

**KUNI UZAYTIRILGAN GURUHLARDA JISMONIY SOG'LOMLASHTIRISH
TADBIRLARINING AHAMIYATI**

10.53885/edinres.2022.39.23.109

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 Respublikamizdagi barcha maktablarining kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy sog'lomlashtirish soatlari o'tkazilishining ahamiyati yoritib berilgan, shuningdek, jismoniy tarbiya soatining boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun qanchalik foydali va samarali ekanligi alohida ta'kidlab o'tilgan.

Ka'lit so'zlar: Kuni uzaytirilgan guruhlar, jismoniy sog'lomlashtirish soatlari, sog'lomlashtirish, mashg'ulot, bilim, ko'nikma va malaka.

ANNOUNCEMENT: This article highlights the importance of holding physical fitness classes in extended day groups in all schools in the country, as well as how useful and effective physical education hours are for primary school students.

ОБЪЯВЛЕНИЕ: В данной статье подчеркивается важность проведения занятий по физкультуре в группах продленного дня во всех школах страны, а также насколько полезны и эффективны часы физкультуры для учащихся начальных классов.

Boshlang'ich sinflarda kun tartibidagi sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishning muhim ahamiyati bor. Chunki u amaliy natijalar beradigan vositalardan iboratdir. U o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni oshirish, ish unumining kuchayishi, asosiy harakat sifatlarining o'sishi, o'quvchilarga ta'lim berishda muhim bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish hamda ularni har xil murakkab sharoitda hayotga tadbir etish mumkin. Sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlarini to'g'ri uyushtirish yuksak axloqiy sifatlarni tarbiyalaydi, kishilarda shu tushunchalarni shakllantirib, o'z salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish har bir jamiyat kishisining ijtimoiy burchi ekanligini singdiradi, muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni hayotiy ehtiyojga aylantirishni tarbiyalaydi, jismoniy kamolotga intilish, mehnat va vatan himoyasiga tayyor turishni nazarda tutadi.

Boshlang'ich sinflarda kun tartibidagi sog'lomlashtirish badantarbiya tadbirlari quyidagilardan iborat:

- O'quv mashg'ulotlarigacha bo'ladigan badantarbiya:
- Badantarbiya daqiqalari
- Kuni uzaytirilgan guruhlardagi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar (salomatlik soati).

Kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy sog'lomlashtirish soatlari, ulardan tashqari organizmni chiniqtirish tadbirlari, yassi oyoqlikni oldini olishga oid mashqlar, mustaqil o'yinlar va mashqlar, sport to'garaklarida mashg'ulotlar, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari, estafeta-konkurslari, turli musobaqalar, sog'lomlashtiruvchi cho'milishlar, sport bayramlari, kichik olimpiada musobaqalari va boshqalarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Kuni uzaytirilgan guruhlar tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari: mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, 8–10 daqiqa va 5–6 ta oddiy mashqlardan iborat bo'ladi, umumta'lim darslarida «quvnoq daqiqalar», o'tilayotgan fanlarning mavzusiga hamda o'quvchilarning charchash holatlarining belgilariga qarab, 2-3 ta jismoniy mashqlardan iborat bo'ladi, katta tanaffuslarda o'yinlar va kuni uzaytirilgan guruhlarda «jismoniy tarbiya soatlari», bolalarning yoshiga, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi hamda sport asbob-anjomlarini hisobga olgan holda tashkil qilinadi.

Jismoniy tarbiya dasturida maktabda jismoniy sog'lomlashtirish ishlarining turlari keltirilgan bo'lib, ularning ichida "kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy tarbiya soatlari" alohida o'rinni egallaydi. Guruhlar bo'yicha tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha bir qancha vazifalarni hal etish imkonini beradi, aqliy faoliyatining jismoniy faoliyat bilan almashinuvga yordamlashadi, yaxshi kayfiyat, ijobiy xissiyot yaratadi, organizmning umumiy tonusini oshiradi. Jismoniy tarbiya soatlari erkin zo'riqmagan holda o'tkaziladi. Unda harakatli o'yinlar, musobaqalar ko'proq qo'llaniladi. Bu soatlarni umumiy darsga aylantirish kerak emas, aks holda bolalar charchay boshlaydilar.

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'ulotning samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining metodik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Deyarli hamma maktablarda jismoniy tarbiya soatlarini o'tkazish uchun mutaxassislar, jismoniy tarbiya aktivlari, ota-onalar, sportchilar va shu kabilar yordam sifatida taklif etiladilar.

Jismoniy tarbiya soatlari mazkur guruhlarda 40-60 daqiqa davomida o'tkazilib, vaqtning bunday tanlanishi o'quvchilarning umumiy holatiga, ularning o'quv ishlaridan keyingi charchash darajasiga bog'liq boladi.

