

**MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY FAOLLIK ORQALI INTIZOM VA
MAS'ULIYATNI SHAKLLANTIRISH**

Saparbaeva Gulsanam Menlibaevna

Annotatsiya. *Ushbu tezisdagi maktab o'quvchilarida jismoniy faollik orqali intizom va mas'uliyatni shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari yoritiladi. Jismoniy tarbiya darslari, sport o'yinlari, jamoaviy mashqlar, hakamlik elementlari, individual topshiriqlar va o'zini nazorat qilish faoliyatlari orqali o'quvchilarda qoidalarga ongli rioya qilish, vaqtni boshqarish, topshiriqni oxirigacha bajarish, jamoadoshlar oldidagi javobgarlik va o'z xatti-harakatiga mas'uliyat bilan yondashish ko'nikmalarini rivojlantirish mexanizmlari tahlil qilinadi. O'qituvchining shaxsiy namunasi, adolatli talab, konstruktiv qayta aloqa va individual progressni baholash intizom hamda mas'uliyatni ichki ehtiyojga aylantiruvchi muhim pedagogik omillar sifatida ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *jismoniy faollik, intizom, mas'uliyat, maktab o'quvchilari, sport qoidalari, jamoaviy faoliyat, o'zini nazorat qilish, halol o'yin.*

Kirish

Maktab ta'limida intizom va mas'uliyat o'quvchi shaxsini shakllantiruvchi asosiy ijtimoiy-pedagogik sifatlar hisoblanadi. Intizom belgilangan qoidaga rioya qilish, topshiriqni izchil bajarish, vaqtni boshqarish va o'z xatti-harakatini nazorat qilish bilan namoyon bo'ladi. Mas'uliyat esa qabul qilingan vazifani ongli ravishda bajarish, natijaga javobgarlikni his qilish, jamoa manfaatini hisobga olish va qarorning oqibatini tushunishni anglatadi. Bu sifatlar faqat nazariy tushuntirish bilan emas, amaliy faoliyat jarayonida samaraliroq shakllanadi.

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati intizom va mas'uliyatni shakllantirish uchun tabiiy pedagogik muhit yaratadi. Darsga o'z vaqtida tayyorlanish, sport kiyimida bo'lish, ko'rsatmani tinglash, xavfsizlik talablariga amal qilish, jihozlardan to'g'ri foydalanish, mashqlar ketma-ketligini bajarish va jamoaviy faoliyatda sheriklar bilan kelishilgan holda harakat qilish o'quvchidan muntazam o'zini boshqarishni talab qiladi.

Sport faoliyatining muhim jihati shundaki, unda qaror va natija o'rtasidagi bog'liqlik o'quvchiga tez ko'rinadi. Masalan, jamoaviy o'yinda o'z vazifasini bajarmagan o'quvchining harakati umumiy natijaga ta'sir qilishi, xavfsizlik qoidasi buzilishi esa boshqalarga xavf tug'dirishi mumkin. Shunday vaziyatlar mas'uliyatni mavhum tushunchadan real tajribaga aylantiradi.

Intizomni faqat tashqi nazorat, tanbeh yoki jazoga asoslash uzoq muddatli pedagogik samara bermaydi. O'quvchi qoidaning mazmunini, uning xavfsizlik, adolat va umumiy tartib uchun zarurligini tushunsa, tashqi tartib asta-sekin ichki o'zini boshqarishga aylanadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darsida qoida va talablar izchil, tushunarli va adolatli bo'lishi zarur.

Tezisning maqsadi maktab o'quvchilarida jismoniy faollik orqali intizom va mas'uliyatni shakllantirishning asosiy pedagogik mexanizmlari, usullari va shartlarini yoritishdan iborat.

Intizom va mas'uliyatning pedagogik mazmuni

Intizom pedagogik jarayonda faqat tashqi tartibni saqlash emas, balki o'quvchining o'z xatti-harakatini maqsadga muvofiq boshqarish qobiliyatidir. Jismoniy tarbiya darsida o'quvchi navbat kutish, signalga bo'ysunish, mashqni to'g'ri ketma-ketlikda bajarish va umumiy tartibni saqlash orqali o'zini nazorat qilishni mashq qiladi.

