

O'QUVCHILARNI JISMONIY HOLARINI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH

Tolibjonov Sardorbek Ravshan o'g'li

*Farg'ona viloyati Qo'qon shahri Qo'qon davlat
pedagogika instituti 2-kurs talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy salomatlikni mustahkamlash uchun harakatli o'yinlarni o'quvchilar hayotiga kiritish muhimligi o'rganiladi. Unda harakatli o'yinlar o'quvchilarning faol bo'lishlariga, ularning motorli ko'nikmalarini yaxshilashga va bolalik davridagi semirish kabi muammolarga qarshi kurashishga qanday yordam berishi haqida so'z boradi. Maqolada jismoniy mashqlarni o'quvchining kundalik hayotining qiziqarli va qiziqarli qismiga aylantirish muhimligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Jismoniy salomatlik, harakatli o'yinlar, talabalar, jismoniy mashqlar, o'yinlar, sog'lomlashtirish, o'quv o'yinlari, fitnes, faol o'rganish.

Raqamli dunyoda talabalarning jismoniy salomatligiga g'amxo'rlik qilish tobora keng tarqalgan. O'tirgan turmush tarzi va ekrandagi o'yin-kulgilarning jozibadorligi o'quvchilarning jismoniy faolligini pasayishiga yordam berdi. Ushbu tendentsiya ularning umumiy salomatligi va farovonligi haqida tashvish uyg'otadi. Biroq, qiziqarli va samarali yechim bor: harakat o'yinlari. Ushbu maqolada o'quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlashda harakatli o'yinlarning roli o'rganiladi. O'yin-kulgi va mashqlarni birlashtirgan harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy farovonligini oshirishga o'ziga xos yondashuvni taklif etadi.

- O'yin tanlovi: Jismoniy faollikni talab qiladigan jangovar o'yinlarni tanlang. Ommabop misollar raqs o'yinlari, fitnes o'yinlari va harakatni aniqlash texnologiyasidan foydalanadigan o'yinlarni o'z ichiga oladi.
- Uskunalar: O'yin pristavkalari yoki kompyuterlarni tegishli aksessuarlar bilan ta'minlang (masalan, raqs paspaslari, harakat boshqaruvchilari).
- Jadval: O'yin mashg'ulotlarini maktab o'quv dasturiga, jismoniy tarbiya darslariga yoki darsdan tashqari mashg'ulotlarga kiriting.
- Nazorat: O'yin mashg'ulotlari davomida talabalarni nazorat qilish va ularga rahbarlik qilish uchun mas'ul kattalar yoki o'qituvchini tayinlang.
- Monitoring: Fitnes testlari va salomatlik tekshiruvi kabi muntazam baholashlar orqali talabalarning jismoniy rivojlanishini kuzatib boring.

Ochiq havoda o'yinlar orqali o'quvchilarning jismoniy salomatligini rivojlantirish jismoniy faollikni rag'batlantirish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va turli harakat qobiliyatlarini rivojlantirishning qiziqarli va samarali usuli hisoblanadi.

Talabalarning jismoniy salomatligini yaxshilashga yordam beradigan ba'zi bir harakatli o'yin g'oyalari va strategiyalari:

- To'siqlar kursi sinovi: Konuslar, halqalar, arqonlar va tunnellar kabi narsalardan foydalanib, to'siqlar kursini yarating. Talabalar kursni yakunlash uchun toqqa chiqish, emaklash va sakrash orqali yugurishlari mumkin. Ushbu o'yin chaqqonlikni, muvozanatni va muvofiqlashtirishni yaxshilaydi.
- Bayroqni qo'lga oling: Ushbu klassik jamoaviy o'yin yugurish, yashirinish va qidirish va strategiyani o'z ichiga oladi. Bu talabalarda yurak-qon tomir chidamliligi, tezlik va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.
- Dodgeball: Dodgeball - bu tez sur'atda o'yin bo'lib, u to'plarni uloqtirish va chetlab o'tishni o'z ichiga oladi. Bu qo'l-ko'zni muvofiqlashtirishni, epcillikni va yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi.
- Futbol yoki basketbol: Mini-futbol yoki basketbol o'yinlarini tashkil qiling. Ushbu jamoaviy sport turlari chidamlilik, muvofiqlashtirish, jamoaviy ish va ijtimoiy o'zaro munosabatlarni rivojlantiradi.
- Frizbi yoki Ultimate Frizbi: Frizbi o'ynash - qo'l-ko'zni muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik va yurak-qon tomir tizimini yaxshilashning ajoyib usuli.
- Tag o'yinlari: Teg yoki yorliqni muzlatish kabi klassik o'yinlar tezlik, chaqqonlik va reaksiya vaqtini yaxshilash uchun juda yaxshi.
- Hula Hooping: Hula Hooping - bu tana kuchini, muvozanatni va moslashuvchanlikni yaxshilashning qiziqarli usuli.
- Estafeta poygalari: Tezlik, chidamlilik va jamoaviy ishlashni yaxshilash uchun estafeta poygalarini tashkil qiling. Siz klublar yoki loviya sumkalari kabi turli xil narsalarni ishlatishingiz mumkin.
- Balonli voleybol: An'anaviy voleybol o'rniga sharli voleybol o'ynang. Bu jarohatlar xavfini kamaytiradi va qo'l-ko'zni muvofiqlashtirishni rivojlantirishning ajoyib usuli hisoblanadi.
- Yoga yoki Tai Chi: Moslashuvchanlik, muvozanat va ongni yaxshilash uchun yoga yoki tai chi mashqlarini qo'shing.
- Ochiq havoda sarguzasht o'yinlari: Ochiq havoda kashfiyot va jismoniy faollikni rag'batlantirish uchun geokeshlash, ochiq havoda tozalovchi ov yoki orienteeringni ko'rib chiqing.
- Fitness muammolari: Fitness mashqlarini, masalan, surish, taxta mashqlari yoki arqonda sakrash kabi mashqlarni ishlab chiqing. Bu o'quvchilarga kuch va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.
- Avtomatik mashq: Turli mashq stantsiyalari (masalan, sakrash, push-up, burpi va cho'kish) bilan sxemani o'rnating. Talabalar fitnessning turli jihatlari bo'yicha ishlaydigan stantsiyalar bo'ylab aylanishadi.

