

**MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHNING AHAMIYATI**

10.53885/edinres.2022.59.54.108

Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi.

*Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va
uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi*

Rahimova Jamila Rustam qizi

Jismoniy madaniyat fakulteti 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Maktabgacha ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning ahamiyati yoritib berilgan, shuningdek, jismoniy tarbiya soatining maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari uchun qanchalik foydali va samarali ekanligi alohida ta'kidlab o'tilgan.

Ka'lit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, mashg'ulot, bilim, ko'nikma va malaka, uzluksiz ta'lim, tayyorlov guruh, o'rta guruh, kichik guruh, ilk qadam dasturi.

Аннотация: В данной статье освещается важность организации и проведения занятий физкультурой и спортом в системе дошкольного образования, а также насколько полезны и эффективны занятия физкультурой для дошкольников.

Annotation: This article highlights the importance of organizing and conducting physical education and sports in the preschool education system, as well as how useful and effective physical education hours are for preschoolers .

Maktabgacha ta'lim uzluksiz ta'lim tizimining daslabki bosqichi hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi – bola shaxsining har jihatdan rivojlanishini ta'minlash, qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish, o'qishga, doimiy ta'lim olish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shakllantirish va maktabda muvaffaqiyatli o'qish uchun tayyorlashdan iboratdir. Maktabgacha ta'lim muassasalari faoliyatining qonuniy asoslari, "Ilk qadam" davlat dasturi (O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligining 2018 yil 7 iyuldagi 4-sonli hay'at yig'ilishi qarori bilan tasdiqlangan), "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida" (O'RQ-595-son 16.12.2019) , "Ta'lim to'g'risidagi" (O'RQ-637-son 23.09.2020) hamda boshqa me'yoriy – huquqiy hujjatlarda belgilab berilgan.

O'zbekistonda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini saqlash, jismonan baquvvat, chaqon, ishbilarmon qilib tarbiyalash hamda ularni hayotga, mehnatga, Vatanni himoya qilishga tayyorlash masalalariga tegishli ko'rsatmalarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya ishlarida yangicha yondashish, izlanishda bo'lish tizimining amaliy asoslarini ilmiy –nazariy va qayta ishlab chiqishni taqozo etadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir

Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari – bu bolalarning rang –barang faoliyatining ta'lim – tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning asosini harakat faolligi tashkil etadi. Bu shakllarning yig'indisi bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli rivojlanishi va sog'ligining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakat tartibini vujudga keltiradi.

Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishning shakllari quyidagilardan iborat: 1) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;

2) kundalik tartibdagi jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish ishlari; ertalabki gimnastika, harakat o'yinlari va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy tarbiya mashqlari, chiniqtirish tadbirlari;

3) faol dam olish: bolalar turizmi, [jismoniy tarbiyali dam olish](#), jismoniy tarbiya bayramlari, saloamlik kunlari, ta'tillar;

4) bolalarning mustaqil harakat faoliyati;

5) uyga vazifa.

Bu shakllarning barchasi jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishning umumiy vazifalariga javob berar ekan, ular o'zaro aloqadordirlar, shu bilan birga har biri o'zining maxsus vazifasiga egadir. Bu ularning maktabgacha tarbiya muassasalari kun tartibi tartibidagi o'rnini belgilaydi. Ilk yoshdagi bolalar guruhida asosiy ish shakli jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish hisoblanadi (gimnastika, massaj, harakatli o'yinlar). Ertalabki gimnastika va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari birinchi kichik guruhlarining barchasida boshlanadi, biroq ularning har biri yosh psixofiziologiyasi xususiyatlarini hisobga oluvchi harakat materialini hamda uni o'tkazish metodikasiga ko'ra o'ziga xosdir. Jismoniy tarbiya daqiqalari bolalar bog'chalarining katta guruhlarida ko'proq ahamiyatga ega bo'ladi. U aqliy faoliyat uyg'otuvchi (matematika, nutqni o'stirish bo'yicha)

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

mashg'ulotlarga va bolalarning faol dam olishi hamda ish qobiliyatini tiklash vaqti sifatida ikki mashg'ulot o'rtasiga kiritiladi. Ochiq havodagi harakatli o'yinlar va rang –barang mustaqil harakat faoliyati barcha yosh guruhlaridagi bolalar kundalik hayotining zarur sharti hisoblanadi.

Ochiq havodagi mashg'ulotlar maksimal sog'lomlashtirish samarasiga ega, ular harakatlarni keng joyda bajarishga, imkon beradi, jismoniy yuklamani kuchaytiradi, sport: o'yinlari, estafetalarni o'tkazishga keng imkoniyat yaratadi. Biroq qalin kiyim va poyabzal harakatlarning aniq ifodali, chiroyli bo'lishiga xalaqit beradi. Rejada har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlar mazmunini tashkil etadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Ta'lim va tarbiya jarayonining samaradorligi shunga bog'liq.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan: kirish — jismoniy tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismdan iborat. Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muxim ahamiyatga ega. Mazkur vazifalarni bajarish bolalarga har tomonlama ta'sir etishni ta'minlaydi.