Mas'uliyat esa shaxsiy va ijtimoiy jihatga ega. Shaxsiy mas'uliyat o'z tayyorgarligi, xavfsizligi, harakat sifati va progressi uchun javobgarlikni anglatadi. Ijtimoiy mas'uliyat esa jamoadoshlar, sport jihozlari, umumiy natija va qoidalarga nisbatan ongli munosabatda namoyon bo'ladi.

Pedagogik jihatdan maqsad o'quvchining o'qituvchi nazorati mavjud bo'lgandagina tartibli bo'lishi emas. U o'qituvchi ko'rmayotgan vaziyatda ham qoidaga amal qilsa, jihozni ehtiyot qilsa va jamoadoshiga hurmat bilan munosabatda bo'lsa, intizom ichki sifatga aylana boshlagan bo'ladi.

Jismoniy tarbiya darsida qoidalar soni haddan tashqari ko'p bo'lmasligi kerak. Eng muhim talablar tushunarli, aniq va barqaror bo'lsa, o'quvchi ularni ongli qabul qiladi. Har bir qoidaning nima uchun kerakligini tushuntirish uning tarbiyaviy ta'sirini oshiradi.

Sport qoidalari orqali ongli intizomni shakllantirish

Sportning har bir turi aniq qoidalarga asoslanadi. Futbolda qoida buzilishi, basketbolda to'p bilan harakatlanish tartibi, voleybolda navbat va maydon almashinuvi, yengil atletikada start intizomi yoki gimnastikada xavfsizlik ketma-ketligi o'quvchiga umumiy talab doirasida harakat qilishni o'rgatadi.

Qoidalarga rioya qilish faqat hakam yoki o'qituvchidan qo'rqish bilan emas, adolat va xavfsizlikni ta'minlash ehtiyoji bilan bog'lanishi kerak. Agar o'quvchi qoida barcha ishtirokchilar uchun bir xil imkoniyat yaratishini tushunsa, unga nisbatan munosabat ham ongli bo'ladi.

Qoidabuzarlik sodir bo'lganda faqat jazolash o'rniga uning oqibatini tahlil qilish foydali. "Bu qoidaga nima uchun amal qilamiz?", "Agar hamma shu tartibni buzsa nima bo'ladi?" kabi savollar o'quvchini fikrlashga undaydi.

Halol o'yin tamoyili ham intizomning muhim ko'rinishidir. O'quvchi g'alabaga erishish uchun qoidani buzmaslik, hakam qarorini hurmat qilish va raqibga adolatli munosabatda bo'lishni o'rganadi.

Vaqtning boshqarish va mashg'ulot tartibi

Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi o'quvchilarda vaqtning boshqarish ko'nikmasini shakllantirishga yordam beradi. Tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarning aniq ketma-ketligi, mashq uchun ajratilgan vaqt va faoliyatlar almashinuvi o'quvchida tashkiliy tartib hosil qiladi.

Darsga kechikish, kiyimni kech almashtirish yoki jihozni vaqtida tayyorlamaslik faqat shaxsiy holat emas, balki butun guruh ritmiga ta'sir qilishi mumkin. O'quvchi bu bog'liqlikni tushunsa, vaqtga rioya qilish jamoaga hurmat shakliga aylanadi.

Oddiy dars rutinalari, masalan, jihozlarni olish va qaytarish tartibi, guruhlariga tez bo'linish, mashq zonasini almashish yoki dars oxirida inventarni tekshirish kabi jarayonlar tashkiliy intizomni mustahkamlaydi.

O'quvchilarga kichik vaqt vazifalarini topshirish ham foydali. Guruh sardori mashq vaqtini nazorat qilishi, sheriklar navbatni kuzatishi yoki estafeta bosqichlari vaqtini hisobga olishi mumkin. Bu mas'uliyatni amaliy faoliyatga aylantiradi.

Jamoaviy sport orqali ijtimoiy mas'uliyat

Jamoaviy sport o'yinlari o'quvchiga o'z harakati boshqalarga ta'sir qilishini aniq ko'rsatadi. Futbol, basketbol, voleybol, gandbol va estafetalarda har bir ishtirokchi umumiy natijaga o'z hissasini qo'shadi. Shu sababli jamoaviy faoliyat ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish uchun samarali vosita hisoblanadi.

