

O‘QUVCHILARNING JISMONIY FAOLIYATINI OSHIRISH

Yunusov Nozimbek Shuxratovich

Annotatsiya: *Jismoniy faoliyat - bu skelet mushaklari tomonidan ishlab chiqarilgan va energiya sarfini oshiradigan har qanday tana harakati. Bu oddiy kundalik faoliyatdan (masalan, yurish, uy ishlarini qilish, bog'dorchilik) tortib, rejalashtirilgan sport mashqlarigacha (masalan, yugurish, suzish, velosipedda sayr qilish, futbol o'ynash) bo'lishi mumkin.*

Kalit soʻzlar: *jismoniy faoliyat, tayyorlash, mustahkamlah, faollik, harakat, natija, takomillashtirish.*

O'quvchilarning jismoniy faoliyatini oshirish - bu ularning sog'lom o'sishi va rivojlanishi, jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, shuningdek, kelajakda sog'lom turmush tarzini olib borishga tayyorlashning muhim omili hisoblanadi.

O'quvchilarning jismoniy faoliyatini oshirishning ahamiyati:

- Sog'liqni mustahkamlash: Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va boshqa surunkali kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.
- Suyak va mushaklarni mustahkamlash: Jismoniy faollik suyaklar zichligini oshiradi va mushaklarni kuchaytiradi, bu esa jarohatlar xavfini kamaytiradi.
- Ruhiy salomatlikni yaxshilash: Jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.
- Aqliy faoliyatni yaxshilash: Jismoniy faollik miyaga qon oqimini yaxshilaydi, bu esa diqqatni jamlash, xotirani mustahkamlash va o'rganish qobiliyatini oshiradi.
- Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish: Jamoaviy sport turlari o'quvchilarga hamkorlik qilish, muloqot qilish va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

O'quvchilarning jismoniy faoliyatini oshirish yo'llari:

1. Maktabda jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish:
 - Jismoniy tarbiya darslarining davomiyligini oshirish (haftasiga kamida 3 soat).
 - Darslarni qiziqarli va xilma-xil qilish (turli xil sport o'yinlari, mashqlar, musobaqalar).
 - Har bir o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlar tanlash.
 - Zamonaviy sport anjomlari va jihozlaridan foydalanish.
 - Tajribali va malakali jismoniy tarbiya o'qituvchilarini jalb qilish.
2. Maktabda sport to'garaklari va seksiyalarini tashkil etish:
 - O'quvchilarning qiziqishlariga mos keladigan turli xil sport to'garaklari va seksiyalarini tashkil etish (futbol, voleybol, basketbol, yengil atletika, suzish, kurash va h.k.).

- To'garak va seksiyalarga professional murabbiylarni jalb qilish.
- Muntazam mashg'ulotlar o'tkazish va musobaqalarni tashkil etish.

3. Maktabda sport tadbirlarini o'tkazish:

• "Salomatlik kuni", "Sport haftaligi", "Quvnoq startlar" kabi sport tadbirlarini tashkil etish.

- O'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalarning ishtirokini ta'minlash.
- Sport tadbirlarini qiziqarli va ommaviy qilish.

4. O'quvchilarning faol harakatlanishini rag'batlantirish:

• Tanaffus vaqtida o'quvchilarga harakatlanish uchun imkoniyat yaratish (sport maydonchalari, o'yinlar tashkil etish).

- Maktabga piyoda yoki velosipedda kelishni rag'batlantirish.
- Dars vaqtida harakatli daqiqalar o'tkazish.

5. Ota-onalar bilan hamkorlik qilish:

- Ota-onalarga bolalarning jismoniy faolligi haqida ma'lumot berish.
- Ota-onalarni bolalarini sport to'garaklari va seksiyalariga qatnashtirishga undash.
- Ota-onalar bilan birgalikda sport tadbirlarini tashkil etish.

6. O'quvchilarni sog'lom turmush tarziga o'rgatish:

• Jismoniy tarbiya darslarida sog'lom turmush tarzining asoslari haqida ma'lumot berish.

• Sog'lom ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish va jismoniy faol bo'lishning ahamiyatini tushuntirish.

- Sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi tadbirlarni o'tkazish.

7. Atrof-muhitni yaxshilash:

• Maktab hududida sport maydonchalari, stadionlar va boshqa sport inshootlarini qurish va ta'mirlash.

- Maktabga yaqin joylarda xavfsiz piyoda yo'laklari va velosiped yo'llarini yaratish.
- Sport bilan shug'ullanish uchun qulay va xavfsiz muhitni yaratish.

Ushbu tadbirlarni amalga oshirish orqali o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish va ularning sog'lom kelajagini ta'minlash mumkin.