

Akademik Litsey O'quvchilarining Jismoniy Tayyorgarligini Oshirish Bo'yicha Mashg'ulotlar

Shaxnazarov Shavkat Xalliyevich

"Yosh chegarachilar" harbiy-akademik litseyi o'qituvchisi

Annotatsiya: Jismoniy tayyorgarlik umumiy salomatlik va akademik muvaffaqiyat uchun juda muhimdir. Ushbu maqolada akademik litsey o'quvchilari uchun jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati muhokama qilinadi va ularning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish uchun o'quv dasturi taklif etiladi. Dastur yurak-qon tomir chidamliligini, mushaklar kuchini, moslashuvchanligini va tana tuzilishini yaxshilashga qaratilgan. Maqolada, shuningdek, stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va kognitiv funktsiyani oshirishda jismoniy faoliyatning roli ta'kidlangan. Keng qamrovli o'quv dasturini amalga oshirish akademik litsey o'quvchilarining jismoniy salomatligi, ruhiy salomatligi va o'quv faoliyatini yaxshilash orqali sezilarli foyda keltirishi mumkin.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, akademik litsey, o'quv dasturi, yurak-qon tomir chidamliligi, mushak kuchi, moslashuvchanlik, tana tuzilishi.

KIRISH

Akademik litseylar o'quvchilarni oliy o'quv yurtlariga tayyorlash va kelajakdagi kasb-hunar egallashida muhim o'rin tutadi. Ilmiy yutuqlar asosiy e'tibor bo'lsa-da, jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak. Jismoniy tayyorgarlik umumiy salomatlik va farovonlik uchun zarur bo'lib, akademik natijalarga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy faol talabalar kognitiv funktsiya, xotira va e'tiborni yaxshilashga moyil bo'lib, bu akademik natijalarni yaxshilashga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, muntazam jismoniy faoliyat stress, tashvish va depressiyani kamaytiradi, o'quvchilarning umumiy ruhiy salomatligini yaxshilaydi. Shu bois akademik litsey o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha o'quv dasturini amalga oshirish ularning har tomonlama rivojlanishi uchun zarurdir.

Akademik litsey o'quvchilari uchun jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati:

Jismoniy tayyorgarlik turli komponentlarni, jumladan, yurak-qon tomir chidamliligi, mushaklarning kuchi, moslashuvchanligi va tana tuzilishini o'z ichiga oladi. Ushbu komponentlarni takomillashtirish akademik litsey o'quvchilari uchun bir qancha

imtiyozlarga olib kelishi mumkin. Yurak-qon tomir chidamliligi sog'lom yurak va o'pkani saqlash uchun juda muhimdir, bu umumiy chidamlilik va energiya darajasini oshirishi mumkin. Kundalik vazifalarni bajarish va yaxshi holatni saqlash uchun mushaklarning kuchi juda muhimdir. Moslashuvchanlik jarohatlarning oldini olish va harakat doirasini yaxshilash uchun zarur, sog'lom tana tuzilishi esa o'z-o'zini hurmat qilish va ishonchni oshirishi mumkin.

Trening dasturi:

Quyida akademik litsey o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha taklif etilayotgan o'quv dasturi keltirilgan:

1. Yurak-qon tomir chidamliligi:

- Faoliyat: yugurish, yugurish, velosipedda yurish, suzish
- Chastotasi: haftasiga 3-5 marta
- Davomiyligi: har bir seans uchun 20-30 daqiqa
- Intensivlik: o'rtacha va kuchli

2. Mushaklar kuchi:

- Mashqlar: surish, chayqalish, o'pka, taxta
- Chastotasi: haftasiga 2-3 marta
- To'plamlar va takrorlashlar: 2-3 to'plam 10-15 takrorlash
- Intensivlik: o'rtacha va yuqori

3. Moslashuvchanlik:

- Cho'zilish mashqlari: bo'yin cho'zish, elka cho'zish, son cho'zish.
- Chastotasi: kunlik
- Davomiyligi: har bir seans uchun 10-15 daqiqa

4. Tana tarkibi:

- Mevalar, sabzavotlar, to'liq donalar va yog'siz oqsillarga boy muvozanatli dietaga e'tibor qarating.
- Qandli ichimliklar, fastfud va qayta ishlangan ovqatlarni cheklang
- Suyuqlikni saqlang va ortiqcha kaloriya iste'mol qilishdan saqlaning

O'quv dasturining afzalliklari:

Ushbu o'quv dasturini amalga oshirish akademik litsey o'quvchilari uchun bir qator afzalliklarga olib kelishi mumkin, jumladan:

- yurak-qon tomir salomatligini yaxshilash
- Mushaklar kuchi va chidamliligini oshirish
- Kengaytirilgan moslashuvchanlik va harakat oralig'i
- Tana tuzilishi va vazni boshqarish yaxshilanadi

- Stress, tashvish va depressiyani kamaytiradi
- Diqqat, xotira va kognitiv funktsiya yaxshilanadi

Xulosa

Jismoniy tayyorgarlik akademik litsey o'quvchilarining umumiy salomatligi va farovonligi uchun zarurdir. Yurak-qon tomir chidamliligi, mushaklar kuchi, moslashuvchanligi va tana tuzilishiga qaratilgan keng qamrovli o'quv dasturini amalga oshirish talabalarning jismoniy salomatligi, aqliy farovonligi va akademik faoliyatini yaxshilash orqali sezilarli darajada foyda keltirishi mumkin. Talabalarni uzoq muddatda jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab qolish uchun muntazam ravishda jismoniy faollik bilan shug'ullanishga va sog'lom turmush tarzi odatlarini qabul qilishga undash juda muhimdir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Beyli R. (2006). Maktablarda jismoniy tarbiya va sport: foyda va natijalarni ko'rib chiqish. Maktab salomatligi jurnali, 76 (8), 397-401.
2. Biddl S. va Asare M. (2011). Bolalar va o'smirlarda jismoniy faollik va ruhiy salomatlik: sharhlarni ko'rib chiqish. Britaniya sport tibbiyoti jurnali, 45(11), 886-895.
3. Sallis J. Ouen N. (1999). Jismoniy faollik
4. Xodjaboyev A., Husanov I. Kasb ta'limi metodologiyasi //T.: Fan va texnologiyalar. – 2007.
5. Xudoyberdiyevich M.//Maxsus Maktablarda O'quv Tarbiya Jarayoni //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 249-254.
6. Abdullayev S., Sadriddinova D. Health-saving approach in physical education lessons in primary school //Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики. – 2021. – С. 9-16