Jamoadi faqat eng kuchli yoki eng tez o'quvchi emas, har bir a'zo muhim rolga ega bo'lishi kerak. Himoya, pas berish, sherikni qo'llab-quvvatlash, tartibni saqlash yoki jihoz uchun javob berish kabi vazifalar turli o'quvchilarni mas'uliyatga jalb qiladi.

Jamoa mag'lub bo'lganida aybdor izlash emas, umumiy tahlil qilish pedagogik jihatdan to'g'ri. Har bir o'quvchi o'zining qaysi harakatini yaxshilashi mumkinligini aniqlaydi. Bu mas'uliyatni ayblashdan ajratib, rivojlanishga yo'naltiradi.

Jamoaviy vazifalarda o'zaro ishonch ham shakllanadi. O'quvchi sherigi o'z vazifasini bajarishiga ishonganidek, o'zi ham boshqalar kutayotgan vazifani mas'uliyat bilan bajarishi kerakligini anglaydi.

Individual topshiriqlar va shaxsiy javobgarlik

Mas'uliyatning muhim qismi o'quvchining o'z rivojlanishi uchun javobgarligidir. Individual mashqni belgilangan tartibda bajarish, texnikadagi xatoni to'g'rilash, shaxsiy maqsad qo'yish va progressni kuzatish o'ziga nisbatan mas'uliyatni rivojlantiradi.

O'qituvchi o'quvchiga kichik va real maqsad qo'yishni o'rgatishi mumkin. Masalan, chidamlilikni bosqichma-bosqich oshirish, mashq texnikasini yaxshilash yoki darsga muntazam tayyor holda kelish kabi maqsadlar aniq va nazorat qilinadigan bo'lishi kerak.

Ma'lum maqsad bajarilmagan holatda o'quvchini ayblash o'rniga sabab tahlil qilinadi. Maqsad juda qiyin bo'ldimi, muntazamlik yetishmadimi yoki reja noto'g'ri tuzildimi? Bunday tahlil mas'uliyatni o'zini ayblashdan ajratadi.

Individual progressni boshqa o'quvchilar bilan emas, o'zining avvalgi holati bilan taqqoslash o'quvchida rivojlanish uchun shaxsiy javobgarlik hissini kuchaytiradi.

O'qituvchining shaxsiy namunasi va qayta aloqasi

Intizom va mas'uliyatni shakllantirishda o'qituvchining shaxsiy namunasi juda muhim. O'qituvchi o'zi vaqtga rioya qilishi, va'dasini bajarishi, qoidalarni barcha o'quvchiga bir xil qo'llashi va sport jihozlariga ehtiyotkor munosabatda bo'lishi kerak.

Qayta aloqa shaxsga emas, xatti-harakatga qaratilishi maqsadga muvofiq. “Sen mas’uliyatsizsan” kabi umumiy baho o‘rniga “Bugun topshirilgan jihozni qaytarish vazifasi bajarilmadi” kabi konkret fikr o‘quvchiga xatosini tushunishga yordam beradi.

Ijoby mas’uliyat ham qayd etilishi kerak. “Jihozlarni oldindan tayyorlaganing uchun guruh mashqni vaqtida boshladi” kabi fikr o‘quvchiga uning xatti-harakati qanday ijobiy natija berganini ko‘rsatadi.

Adolatli, barqaror va hurmatli pedagogik talab o‘quvchida intizomni qo‘rquv emas, ichki tartib sifatida shakllantirishga yordam beradi.

Sport hakamligi orqali javobgarlikni rivojlantirish

Sport hakamligi elementlari o‘quvchilarda mas’uliyat va xolislikni rivojlantirish uchun foydali vositadir. O‘quvchi hakam rolini bajarganda, shaxsiy manfaat emas, umumiy qoida asosida qaror qabul qilishi kerak.

Dastlab oddiy hakamlik vazifalari berilishi mumkin: to‘p maydondan chiqqanini aniqlash, vaqtni kuzatish, navbatni belgilash yoki ochkoni hisoblash. Keyinchalik murakkabroq qoidalar bilan ishlashga o‘tiladi.

Hakamlik o‘quvchiga qarorni asoslash va unga javob bera olishni o‘rgatadi. Agar xato qilsa, uni tan olish va to‘g‘rilash ham mas’uliyatning bir ko‘rinishi hisoblanadi.

