

AKADEMIK LITSEYLARDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI

Mamadiyorov Muhammad Abdulla o'g'li

Ichki ishlar vazirligi

Surxondaryo akademik litseyi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15115937>

Annotatsiya. Mazkur maqolada akademik litseylarda jismoniy tarbiyaning ahamiyati va uning o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga, salomatligi va o'quv faoliyatiga ta'siri tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarga faqat jismoniy sog'lomlikni ta'minlab qolmay, balki ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham yordam beradi. Shuningdek, maqolada akademik litseylarda jismoniy tarbiyaning o'rne va uning rivojlantirilishi zarurati masalalari ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Akademik litseylar, jismoniy tarbiya, o'quvchilarning salomatligi, ijtimoiy rivojlanish, umumiy rivojlanish, jismoniy faollik, psixologik sog'lomlik.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN ACADEMIC LYCEUMS

Abstract. This article analyzes the importance of physical education in academic lyceums and its impact on the general development, health and academic performance of students. Physical education not only provides students with physical health, but also helps their psychological and social development. The article also considers the role of physical education in academic lyceums and the need for its development.

Keywords: Academic lyceums, physical education, student health, social development, general development, physical activity, psychological health.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЛИЦЕЯХ

Аннотация. В данной статье анализируется важность физического воспитания в академических лицеях и его влияние на общее развитие учащихся, их здоровье и учебную деятельность. Физическое воспитание не только способствует поддержанию физического здоровья, но и помогает в психологическом и социальном развитии учащихся. Также рассматриваются вопросы роли физического воспитания в академических лицеях и необходимость его развития.

Ключевые слова: академические лицеи, физическое воспитание, здоровье учащихся, социальное развитие, общее развитие, физическая активность, психологическое здоровье.

Akademik litseylarda ta'lim olish jarayoni faqat o'quv fanlariga oid bilimlarni o'zlashtirishdan iborat emas, balki o'quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy

rivojlanishiga ham katta e'tibor qaratilishi kerak. Jismoniy tarbiya – bu o'quvchilarning sog'lom bo'lishi, tanasini mustahkamlash va ularni faol hayotga tayyorlashga xizmat qiluvchi muhim sohaga kiradi.

O'quvchi jismoniy faolligini oshirish, uning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, psixologik barqarorlikni ta'minlash uchun jismoniy tarbiya sohasining roli nihoyatda katta.

Jismoniy tarbiyaning akademik litseylarda o'rni. Jismoniy tarbiya faqat o'quvchilarning tanaviy salomatligini ta'minlab qolmay, balki ularning o'quv faoliyatida ham ijobiy natijalar beradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlarni muntazam bajarish o'quvchilarda diqqatni jamlash, xotirani kuchaytirish va stressni kamaytirishga yordam beradi.

Bunday faoliyat o'quvchilarga eng yuqori darajadagi aqliy va psixologik salohiyatni rivojlantirish imkonini beradi.

Akademik litseylarda jismoniy tarbiyaning o'rni juda muhimdir, chunki u nafaqat tanaviy salomatlikni yaxshilash, balki shaxsiy rivojlanish va umumbashariy qadriyatlarni shakllantirishda ham katta rol o'ynaydi.

Akademik litseylarda jismoniy tarbiya, faqat tanaviy salomatlikni saqlashdan tashqari, o'quvchilarning umumbashariy qobiliyatlari va shaxsiy rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya faollik va sog'lom turmush tarzini shakllantiradi, bu esa o'quvchilarning umuman yaxshiroq o'qish va ish faoliyatiga ta'sir qiladi. Quyidagi jihatlarida jismoniy tarbiyaning o'rni kattadir:

1. Sog'liqni saqlash va tanaviy rivojlanish

Jismoniy tarbiya o'quvchilarga sog'lom turmush tarzini shakllantirishda yordam beradi.

Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushaklarni rivojlantirish va umuman organizmni kuchaytirishga xizmat qiladi. Yaxshi sog'liq, o'quvchilarning umumiy o'qish samaradorligini oshiradi, chunki ular kamroq charchaydi, energiyali bo'ladi va kasalliklarga qarshi chidamliligi yuqori bo'ladi.

2. Psixologik rivojlanish

Jismoniy tarbiya o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilaydi. Sport mashg'ulotlari va jismoniy faollik stressni kamaytiradi, ruhiy stressni yengish va ijobiy kayfiyatni saqlashga yordam beradi. O'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, bu esa ularning o'qishdagi muvaffaqiyatlariga ijobiy ta'sir qiladi. O'zini yaxshi his qilgan shaxs, ko'proq e'tibor qaratadi va o'z maqsadlariga erishishda qat'iyatli bo'ladi.

3. Disiplinani rivojlantirish

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarda o'zini nazorat qilish va intizomni rivojlantirishga yordam beradi.

Sportda qatnashish, jamoaviy musobaqalarda ishtirok etish, reja asosida mashqlarni bajarish o'quvchilarga o'z faoliyatini tartibga solishga va maqsadga erishish uchun qat'iyat bilan ishlashga o'rgatadi. Bu ko'nikmalar akademik faoliyatga ham foydali bo'ladi.