- Raqs tanaffusi: Talabalarni sevimli musiqalari ostida raqsga tushishga undash, ritm, muvofiqlashtirish va yurak-qon tomir tizimini yaxshilash.
- Fitness ilovalari va texnologiyalari: Ba'zi ilovalar va fitnes-trekerlar mashqlarni o'yinga aylantiradi va ular jismoniy faollikni rag'batlantirish uchun ishlatilishi mumkin.

Ushbu o'yinlarni tashkil qilishda unutmang:

- Tegishli uskunalardan foydalanish va tegishli nazoratni ta'minlash orqali xavfsizlikni ta'minlash.
- O'yinlarni turli yosh guruhlari va fitnes darajalariga moslashtiring.
- Shikastlanishning oldini olish uchun isinish va sovutish mashqlarining ahamiyatini ta'kidlang.
- Halol o'yin va yaxshi sport mahoratini rag'batlantirish.
- Talabalarni muntazam qatnashishga undash uchun jismoniy faollikni zavqli qilish.

Jismoniy tarbiya har tomonlama barkamol ta'limning muhim qismi bo'lib, faol o'yin uni qiziqarli va o'quvchilarning jismoniy salomatligi uchun foydali qiladi.

Harakatli o'yinlarni o'quvchilarning kundalik hayotiga kiritishning ijobiy ta'siri aniq. Ushbu o'yinlar jismoniy faollik va o'yin-kulgi o'rtasidagi tafovutni samarali ravishda bartaraf qiladi, mashqlarni qiziqarli va qiziqarli qiladi. Bundan tashqari, jangovar o'yinlarning ijtimoiy komponenti talabalar o'rtasida hamjamiyat va do'stlik tuyg'usini rivojlantiradi, bu esa ularning umumiy farovonligiga hissa qo'shadi.

Shu bilan birga, harakatli o'yinlarni boshqa jismoniy faoliyat bilan birlashtirish va jismoniy salomatlikning barcha jihatlarini to'g'ri yo'naltirish uchun turli xil fitnes rejimini saqlash juda muhimdir. Bundan tashqari, moderatsiya muhim ahamiyatga ega, chunki ortiqcha ko'rish vaqti salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xulosa:

Ochiq havodagi o'yinlar o'quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlashda qimmatli vosita bo'lib xizmat qiladi. Ular mashqlarni talabalarning kundalik hayotiga kiritish uchun innovatsion yondashuvni taklif qiladi, bu esa uni yanada qiziqarli va barqaror qiladi. Ochiq o'yinlar boshqa jismoniy mashg'ulotlar bilan birgalikda qo'llanilganda o'quvchilarning umumiy jismoniy holatiga katta hissa qo'shishi mumkin.

- Harakatli o'yinlarni ta'limga integratsiyalash: Maktab va muassasalar jismoniy tarbiya dasturlari va sinfdan tashqari mashg'ulotlarga harakatli o'yinlarni kiritishlari kerak.
- Ota-onalarni qo'llab-quvvatlash: Ota-onalarni harakatli o'yinlarni uyda jismoniy faollikni rag'batlantirish usuli sifatida ko'rib chiqishga undash.
- Jismoniy faoliyatning xilma-xilligi: Faol o'yinlar, an'anaviy sport turlari va ochiq havoda mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan turli xil fitnes dasturining muhimligini ta'kidlang.

- Ekran vaqtini o'zgartirish: Talabalarga o'yin o'ynash va jismoniy faoliyatning boshqa shakllari uchun ekran vaqti o'rtasida sog'lom muvozanatni saqlashiga ishonch hosil qiling.

Xulosa qilib aytganda, harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy salomatligini yaxshilash uchun istiqbolli imkoniyatdir. Texnologiya va jismoniy mashqlarni uyg'unlashtirgan holda, talabalar dam olish paytida faol va sog'lom bo'lishlari mumkin. Pedagoglar, ota-onalar va o'quvchilarning o'zlari bu yangicha yondashuvni qabul qilar ekan, sog'lom, faol kelajak sari yo'l aniq bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. Абдуллаев, Я. М. (2012). Развитие физического воспитания подрастающего поколения в непрерывном образовании. Молодой ученый, (11), 381-383.
2. Абдуллаев, Я. М. Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов / Я. М. Абдуллаев, Д. Ю. Турдимуродов // Colloquium-journal. – 2020. – № 24-2(76). – С. 14-16.
3. Abdullaev, Y. (2021). Forms and methods of developing the use of folk movement games in high school students. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 2021(2), 73-79.
4. Абдуллаев, Я. М. (2021, October). Особенности развития физических качеств у учеников старшего школьного возраста средствами подвижных игр. In " Online-conferences" platform (pp. 523-525).
5. Абдуллаев Яшнаржон Маҳкамжонович, & Турдимуродов Дилмурод Йўлдошевич (2020). Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда иродавий сифатларни жисмоний тарбия воситалари орқали ривожлантириш. (Современное образование (Узбекистан). (9 (94)), 56-62.