Bu tajriba o‘quvchida adolat, xolislik va qoidaga hurmatni kuchaytiradi. Shu bilan birga, boshqalar qabul qilgan qarorga ham hurmat bilan munosabatda bo‘lish ko‘nikmasi shakllanadi.

Jihoz va xavfsizlik uchun mas’uliyat

Sport jihozlari bilan ishlash o‘quvchilarda moddiy mas’uliyatni shakllantirishga xizmat qiladi. To‘p, arqon, gimnastika anjomlari, raketka yoki maydon belgilarini olish, to‘g‘ri ishlatish va joyiga qaytarish tartibli faoliyatni talab qiladi.

Jihozlar uchun mas’ul vazifa o‘quvchilarga navbat bilan berilishi mumkin. Bunday kichik rollar muntazam takrorlanganda javobgarlik odatga aylanadi.

Xavfsizlik qoidalari faqat o‘zini emas, boshqalarni himoya qilishga qaratilganini tushuntirish muhim. Masalan, uloqtirish mashqida yo‘nalish va masofaga rioya qilish jamoadoshlar xavfsizligini ta’minlaydi.

Xavfsizlik buzilgan holatda qo‘rqitishdan ko‘ra sabab va oqibatni tushuntirish samaraliroq. O‘quvchi o‘z qarorining boshqalarga qanday ta’sir qilishini anglaganda, mas’uliyat chuqurroq shakllanadi.

O‘zini nazorat qilish va refleksiya

Intizomning yuqori bosqichi o‘quvchining o‘z xatti-harakatini tashqi eslatmasiz boshqara olishidir. Buning uchun qisqa refleksiya usullari samarali. Dars oxirida o‘quvchi bugun qaysi vazifani mas’uliyat bilan bajargani va qaysi jihatni yaxshilashi kerakligini aniqlashi mumkin.

Refleksiya ko‘p vaqt talab qilishi shart emas. “Bugun jamoaga qanday foyda berdim?”, “Qaysi qoidaga amal qilish qiyin bo‘ldi?” kabi bir-ikki savol yetarli bo‘lishi mumkin.

O'quvchi faqat xatolarini emas, ijobiy o'zgarishini ham ko'rishi kerak. Masalan, avval mashg'ulotga tez-tez kechikkan o'quvchi bir necha hafta davomida vaqtda kelganini o'zi qayd etishi mumkin.

Bunday o'zini baholash intizomni o'qituvchining tashqi nazoratidan o'quvchining ichki mezoniga aylantirishga yordam beradi.

Sog'lom raqobat va halol o'yin

Sportdagi raqobat intizom va mas'uliyatni kuchaytirishi mumkin, ammo g'alaba yagona mezoniga aylansa, qoidabuzarlik va noxolislik xavfi ortadi. Shu sababli pedagogik baholashda natija bilan birga halol o'yin, qoidaga hurmat va jamoadoshga munosabat ham hisobga olinishi kerak.

O'quvchi qoidani buzib yutishdan ko'ra, halol o'ynab mag'lub bo'lishning tarbiyaviy jihatdan qadrli ekanini tushunishi kerak. Bu sport etikasi va shaxsiy javobgarlikni birlashtiradi.

Raqobat haddan tashqari kuchli bo'lsa, ayrim o'quvchilar intizomni faqat g'alaba vositasi sifatida ko'rishi mumkin. Shuning uchun hamkorlikka asoslangan vazifalar bilan musobaqaviy faoliyat o'rtasida muvozanat saqlanishi zarur.

Halol o'yin tamoyillari intizom, mas'uliyat, adolat va o'zini nazorat qilishni bir butun tarbiyaviy tizimga aylantiradi.

Pedagogik monitoring

Intizom va mas'uliyatdagi o'zgarishni faqat qoidabuzarlik soni bilan baholash yetarli emas. O'quvchining darsga tayyorligi, jihozga munosabati, jamoaga yordami, o'z xatosini tan olishi, eslatmasiz qoidaga rioya qilishi va vazifani oxirigacha bajarishi ham kuzatilishi kerak.

Pedagogik monitoring qisqa qaydlar orqali olib borilishi mumkin. O'qituvchi bir necha hafta davomida ma'lum xatti-harakatdagi o'zgarishni kuzatib, keyin o'quvchiga individual qayta aloqa beradi.

