

MAVZU: AKRABATLIK MASHQLARI

SULOYMONOVA SARVINOZ

OKTYABREVA SABRINA

SHAHNISABZ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JISMONIY MADANIYAT 3-BOSQICH TALABALARI

ANNOTTATSIYA: Maqolada yosh akrobatik mashqlarni rivojlantirish, egiluvchanlikni oshirish uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, unda har bir bolaning kelajakda ushbu sport turi bo'yicha yuqori natijalarga erishish qobiliyati aniqlanishi qayd etiladi. Ularning natijalariga ko'ra qobiliyatlarning rivojlanishini bashorat qilishi kerakligi mulohaza qilinadi.

Kalit so'zlar. Akrobatik mashqlarining turlari, akrobatik mashqlarining foydalari, akrobatik mashqlarini amalga oshirish uchun maslahatlari.

Akrabatik mashqlari, insonlar orasidagi munozaralarni yaxshilash, aloqalarini mustahkamlash, hamjamiyatga qo'shilish va o'zaro tushuncha va hamkorlikni oshirish maqsadida amalga oshiriladigan mashqlar hisoblanadi. Bu maqolada, akrobatik mashqlari, ularning foydalari, vaqti-vaqtida amalga oshirish uchun eng samarali usullar haqida gaplashamiz.

Akrabatik Mashqlarining Turlari:

Hamkorlik O'yinlari: O'quvchilar, jamoat a'zolari, yoki kollegalar o'rtasidagi hamkorlikni oshirish uchun o'yinlar va guruh aktivitetlari o'rganish, ishonchlikni mustahkamlash va o'zaro tushuncha yaratishga yordam beradi.

Qo'shimcha Ilmiy Sohalar: Kitob tahlillari, jismoniy va ruhiy maslahatlar, maqolalar o'qish va ularga qo'shilish, insonlarning o'zaro munosabatlarni oshirish va tushunchalarini mustahkamlash uchun foydali bo'ladi.

Tanishuv Sohalarida Ishtirok Etish: Konferensiyalar, seminarlar, kurashlar va boshqa tadbirlarda qatnashish, yangi tanishlarni topish va o'zaro tushuncha yaratish imkonini beradi.

Team Building Mashqlari: Ish joylarida amalga oshiriladigan guruh tuzish, jamoa binolash va hamkorlikni oshirish uchun dizayn etilgan mashqlar.

Tadbir Organizatsiyalari: Jamoat tadbirlari, go'zal san'at ko'rgazmalar, festival va kutilmagan ko'rsatmalar o'rganish orqali insonlar orasidagi aloqalarni oshirishga yordam beradi.

Akrabatik Mashqlarining Foydalari:

Ishonchlikni Mustahkamlash: Akrobatik mashqlari, insonlarning bir-biriga ishonch hosil qilishini ta'minlash va ishonchli munosabatlarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

O'zaro Tushuncha Yaratish: Mashqlar, insonlarning o'zaro tushunchalarini mustahkamlash, boshqa kishilarni tushunish va qadrlash uchun samarali vosita hisoblanadi.

Jamoatni Mustahkamlash: Akrobatlikni oshirish, o'zaro qarashlarni o'rgangan va jamoat ichidagi aloqalarni kuchaytirgan insonlar orasidagi do'stlarning miqdorini oshirishda yordam beradi.

Yaratuvchi Halqaro Mahsulotlar Yaratish: Akrobatlik mashqlari jamoatni kuchaytirish, yangi ideyalar va yaratuvchi yondashuvlarni rivojlantirishda yordam beradi, shuningdek, guruhda yaxshi ishlash va yangi mahsulotlarni yaratishga imkon beradi.

Akrabatlik Mashqlarini Amalga Oshirish uchun Maslahatlar:

Aksiyaviylik: Mashqni amalga oshirish va faol ishtirok etish uchun o'z initsiativangizni ko'rsating.

Ishbirligi: Guruhda ishbirligi qilish, bir-biriga yordam bermoq va jamoatni kuchaytirish uchun muhimdir.

Integratsiya: Yangi insonlar bilan tanishing, ularning o'zaro munosabatlarini qo'shing va guruhdagi har bir kishini qadrlang.

Sabr va Tavakkal: Boshqa kishilarning fikr va tushunchalariga e'tibor bering, sabr qiling va kelajakdagi yangiliklarga ochiqlashga tayyorgar bo'ling.

Akrabatlik mashqlari, insonlarning o'zaro munosabatlarini oshirish va jamoatni mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi. Ular, ish, o'quv, va hayotning boshqa sohalarida hamqadamlik va hamkorlikni kuchaytirish uchun juda foydali bo'ladi.

Akrabatlik Mashqlarini Qo'llash Haqida Qo'shimcha Maslahatlar:

Boshqalar Bilan Bahramandlikni Bahramandlik: Boshqalarning muvaffaqiyat va bahromandliklari bilan ham bahramand bo'lishni o'rganish uchun boshqa kishilar qahramonlik hikoyalarini o'qib va boshqa insonlar bilan qahramonlarga qatnashishni rag'batlantiring.

Ishbirligi va Jamoatni Tashkil Etish: Akrobatlik mashqlari o'rganishda, guruhda ishbirligi qilishni va jamoatni tashkil etishni maslahat bermish o'qituvchilardan, murabbiylardan yoki tajribali insonlardan so'rang. Bu, jamoat bilan ishlash, muammosiz halokatlar yaratish, vaqtni boshqarishni o'rganishni oshirishga yordam beradi.

