

ODDIY VA TAYANIB SAKRASH MASHQLARINI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI O'RGATISH

Alijonov Diyorbek Baxtiyor o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy madaniyat fakulteti 3- bosqich talabasi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada har qanday yoshdagi shaxslar o'rtasida jismoniy faollikni targ'ib qilish vositasi sifatida oddiy va ishonchli sakrash mashqlarining harakatli o'yinlarga qo'shilishi ko'rib chiqiladi. Adabiyotlarni tahlil qilish, usullarni o'rganish va natijalarni talqin qilish orqali ushbu tadqiqot sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda bunday yondashuvning samaradorligi to'g'risida tushuncha beradi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, harakatli o'yinlar, sakrash mashqlari, salomatlikni mustahkamlash, fitnes, gamifikatsiya.

O'tirgan turmush tarzi keng tarqalgan davrda jismoniy faollikni rag'batlantirishning innovatsion usullarini topish umumiy salomatlik va farovonlikni mustahkamlash uchun juda muhimdir. Harakatli o'yinlar o'zlarining immersiv tajribalari va interaktiv tabiati bilan mashhurlikka erishdi. Ushbu maqola jismoniy faoliyatni turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi shaxslar uchun yanada yoqimli va qulayroq qilishga qaratilgan oddiy va ishonchli sakrash mashqlarini harakatli o'yinlarga kiritish kontseptsiyasini o'rganadi.

Oldingi tadqiqotlar jismoniy faoliyatning jismoniy va ruhiy salomatlikka foydasini ta'kidladi. Biroq, an'anaviy mashqlar tartiblari ko'pincha monoton yoki qo'rqinchli deb qabul qilinishi mumkin, ayniqsa muntazam jismoniy faoliyatga odatlanmagan shaxslar uchun. Harakatli o'yinlar o'yin-kulgini harakat bilan birlashtirib, shu bilan mashqlarni yanada jozibali va jozibali qilish orqali yechim taklif qiladi. Bundan tashqari, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, gamifikatsiya strategiyalari motivatsiya va mashqlar rejimlariga rioya qilishni kuchaytirishi mumkin.

Sakrash mashqlarini harakatli o'yinlarga birlashtirish samaradorligini o'rganish uchun bolalardan kattalargacha bo'lgan ishtirokchilar bilan tajriba tadqiqoti o'tkazildi. Turli xil harakatli o'yinlar tanlandi, ularning har biri turli xil sakrash harakatlarini o'z ichiga olgan cho'ktirish sakrashlar, tortish sakrashlar yoki lateral sakrashlar. Ishtirokchilar ushbu o'yinlar bilan belgilangan muddat davomida shug'ullanishdi va mashg'ulotlar davomida ularning yurak urishi, sezilgan zo'riqish va zavqlanish darajasi kuzatildi.

Sakrash mashqlarini harakatli o'yinlarga kiritish-bu fitnesni qiziqarli va qiziqarli qilishning ajoyib usuli, ayniqsa yosh tomoshabinlar yoki an'anaviy mashg'ulotlarni

zerikarli deb hisoblaydiganlar uchun. Harakatli o'yinlar orqali sakrash mashqlarini o'rgatish uchun oddiy asos:

O'yin qoidalarini va sakrash mashqlarining salomatlik va fitnes uchun ahamiyatini tushuntirishdan boshlang. Oddiy va qiziqarli saqlang!

Tanani qizdirish: har kimning mushaklarini harakatga tayyorlash uchun engil isinishdan boshlang. Qo'l doiralari, oyoqlarning tebranishi va joyida yumshoq yugurish kabi dinamik cho'zish va harakatlarni qo'shing.

O'yin 1: Jumping Jackpot: futbolchilar jumping jacks amalga ball pul ishlang o'yin yaratish. Masalan, siz keyingi stantsiyaga o'tishdan oldin o'yinchilar ma'lum miqdordagi sakrash jakklarini bajarishlari kerak bo'lgan belgilangan joylar bilan kursni o'rnatishingiz mumkin. Tezroq ular jumping jacks bajarish, ular pul ishlang ko'proq ball.