Jamoaviy faoliyatda guruhning o'zini baholashi ham foydali. "Bugun vaqtni qanchalik to'g'ri ishlatdik?", "Vazifalarni qanday taqsimladik?", "Qaysi holatda bir-birimizga yordam berdik?" kabi savollar jamoaviy mas'uliyatni mustahkamlaydi.

Monitoringning maqsadi jazolash uchun dalil to'plash emas, o'quvchining ijobiy xulqini qo'llab-quvvatlash va qiyinchilik sabablarini tushunishdan iborat.

Xulosa

Jismoniy faollik maktab o'quvchilarida intizom va mas'uliyatni shakllantirish uchun samarali pedagogik imkoniyat yaratadi. Sport qoidalari, dars tartibi, vaqt boshqaruvi, jamoaviy vazifa, xavfsizlik va jihozlar bilan ishlash o'quvchidan o'z xatti-harakatini ongli nazorat qilishni talab qiladi.

Intizomning eng muhim natijasi tashqi talabga bo'ysunish emas, ichki o'zini boshqarishning shakllanishidir. O'quvchi qoidaning maqsadini tushunib, nazorat bo'lmagan holatda ham unga rioya qilsa, pedagogik natija barqaror bo'ladi.

Mas'uliyat esa o'z rivojlanishi, jamoa, xavfsizlik, jihoz va umumiy natijaga nisbatan javobgarlik orqali shakllanadi. Individual maqsad, hakamlilik rollari, guruh vazifalari va refleksiya bu jarayonni boyitadi.

Shu sababli jismoniy tarbiya darsida sport natijasi bilan bir qatorda vaqtga rioya qilish, halol o'yin, vazifani oxirigacha bajarish, o'z xatosini tan olish, jamoadoshga hurmat va umumiy tartib uchun javobgarlik ham muhim pedagogik natija sifatida qadrlanishi zarur.

Liderlik rollari va xizmat vazifalari

Jismoniy tarbiya darsida kichik liderlik rollari o'quvchilarda mas'uliyatni chuqurlashtirishga yordam beradi. Guruh sardori, jihozlar uchun mas'ul, vaqt nazoratchisi yoki mashq ketma-ketligini eslatib turuvchi o'quvchi umumiy faoliyatning tartibli kechishiga bevosita hissa qo'shadi.

Bunday rollar faqat faol va kuchli o'quvchilarga berilmasligi kerak. Navbatma-navbat barcha o'quvchiga mas'uliyat topshirilishi ularning o'z kuchiga ishonchi va jamoaga foydali ekanini his qilishiga yordam beradi. Shu tariqa liderlik imtiyoz emas, xizmat va javobgarlik sifatida tushuniladi.

O'quvchi sardor roliga bo'lganida buyruq berish emas, guruhni tashkil etish, sheriklarning xavfsizligini kuzatish va umumiy vazifani bajarishga yordam berishni o'rganishi lozim. O'qituvchi liderlikning hurmat, adolat va hamkorlikka asoslanishini tushuntiradi.

Liderlik vazifasidan keyingi qisqa tahlil ham muhim. O'quvchi nimani yaxshi bajargani, qaysi qaror qiyin bo'lgani va keyingi safar nimani o'zgartirishi mumkinligini aytadi. Bu mas'uliyatni refleksiya bilan bog'laydi.

Maktab va oila hamkorligining o'rni

Intizom va mas'uliyat faqat jismoniy tarbiya darsida shakllanib qolmaydi. Maktabdagi talablar oiladagi kundalik tartib, uy vazifalarini bajarish, vaqtga rioya qilish va uy yumushlaridagi mas'uliyat bilan uyg'un bo'lsa, o'quvchi bu sifatlarni turli vaziyatlarda qo'llashni o'rganadi.

Ota-ona sport mashg'ulotiga tayyorlanish, kiyim va anjomlarni oldindan tayyorlash, mashg'ulot vaqtiga rioya qilish kabi oddiy vazifalarni bolaning o'ziga topshirishi mumkin. Bunday kichik mustaqillik o'quvchining shaxsiy javobgarligini oshiradi.

Maktab va oilaning talablari bir-biriga zid bo'lmasligi muhim. O'qituvchi intizomni hurmat va izchillik asosida shakllantirayotgan bir paytda oilada faqat jazoga asoslangan yondashuv qo'llansa, o'quvchining ichki motivatsiyasi susayishi mumkin.