O'zaro Tanishing va Muloqotlar: Akrobatlik mashqlari orqali boshqa insonlar bilan tanishish, ular bilan o'z fikrlaringizni almashish va ularga o'z haqingizda so'rovlar bermish, do'stlar bo'lishni oshirishga yordam beradi.

Iltimos Qilish va Minnatdorchilik: Boshqa insonlarning yordamini so'rayish, ularning fikrlariga e'tibor bermoq va ularni minnatdorchilik bilan qadrlash muhimdir. Bu, o'zaro ishbirligini kuchaytirish va guruhda hamkorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Yozuvchi Aktivitetlarda Qatnashish: Bir-birigizni yozuvchi mashqlar orqali tushunish, boshqa insonlar bilan o'z fikrlaringizni almashish va qo'shni sifatida ishlatiladi. Bu aktivitetlarda qatnashish, o'zaro munosabatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Akrabatlik Mashqlari: Insonlar Orasidagi Munosabatlarni Mustahkamlash

Akrabatlik mashqlari, insonlar orasidagi munosabatlarni mustahkamlash, o'zaro tushuncha yaratish, hamkorlik va hamjamiyatga qo'shilishning eng samarali usullaridan biridir. Ular, boshqa insonlar bilan yaxshi aloqa va hamkorlikni rivojlantirish, ishonch va mehribonlikni oshirish, va jamiyatda bir-biriga bo'lgan e'tiborini mustahkamlashda yordam beradi. Raqobat, ajdaho va jismoniy va ruhiy bemorliklar asrining ortida, akrobatlik mashqlari insonlarga o'zaro tushuncha yaratish, aloqalarni kuchaytirish, va sodda, yaxshi munosabatlarni o'rgatishda asosiy vositalar sifatida faol ishlatiladi.

Maktab Yoki Ish Joylarida Akrobatlik Mashqlari

Jamoatga Qo'shilish O'yinlari: Ishtirok etish va hamkorlikni oshirish uchun o'yinlar, guruh faoliyatlari, va sport mashqlari orqali jamoatda muvaffaqiyatli bo'lishni o'rganish uchun ilmiy maqsadlar tuziladi.

Team Building Tadbirlari: Team building mashqlari, ish joylarida jamoa tuzilishini, guruh tuzilishini rivojlantirish va hamkorlikni oshirishni o'rgatish uchun mo'ljallangan.

Yuridikadagi Rollarni O'rganish: Boshqa kishilarning hissiyotlarini tushunish, ularni qanday qo'llaydiganingizni tushunish, va boshqalar bilan ishbirligi qilishni o'rgatish uchun yuridikada rollarni o'rganish ham foydali bo'ladi.

Akrabatlik Mashqlari va Ular Bilan Bog'liq Maqsadlar:

Ishbirligi Qilish: Akrobatlik mashqlari, boshqa insonlar bilan ishbirligi qilishni o'rganish uchun katta imkoniyatlar yaratadi.

Jismoniy Va Psixologik Salomatlikni Mustahkamlash: Akrobatlik mashqlari, guruh faoliyati va sport mashqlari orqali jismoniy salomatlikni yaxshilash, kundalik harakatni oshirish, va stressni kamaytirish uchun samarali bo'lishi mumkin.

Kreativlikni Oshirish: Jamoatda kreativlik va yangiliklar olishga yordam berigan mashqlar, insonlarning yangi ideyalar qanday paydo bo'lishini va ulardan qanday foydalanishini o'rganishni o'z ichiga oladi.

Akrabatlik Mashqlarini O'zlashtirish:

Har Kuni Jurnallarga Yozish: O'z fikrlarini, tajribalarni va hissiyotlarini jurnallarga yozish, insonlarning o'zaro munosabatlarini tushunish va o'zini o'rgatishga yordam beradi.

Jamoat Sohalarida Bahramand Bo'lish: Konferensiyalarda, jamoat tadbirlarida, va ko'rgazmalar orqali boshqa insonlar bilan tanishish va o'zaro munosabatlarni mustahkamlash uchun imkoniyatlar yaratish.

Yakun:

Akrabatlik mashqlari, insonlarning o'zaro munosabatlarini yaxshilash, ishonch va hamkorlikni oshirish, va hamjamiyatga qo'shilishda muhim rol o'ynaydi. Ular, jamoat tuzilishini kuchaytirish, boshqa insonlarning fikrlarini tushunish va qo'shilish, va boshqalarga e'tibor bermoqni o'rgatishda muhimmu. O'zaro munosabatlar va aloqalar, insonning hayoti va jamiyatdagi o'rinini kuchaytiradi, va akrabatlik mashqlari bu maqsadlarni haqiqatanam o'rganish uchun samarali vosita hisoblanadi.

Akrabatlik mashqlari, insonlar orasidagi o'zaro munosabatlar, qo'shni, va jamoatda boshqalar bilan yaxshi o'zaro hamkorlikni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ular, kishining jamiyatda muvaffaqiyatli bo'lishi, ish joyida yaxshi o'zaro munosabatlar yaratishi, va umumiy ravishda bir-biriga qadrlashni oshirish uchun samarali vosita hisoblanadi. Akrobatlik mashqlari orqali insonlar, o'z kundalik hayotida salomat, maslaxat, va boshqa insonlar bilan yaxshi munosabatlar yaratishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. 1.Sh.Mirziyoev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. T.: "O'zbekiston" 2017.
2. Sh.Mirziyoev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. T.: "O'zbekiston" 2017.
3. Sh.Mirziyoev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T.: "O'zbekiston" 2016.
4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.Mahmadjanov ,K,R.Slamov, Ikramov .2008