Mashg'ulotni o'tkazish jarayonida o'qituvchi qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning mazmuni, tarkibini bilish, shug'ullanuvchilar fiziologik va xissiy, jismoniy yuksalishlarning oshib ketmasligiga rioya qilishi kerak.

Guruhli mashg'ulotlarda asosiy o'rinni tayanch-harakat apparatlarini asosiy mashqlarni bajarishga tayyorlovchi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar egallaydi. Saflanish mashqlari ham qo'llaniladi, lekin ularning soni jismoniy tarbiya darslariga nisbatan kamdir. Ular tez saflanish va qayta saflanish mashqlari uchun juda zarurdir. Darsning tayyorgarlik qismidan keyin bolalarni 2-3 guruhga bo'lish maqsadga muvofiqdir. Bu guruhlarning har biri o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha mashqlar bajaradi. So'ngra guruhlar o'rnini almashtirish mumkin. Bolalarning bunday guruhlariga bo'linishi mashg'ulotning harakat zichligini orttiradi. Mashg'ulotlarni bunday tashkil etish o'qituvchi uchun vazifaning bajarilish sifatini aniqlashda qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun bu mashg'ulotlarga jamoatchi instruktorlar va yuqori sinf o'quvchilari taklif etiladilar, ular o'quvchilarning mashqlar bajarishini nazorat qiladilar.

Quyidagi sinf o'quvchilari bilan taqlid qiluvchi mashqlar muhim o'rinni egallaydi. Bunday obrazlarga taqlid etib bajariladigan mashqlar ularda ijobiy xissiyotni xosil qiladi, mashg'ulotga bo'lgan qiziqishni orttiradi.

Kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy sog'lomlashtirish soatlarini o'tkazishning muvaffaqiyati ko'p jihatdan otkazish joyiga ham bogliq. Shu maqsadda basketbol, voleybol, va boshqa maydonlar tanlanadi, yugurish yo'llari, nostandart qurollardan foydalaniladi va yetarli ravishda zarur mayda qurollar-to'plar, arqonlar, gardishlar, gantellar, bayroqchalar, estafeta tayoqchalari va shu kabilar yetarli darajada bo'lishiga e'tibor beriladi. Guruhli mashg'ulotlarda o'yinlar "Kun va tun", "Ovchilar va o'rdaklar", "Sakrab o'tir", "Bir-biriga otish" va hokazo kabi "Bo'sh joy", "Zovurdagi bo'ri", "Qarmoq", "Harakatlanuvchi nishon" komandali va guruhli o'yinlardan foydalaniladi. Bundan tashqari ikki o'quvchi orasida musobaqa o'yini va boshqa o'yinlar qo'llaniladi.

Kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy sog'lomlashtirish soatlarida qo'llaniladigan milliy o'yinlardan biri bu "Tortishmachoq" o'yinidir. O'yinchilar aniq ikki jamoaga bo'linadi. Har qaysi jamoada o'zaro bir-birini belini ushlab turadi. Jamoalar o'rtasidan o'rta chiziq chiziladi. O'qituvchining signali bo'yicha har ikki jamoa bir vaqtda tortishni boshlaydi. Qaysi jamoa ilgari chiziqdan qarshi komandani tortib o'tsa shu jamoa o'yinda yutib chiqadi. O'yinni shu tarzda 3-4 marotaba qaytarish mumkin. Bu o'yin orqali o'quvchilarni kuchi rivojlanadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, kuni uzaytirilgan guruhlardagi ta'limiy va tarbiyaviy ishlarni rivojlantirishda didaktiv harakatli, mazmunli – rasmi o'yinlardan ko'proq foydalanish hamda o'zbek milliy xalq o'yinlariga alohida e'tibor berish lozim. Chunki, bu o'yinlarning asosiy vazifasi o'z mazmuni va metodikasi bilan bolalarni jamiyatimiz talablariga muvofiq yo'sinda tarbiyalashni ta'minlash, ularga axloqiy, irodaviy sifatlarni rivojlantirish ijodkor va bunyodkorlarga xos bilim ko'nikma hamda malakalarini, vatanparvar sifatlarga xos fazilatlarini shakllantirishdan iboratdir.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Safarov D. Z. O. G. L., Nazarova N. E., Sadriddinova D. H. Q. TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA, SPORT TADBIRLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI //Scientific progress. – 2021. – T. 2. – №. 1. – C. 1498-1505.
2. Nazarova N. E., Ergashev D. E. FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EXERCISE AND SPORTS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 476-484.
3. Nazarova N. E., Suyarov J. F. PROBLEMS OF SPORTS SELECTION AND ORIENTEERING AND WAYS TO SOLVE THEM //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 468-475.
4. 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.
5. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.

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

6. 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.
7. 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.
8. 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).
9. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
10. 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.
11. 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.
12. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
13. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
14. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
15. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
16. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
17. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.