Mashg'ulotning kirish - jismoniy tayyorgarlik qismi vazifalari va mazmuni jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi qo'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. SHuning uchun bir xolda o'qitish, ikkinchi bir xolda kirish- jismoniy tayyorgarlik tavsifida bo'lishi mumkin. Mashg'ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo kilishdan, diqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniklashtirishdan, bola organizmini asta- sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv faoliyatga tayyorlashdan iborat. SHu maqsadda bolalarga to'g'ri qaddi-komatni tarbiyalashga, yassitovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo'ljal olish bilan bog'liq bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlariga — turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; turli topshiriqlar bilan bajariladigan (yo'nalishi ko'rsatilgan! burilishlar, boshlovchilarni almashtirish va bonqalar) yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish xamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va xokazo bo'lib saflanish; turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar — tovonda, [oyoq uchida](#), poldagi qalin arqon ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar. Kirish qismi bolalarning qatorga uch-to'rttadan, dona bo'lib saflanishi, tarqalishi va xokazolar bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 dan 4 daqiqagacha, o'rta guruhlarda 3 dan 5 daqiqagacha, katta guruxlarda 4 dan 6 daqiqagacha davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatishdan boshlanadi. Mashg'ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so'ng asosiy harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir xolatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat mate riali bilan tanishgirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustaxkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tugadi. SHundan so'ng barcha bolalarni intensiv harakatta tortadigan qoidali harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Bolalarning optimal ruxiy ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib, juda qiyin vazifalar asosiy qismining boshida belgilanadi (masalan, bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish). Umumlashtiruvchi mashqlarni bolalar kichik qo'llanmalar — bayroqchalar, tayoqchalar, chamberaklar, [lentalar](#), sharlar bilan bajaradilar. CHunki ular butun organizmning funktsional xolatini yaxshilashga ta'sir etadilar katta mushak guruxlarda asta-sekin intensiv ishga jalb etish vazifalariga ko'ra tanlanadi. Dastlab to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida qo'l mushaklari va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish xamda mustaxkamlash mashqlari beriladi. Ikkinchi navbatda, gavda uchun orqa mushagini mustahkamlam va umurtqa egiluvchanlashni rivojlantiruvchi mashqlar beriladi. Qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirib va mustahkamlovchi mashqlar uchinchi navbatda beriladi. Bu mashqlarni bajarishda va ularni takrorlashda bola organizmini asta-sekin katta yuklamaga tayyorlab borish ko'zda tutiladi. SHundan so'ng asosiy harakatlarni o'rgatishga o'tiladi. Bunda ulardan biri bolalar uchun yangi, boshqalari esa o'rganish va takomillashtirish bosqichida bo'ladi.

Maktabga tayyorlov guruhlari jismoniy tarbiya mashg'ulotida asosiy harakatlardan iborat ikkitadai to'rttagacha mashqni rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri yetakchi bo'lib, tarbiyachining asosiy e'tiborini talab qiladi, qolganlari esa bolalarga avvaldan tanish takrorlash va takomillashtirish maqsadidagi mashqlardan tanlanadi. Bu harakatlarni qo'shib olib borshida ularning intensivlik darajasi

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel hisobga olinadi. Yuqori darajadagi intensiv mashqlarni past darajadagi intensiv mashqlar yoki turli o'rta intensiv mashqlar bilan qo'shib olib borish juda maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotning umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi kichik guruxlarda 15 daqiqadan 18 daqiqagacha, o'rta guruxlarda 20 daqiqadan 22 daqiqagacha, katta guruxlarda 25—28 daqiqa bo'ladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarsiz o'tkazilganda esa uning davomiyligi kichik guruxlarda 8—12 daqiq, o'rta guruxlarda 12—15 daqiqa, katta guruxlarda 15—20 daqiqani tashkil etadi.

Mashg'ulotning o'yindan so'nggi yakunlovchi qismi tobora sekinlashadigan intensiv sur'atdagi yurishni o'z ichiga oladi. U umumiy ko'zgaluvchanlikning pasayishiga va pulsning me'yoriylashishiga yordam beradi; yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Ba'zi xollarda yurish barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o'yin bilan almashtirilishi xam mumkin. Yurish yoki uni almashtiruvchi o'yin so'nggida mashg'ulotga yakun yasaladi va bolalar boshqa faoliyatga o'tadilar. Mashg'ulotning yakunlovchi qismi davomiyligi kichik guruxlarda 2 daqiqadan 3 daqiqagacha, o'rta va katta guruxlarda 3 daqiqadan 4 daqiqagacha bo'ladi. Butun mashg'ulotning davomiyligi kichik guruxlarda 1,5—20 daqiqani, o'rta guruxlarda 20—25 daqiqani, katta guruxlarda 30—35 daqiqani tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolalarda harakat ko'nikmalarining rivojlanishi bilan bir vaqtda tezkorlik, chaqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, kuch kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi..

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari belgilanadigan o'quv ishi tavsifiga muvofiq rejalashtiriladi: bir xil mashg'ulotlarda asosiy e'tibor bolalarni yangi jismoniy mashqlarni avval o'rganilgani bilan birga o'rgatishga; ikkinchi xil mashg'ulotlarda harakat materialining bolalar tomonidan o'zlashtirish darajasi, bajarilish sifati va miqdoriy natijasi vaqti- vaqti bilan tekshirib turiladi: uchinchi xil mashg'ulotlarda bolalarga tanish mashqlar takomillashtirish maqsadida variantlardan foydalangan xolda takrorlanadi va xokazo.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev Sh.D. Sattorov A O'quvchi tarbiyasida maktab va oila hamkorligi. O'quv – uslubiy qo'llanma. Toshkent “Muxarir”, 2011. 75 bet.
2. Соболева Т.С. Женщина и спорт. Теория и практика физической культуры. М.-2002 г
3. Sportchi-chempion qizlar haqidagi maqolalar. Qashqadaryo yoshlar sporti // Viloyat ommaviy sport gazetasi. 2011 yil, №9, №10, №11, №12-sonlari.
4. Safarov D. Z. O. G. L., Nazarova N. E., Sadridinova D. H. Q. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI //Scientific progress. – 2021. – T. 2. – №. 1. – C. 1498-1505.
5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
6. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
7. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
8. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
9. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
10. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
11. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
12. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

13. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov

14.

15. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

16. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

17. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

18. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

19. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

20. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

21. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf