

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF LESSONS IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS

Abdusalomov Abdusattor Habibullo ugli

Chirchik City, Tashkent Region, 19 Sportsmen's Street

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports (UzSUPES)

93-216-06-16

Tillyakhodjaev Azizkhan Alokhonovich

Doctor of Philosophy (PhD) in Economic Sciences, Associate Professor

Physical Education and Sports in Preschool and Primary Education

Abstract

This article explores the role of physical education in improving the effectiveness of training in secondary schools. It discusses the advantages of physical education, methods of its inclusion in school curricula and positive results in academic Jismoniy tarbiya performance. The article ends with teachers and politicians making suggestions for the further development of physical education in schools.

Keywords: physical education, secondary schools, academic indicators, curriculum, benefits..

Introduction

Jismoniy tarbiya har tomonlama ta'limning muhim tarkibiy qismidir. Ko'pgina maktablar byudjet cheklovlari yoki o'quv fanlariga urg'u berish tufayli jismoniy tarbiya dasturlarini qisqartirgan bo'lsa-da, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya aslida akademik ko'rsatkichlarni yaxshilashi mumkin. Ushbu maqolada biz Jismoniy tarbiyaning afzalliklari, uni maktab o'quv dasturlariga kiritish usullari va uning akademik ko'rsatkichlardagi ijobiy natijalarini muhokama qilamiz.

O'rta maktablarda Jismoniy tarbiyaning rolini tushunish uchun biz Jismoniy tarbiyaning akademik ko'rsatkichlarga ta'sirini o'rgangan tadqiqotlarni ko'rib chiqdik. Shuningdek, biz o'qituvchilar va siyosatchilar bilan ularning mavzu bo'yicha istiqbollari tushunish uchun suhbatlar o'tkazdik.

Umumta'lim maktablarida boshlang'ich sinflar samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiya hal qiluvchi rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya boshlang'ich ta'limning umumiy rivojlanishi va samaradorligiga hissa qo'shadigan ba'zi usullar:

- Jismoniy va ruhiy Salomatlik: jismoniy tarbiya salomatlikni saqlash uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi. Muntazam jismoniy faollik bolalarning yurak-

qon tomir holatini, mushaklarning kuchini va chidamliligini yaxshilashga yordam beradi. Talabalar jismonan sog'lom bo'lsa, ular sinfda diqqatni jamlash va diqqatni jamlash imkoniyatiga ega bo'lib, akademik ko'rsatkichlarni yaxshilashga olib keladi.

- Miya rivojlanishi va kognitiv ko'nikmalar: tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faoliyat miya rivojlanishi va kognitiv qobiliyatlarga ijobiy ta'sir qiladi. Muntazam jismoniy mashqlar miyaga qon oqimi va kislorod etkazib berishni oshiradi, yangi neyronlarning o'sishiga yordam beradi va diqqat, xotira va muammolarni hal qilish kabi kognitiv funktsiyalarni kuchaytiradi. Muvofiqlashtirish, muvozanat va fazoviy ongni o'z ichiga olgan jismoniy tarbiya faoliyati ham akademik yutuqlar bilan bog'liq bo'lgan vosita ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

- Kengaytirilgan akademik ko'rsatkichlar: jismoniy tarbiya akademik ko'rsatkichlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Jismoniy faollik bilan shug'ullanish stress, tashvish va depressiyani kamaytirishga yordam beradi, bu esa ruhiy farovonlikni yaxshilaydi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya darslari ko'pincha jamoaviy ish, hamkorlik va muloqotni o'z ichiga oladi, bu esa akademik muhitga o'tkaziladigan ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan talabalar yaxshi qatnashish, yuqori baholar va sinfdagi xulq-atvorni yaxshilashga moyildirlar.