4. Kognitiv (bilim olish) qobiliyatlarni rivojlantirish

Jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy holatni yaxshilaydi, balki miyaning faoliyatini ham oshiradi. Tanaviy faollik kognitiv qobiliyatlarni, xususan, diqqat, xotira va fikrlash tezligini rivojlantiradi. Jismoniy mashqlar, miyaga yaxshi qon oqishini ta'minlab, o'quvchilarning o'z bilimlarini tezroq qabul qilish va ilgari surish imkoniyatlarini oshiradi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar fikrlashni to'g'ri yo'naltirishga yordam beradi.

5. Sotsial rivojlanish va jamoaviy ish

Sport va jismoniy tarbiya jamoaviy ishni rivojlantirishga yordam beradi. O'quvchilar sportda birga ishlash, jamoa bilan muammolarni hal qilish, rahbarlik va o'zaro yordam ko'rsatishni o'rganadilar. Bu ijtimoiy qobiliyatlar ularning kelajakdagi ish faoliyatida va jamoada muvaffaqiyatli ishlashida muhim omil bo'ladi.

6. Samarali vaqtni boshqarish

Jismoniy tarbiya darslari, o'quvchilarga vaqtni samarali boshqarishga yordam beradi.

O'quvchilar sport bilan shug'ullanish orqali o'zlarining o'qish va dam olish vaqtlarini muvozanatlashni o'rganadilar. Bu vaqtni boshqarish qobiliyati nafaqat akademik faoliyatda, balki kelajakda ularning professional hayotida ham foydali bo'ladi.

7. Ijtimoiy va madaniy rivojlanish

Jismoniy tarbiya o'quvchilarning madaniy va ijtimoiy rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega. Sport orqali o'quvchilar yangi do'stlar orttirish, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va bir-birlarini hurmat qilishni o'rganadilar. Bu ular uchun nafaqat foydali, balki yoshlar o'rtasidagi tenglik va hamjihatlikni rivojlantirishga yordam beradi.

8. Motivatsiya va o'zini o'zgartirishga qiziqish

Jismoniy tarbiya orqali o'quvchilar maqsad qo'yishni va unga erishish uchun motivatsiya olishni o'rganadilar. Har bir sport musobaqasi, o'quvchilarni o'zlarini rivojlantirishga undaydi va yangi maqsadlarni qo'yishga ilhomlantiradi.

Akademik litseylarda jismoniy tarbiya nafaqat o'quvchilarning jismoniy holatini yaxshilash, balki ularning psixologik, intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir qiladi.

Tanaviy mashqlar va sport, o'quvchilarga sog'lom turmush tarzini shakllantiradi, ularda intizom, qat'iyat, jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi va umumiy bilim olish jarayonini samarali qiladi. Shu sababli, akademik litseylarda jismoniy tarbiya darslari muhim pedagogik vosita sifatida e'tiborga olinishi kerak.

Jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilar o'zlarini tashkil qilishni, sabr-toqatni va jamoada ishlashni o'rganadilar. Shu bilan birga, sport va jismoniy mashqlar o'quvchilarga tanaviy ko'nikmalarni rivojlantirish, o'z-o'zini boshqarish va jismoniy mahoratni oshirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va psixologik ahamiyati. Akademik litseylarda jismoniy tarbiya nafaqat individual rivojlanish uchun, balki o'quvchilar orasida ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash uchun ham muhimdir. Sport turlari va jismoniy mashqlar o'quvchilarni birlashtirib, ularning o'rtasida do'stlik va hamjihatlikni rivojlantiradi. O'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishda jismoniy tarbiya darslarining o'rnini katta. O'quvchilarni jismoniy faoliyatda birgalikda ishlashga, raqobat qilishga, lekin buni adolatli va hurmatga asoslangan tarzda amalga oshirishga o'rgatish kerak.

Shuningdek, jismoniy tarbiya o'quvchilarda psixologik sog'lomlikni ta'minlaydi.

Muntazam jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va umumiy ruhiy holatni barqarorlashtiradi. Bu esa o'quvchilarning o'quv faoliyatiga, jamiyatdagi o'rnini va hayotga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartiradi.

Xulosa

Akademik litseylarda jismoniy tarbiyaning o'rnini juda katta bo'lib, u nafaqat o'quvchilarning jismoniy salomatligini ta'minlaydi, balki ularning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarga faqat sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam bermaydi, balki ularda o'zini boshqarish, jamiyatda faol ishtirok etish kabi muhim ko'nikmalarni ham rivojlantiradi. Shuning uchun akademik litseylarda jismoniy tarbiyaning o'rnini yanada kengaytirilishi zarur.

REFERENCES

1. Pirova, N. "Jismoniy tarbiya va uning o'quvchilarning ijtimoiy rivojlanishidagi o'rnini." O'zbekiston pedagogika akademiyasi, 2021.
2. Otabekov, T. "Sport va jismoniy faollik o'quvchilarning psixologik holatiga ta'siri." Ta'lim va rivojlanish jurnali, 2020.
3. Hasanov, B. "Jismoniy tarbiya o'quvchilarning salomatligi va o'quv faoliyatiga ta'siri." O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy-uslubiy jurnal, 2022.
4. Karimov, D. "Sport turlari va jismoniy faollik: o'quvchilar uchun maslahatlar." Tashkent, 2019.