Jismoniy faollik orqali shakllangan intizom va mas'uliyat kundalik hayotga ko'chirilganda pedagogik ta'sir yanada barqaror bo'ladi. O'quvchi sportdagi vaqtga rioya qilishni o'qish rejasiga, jamoaviy mas'uliyatni oilaviy vazifalarga va halol o'yinni kundalik munosabatlarga tatbiq eta boshlaydi.

Mas'uliyatni kundalik faoliyatga ko'chirish

Sport darsida shakllangan mas'uliyat boshqa fanlar va kundalik hayotga ko'chirilgandagina uning tarbiyaviy qiymati to'liq namoyon bo'ladi. O'quvchi mashg'ulotda

vaqtga rioya qilishni o'rgansa, shu ko'nikmani darsga tayyorlanish, uy vazifasini rejalashtirish va kun tartibini tashkil etishda ham qo'llashi mumkin.

Jamoaviy o'yinlarda vazifani bajarish tajribasi guruhli o'quv topshiriqlarida ham foyda beradi. O'quvchi umumiy natija uchun o'z ulushi zarurligini tushunadi, sheriklarning vazifasini hurmat qiladi va o'z zimmasiga olgan ishni kechiktirmaslikka intiladi.

Sportdagi halol o'yin tamoyili kundalik munosabatlarda ham adolatli bo'lish, boshqalarning huquqini hisobga olish va yutuqqa nohalol yo'l bilan erishmaslik kabi sifatlar bilan bog'lanadi. O'qituvchi bu bog'liqliklarni qisqa suhbat va refleksiya orqali o'quvchiga anglatishi mumkin.

Mas'uliyatning kundalik hayotga ko'chishi uchun o'quvchiga real vazifalar berilishi kerak. Masalan, sinf tadbirida jihozlar uchun javob berish, kichik guruh ishini tashkil etish yoki sport tadbirida navbatchilik vazifasini bajarish jismoniy tarbiya darsidagi tajribani kengaytiradi.

Bunda o'qituvchi o'quvchining har bir xatosini mas'uliyatsizlik deb baholamasligi lozim. Mas'uliyat shakllanishi bosqichma-bosqich kechadi va xato ham o'rganish jarayonining tabiiy qismi bo'lib xizmat qiladi.

Ichki motivatsiya va o'zini boshqarish

Barqaror intizom tashqi nazoratga emas, ichki motivatsiyaga tayanganda samaraliroq bo'ladi. O'quvchi mashqni o'qituvchi talab qilgani uchun emas, o'z sog'lig'i, rivojlanishi va jamoaga foydasi uchun bajarishni anglab borsa, intizomning ichki mexanizmi shakllanadi.

O'zini boshqarish uchun kichik rejalashtirish vazifalari samarali. O'quvchi mashg'ulot oldidan bugungi maqsadini belgilashi, darsdan keyin uning bajarilgan yoki bajarilmaganini tahlil qilishi mumkin. Bu jarayon maqsad qo'yish, o'z faoliyatini baholash va keyingi qadamni rejalashtirish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

O'qituvchi o'quvchiga tanlov imkoniyati berganda ichki mas'uliyat kuchayadi. Masalan, bir xil pedagogik maqsadga xizmat qiladigan ikki mashq variantidan birini tanlash o'quvchiga qaror qabul qilish va tanlovining natijasiga javob berish tajribasini beradi.

Ichki motivatsiya rivojlanganda o'quvchi tashqi mukofot bo'lmasa ham mashg'ulotga faol qatnashadi, topshiriqni oxirigacha bajarishga harakat qiladi va natijasini yaxshilashga intiladi. Bu o'z-o'zini boshqarishning muhim ko'rsatkichidir.

Shu sababli jismoniy tarbiya darsida faqat intizomiy talablar emas, ularning maqsadi va foydasi ham muntazam tushuntirilishi lozim. Ongli harakat ichki mas'uliyatning asosidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
2. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015.

3. Hellison D. Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
4. Bailey R. Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*. 2006;76(8):397-401.
5. Fraser-Thomas J., Côté J., Deakin J. Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2005;10(1):19-40.
6. Gould D., Carson S. Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2008;1(1):58-78.
7. Eime R.M., Young J.A., Harvey J.T., Charity M.J., Payne W.R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013;10:98.
8. Shields D.L.L., Bredemeier B.L. Character Development and Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.