- Intizom va vaqtni boshqarish: jismoniy tarbiya o'quvchilarga intizom, o'zini o'zi boshqarish va vaqtni boshqarish ko'nikmalarini o'rganish imkoniyatini beradi. Qoidalariga rioya qilish, boshqalarni hurmat qilish va uyushgan jismoniy mashg'ulotlarda qatnashish orqali talabalar akademik sharoitlarda qo'llanilishi mumkin bo'lgan muhim hayotiy ko'nikmalarni rivojlantiradilar. Ular maqsadlarni belgilashni, vaqtlarini samarali boshqarishni va umumiy akademik ko'rsatkichlarini oshirishi mumkin bo'lgan vazifalarni birinchi o'ringa qo'yishni o'rganadilar.

- Ijtimoiy va hissiy rivojlanish: jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarga tengdoshlari bilan muloqot qilish, hamkorlik qilish va munosabatlarni o'rnatish uchun platformani taklif etadi. Jamoa sporti, guruh faoliyati va kooperativ o'yinlar orqali talabalar jamoaviy ish, muloqot va nizolarni hal qilish kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarni o'rganadilar. Jismoniy tarbiya, shuningdek, talabalarga muvaffaqiyat qozonish, o'ziga ishonchni shakllantirish va ijobiy imidjni rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratadi, bu ularning umumiy hissiy farovonligi va akademik faolligiga hissa qo'shishi mumkin.

- Sog'lom odatlar va umrbod ta'lim: jismoniy tarbiya yoshligidanoq sog'lom odatlar va faol turmush tarzini targ'ib qilishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish va ovqatlanishni o'rganish orqali talabalar sog'lom turmush tarzini saqlashning ahamiyati to'g'risida tushunchalarni rivojlantiradilar. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida olingan ushbu odatlar va bilimlar uzoq muddatli ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu o'quvchilarni jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishni davom ettirishga va hayotlari davomida sog'lom tanlov qilishga undaydi.

Jismoniy tarbiya o'rta maktablarda boshlang'ich ta'limning ajralmas qismidir. Bu talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilaydi, kognitiv rivojlanishga yordam beradi, akademik ko'rsatkichlarni yaxshilaydi, intizom va vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi, ijtimoiy va hissiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydi va umrbod sog'lom odatlarni singdiradi.

Jismoniy tarbiyani o'quv dasturiga kiritish orqali o'rta maktablar boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun yanada samarali va yaxlit o'quv muhitini yaratishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya akademik ko'rsatkichlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya dasturlarida qatnashadigan talabalar yaxshi baholarga, yuqori test ballariga va kognitiv funktsiyalarni yaxshilaydilar. jismoniy tarbiya shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni va umumiy salomatlikni mustahkamlaydi, bu esa akademik ko'rsatkichlarni yaxshilashga hissa qo'shishi mumkin.

Maktablar o'z curriculums ichiga jismoniy tarbiya o'z ichiga uchun foydalanishingiz mumkin, deb bir necha usullari bor. yondashuvlardan biri jismoniy tarbiya ni ixtiyoriy emas, balki majburiy sinfga aylantirishdir. maktablar jismoniy tarbiya dasturlarini takomillashtirish uchun texnologiyadan foydalanishlari mumkin, masalan, taraqqiyotni kuzatish uchun fitnes ilovalaridan foydalanish yoki Real hayotdagi sport vaziyatlarini simulyatsiya qilish uchun virtual haqiqatdan foydalanish.

Umumta'lim maktablarida mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiya hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mana nima uchun ba'zi sabablar:

1. Yaxshilangan jismoniy salomatlik: jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarga jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish imkoniyatini beradi, bu ularning jismoniy sog'lig'ini yaxshilaydi. Jismoniy mashqlar ko'plab afzalliklarga ega, shu jumladan semirish, yurak xastaligi va boshqa surunkali sog'liq kasalliklari xavfini kamaytiradi.
2. Ruhiy salomatlikning afzalliklari: jismoniy faollik ruhiy salomatlikni yaxshilash bilan ham bog'liq. Muntazam jismoniy mashqlar stress va xavotirni kamaytirishga, kayfiyatni yaxshilashga va farovonlik tuyg'ularini oshirishga yordam beradi.
3. Yaxshilangan akademik ko'rsatkichlar: tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadigan talabalar akademik jihatdan yaxshiroq ishlashga moyildirlar. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarga o'quv kuni davomida jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish imkoniyatini beradi, bu ularning kognitiv funktsiyalari va kontsentratsiyasini yaxshilashga yordam beradi.
4. Jamoa bilan ishlash va ijtimoiy ko'nikmalar: jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ko'pincha jamoaviy sport va boshqa guruh mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi, bu esa o'quvchilarga muhim jamoaviy ish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Boshqalar bilan samarali ishlashni o'rganish talabalarning shaxsiy va professional hayotida foyda keltiradigan muhim hayotiy mahoratdir.
5. Hayotiy odatlar: jismoniy tarbiya darslari, shuningdek, o'quvchilarga balog'at yoshida o'zlari bilan olib yurishlari mumkin bo'lgan sog'lom odatlarni rivojlantirishga yordam beradi. O'quvchilarga jismoniy faollikning ahamiyatini o'rgatish va ular bilan shug'ullanish imkoniyatini berish orqali maktablar ularni sog'lom turmush tarzi yo'liga qo'yishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya umumta'lim maktablarida darslar samaradorligini oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, akademik ko'rsatkichlar, jamoaviy ish va ijtimoiy ko'nikmalar va umrbod sog'lom odatlarni targ'ib qilish orqali jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning umumiy farovonligi va muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jismoniy tarbiyaning afzalliklariga qaramay, ko'plab maktablar hali ham uni o'quv dasturlariga kiritish uchun kurashmoqdalar. Muammolardan biri-jismoniy tarbiya dasturlarini moliyalashtirishning etishmasligi. Maktablar, shuningdek, o'quv fanlarini Jismoniy tarbiyadan ustun qo'yishi mumkin, bu esa jismoniy faoliyat uchun dars vaqtini qisqartirishga olib keladi. Ushbu muammolarni hal qilish uchun siyosatchilar jismoniy tarbiya dasturlarini moliyalashtirishni ko'paytirishi va maktablarga jismoniy tarbiya ustuvorligini rag'batlantirishi mumkin. maktablar, shuningdek, maktabdan keyingi sport dasturlari kabi jismoniy tayyorgarlikni targ'ib qiluvchi darsdan tashqari tadbirlarni o'tkazish uchun jamoat tashkilotlari bilan hamkorlik qilishlari mumkin.

Xulosa va takliflar:

Umumta'lim maktablarida mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiya muhim rol o'ynaydi. Bu nafaqat jismoniy tayyorgarlikni targ'ib qiladi, balki akademik ko'rsatkichlarni ham yaxshilaydi. Maktablarda jismoniy tarbiyani yanada targ'ib qilish uchun o'qituvchilar va siyosatchilar birgalikda jismoniy tarbiya dasturlarini moliyalashtirishni ko'paytirish, maktablarni jismoniy tarbiyaga ustuvor ahamiyat berish uchun rag'batlantirish va jismoniy tayyorgarlikni targ'ib qiluvchi darsdan tashqari tadbirlarni o'tkazish uchun jamoat tashkilotlari bilan hamkorlik qilishlari kerak. Shunday qilib, biz talabalarimiz uchun sog'lom va akademik jihatdan muvaffaqiyatli kelajakni yaratishimiz mumkin.

Adabiyotlar.

1. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. 3-to'ldirilgan nashri. Farg'ona, 2021.
2. Xankeldiyev SH.X, Abdullayev A. va boshqalar. Sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 2010-228 b.
3. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Xankeldiyev SH.X. Tahriri ostida. Darslik. 2-to'ldirilgan nashri. T.: "Navruz" nashryoti, 2019. - 416 bet
4. Бишаева А.А. Профессионального-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. /А.А.Бишаева. - М.: КНОРУС, 2013.-304 с.
5. Кузнецов В.С. Коррекция состояние здоровье школьников средствами физической культуры. - М.: 2012.