmaxmatov, Boburjon. "13-15 Yoshli Yosh Futbolchilarning Funktsional Tayyorgarligining Yoshga Bog 'Liq Xususiyatlari." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 493-496.