2-o'yin: Leapfrog Challenge: ushbu o'yinda o'yinchilar navbatma-navbat "leapfrog" va "jumper" bo'lishadi."Sakrash ularning ustidan sakrab o'tayotganda sakrash pastga cho'kadi. Aktyorlar har bir muvaffaqiyatli sakrash uchun ochko to'plashadi. O'yin davom etar ekan, sakrash va jumper orasidagi masofani kattaroq qilib, qiyinchilikni oshiring.

3-o'yin: to'siqlardan sakrash: konus, hula halqa va chaqqonlik narvonlari kabi turli xil narsalar bilan to'siq yo'lini o'rnatish. Aktyorlar to'siqlar orasidan yoki orasidan sakrab o'tish orqali kurs bo'ylab harakat qilishlari kerak. Har bir o'yinchiga vaqt ajrating va ularni eng yaxshi vaqtlarini mag'lub etishga chorlang.

Sovutish: o'yinlardan so'ng, o'yinchilarga yurak urish tezligini xavfsiz pasaytirish va mushaklarini cho'zish uchun sovutish seansini o'tkazing. Oyoq barmoqlari, to'rtburchak va buzoq cho'zilishi kabi oyoqlarga qaratilgan statik cho'zilishlarga e'tibor qarating.

O'yinlar davomida ishtirokchilarni rag'batlantirish uchun ijobiy mustahkamlash va rag'batlantirish. O'yinlarni yanada qiziqarli qilish uchun siz do'stona raqobat elementlarini ham qo'shishingiz mumkin. Jarohatlarning oldini olish va mashqlar samaradorligini oshirish uchun to'g'ri shaklning muhimligini ta'kidlashni unutmang. Qiziqarli jumping va o'yin bor!

Topilmalar shuni ko'rsatadiki, sakrash mashqlarini o'z ichiga olgan harakatli o'yinlar barcha yoshdagi shaxslar o'rtasida jismoniy faollikni targ'ib qilish uchun samarali vosita bo'lishi mumkin. O'yin-kulgini harakat bilan birlashtirib, ushbu o'yinlar mashqlar monotonligi to'sig'ini hal qiladi va an'anaviy mashqlar tartiblariga qiziqarli alternativani taklif qiladi. Bundan tashqari, harakatli o'yinlarning mavjudligi ularni demografiyaning keng doirasi, jumladan, bolalar, o'smirlar va kattalar uchun mos qiladi.

Xulosa va takliflar:

Xulosa qilib aytganda, oddiy va ishonchli sakrash mashqlarini harakatli o'yinlarga qo'shish muntazam jismoniy faollikni rag'batlantirish va umumiy fitnes darajasini yaxshilash uchun va'da beradi. Kelajakdagi tadqiqotlar jalb qilish va motivatsiyani yanada oshirish uchun qo'shimcha gamifikatsiya strategiyalarini o'rganishi mumkin. Bundan tashqari, harakatlari turli qobiliyat va preferensiyalar bilan shaxslar murojaat inklyuziv harakat o'yinlar rivojlantirish uchun amalga oshirilishi lozim. Texnologiya va gamifikatsiya kuchidan foydalanib, biz harakatsiz xatti-harakatlarga qarshi kurashish va hamma uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun innovatsion echimlarni yaratishimiz mumkin.

Adabiyotlar.

1. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. «Haraktli o'yinlar» o'quv qo'llanma, Toshkent, 1992.
2. Usmonxo'jayev T.S. Meliyev X. «Milliy harakatli o'yinlar» o'quv qo'llanma, Toshkent, 2000.
3. Xo'jayev F. Raximkulov K.D., Nigmanov V.V. «Sport va harakatli o'yinlar, o'qitish uslubiyoti» o'quv qo'llanma, Toshkent, TDPU, 2008.
4. Xo'jayev F. Rahimkulov K.D. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish uslubiyoti» Cho'lpon nashriyoti, 2011.