

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

**MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARDA ERTALABKI BADANTARBIYA
MASHQLARINING ASOSIY SHAKLLARI
10.53885/edinres.2022.85.82.063
TVCHDPI Maktabgacha ta'limda
jismoniy tarbiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi
Erkinxojaeva Gulnoza Eldorxoja qizi**

Ertalabki badantarbiya mashqlarining sog'lomlashtiruvchi turlari bu maktabgacha ta'lim muassasalar tarbiyalanuvchilari ertalabki badan tarbiya mashqlarini o'z ichiga oladi. Ertalabki badantarbiyamashqlarining bu turlari shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

Ertalabki badantarbiya mashqlarida sport turlari. Bu guruhga sport ertalabki badantarbiya mashqlari, badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini ko'rsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida ertalabki badantarbiyamashqlari ko'p murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat. Ertalabki badan tarbiya mashqlarining amaliy turlari.

Ertalabki badantarbiya - amaliy mashqlarning bir ko'rinishidir, ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to'la ravishda bolaning sog'lig'ini tiklash uchun qo'llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda chidamlilikda qo'llaniladi. Ertalabki mashqlarning vositalari - saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining xillari; umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg'imchoqlar, to'plar va boshqa), mashqiy devordagi mashg'ulotlar halqlarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, o'rmalash, oshib o'tish) kabilardir.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotdan oldin o'tkaziladi. Uning ahamyati: organizmni chiniqish jarayoniga tayyorlash. Ertalabki badantarbiya 7-15 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 5-7 ta mashg'ulotlardai iborat. Eng ko'p og'irlik mashg'ulotlarning o'rtasida o'tkaziladi.

Bolalar bog'chalari guruhlarida ertalabki mashqlar sog'lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi bo'lgan holda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uyg'ongach (5-7 daqiqadan so'ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing to'g'ri o'sishidagi ko'nikmalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bo'lgan har kuni bajariladigan ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi.

Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan bo'ladi. Ertalabki jismoniy mashg'ulotlarning ahamyati markaziy nerv sistemasiga kuchli analizatorlarning retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniksa proporsiya-retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez ko'zg'alishiga va mehnatga yaroqliligi me'yorini qayta tiklaydi.

Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan bo'ladigan ta'sirlari birgalikda o'tkazilsa, nerv sistemasining ko'zg'alish jarayoni tezrok yulga qo'yiladi. Tashqi muxitdagi ayrim kuzatuvchilarni ta'sirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning ta'siri) nerv tizimining ko'zg'alishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi.

Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, muskul guruhlarining hamma qismlarini harakatga keltirish qon aylanishining kuchayishiga yordam beradi. Yurakning va o'pkaning normal faoliyatining qayta tiklanishi, odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki organlarning fiziologik vazifalarini markaziy nerv tizimi tomonidan doimiylikni yaxshilaydi, sistematik ravishdagi muskul mashqlari davomida rivojlanuvchi muskullarning o'ziga xos kimyoviy xususiyatlarini saqlab qolishga yordam beradi.

Mashqlar charchoq keltirib chiqarmasligi lozim. Shuning uchun astasekin sodda mashqlardan biroz murakkab mashqlarga o'tish lozim va shu bilan bir qatorda asta-sekinlik bilan organizmga kuchlanishni kupaytirish lozim. Kuchlanishlar mashqlarning qiyinlashuvi hisobiga, kaytarilishlar soni hisobiga, harakatlarning tezlik darajasini oshishi va ayrim mashqlar orasidagn to'xtalishlarni kamaytirish hisobiga oshiriladi.

Ertalabki badantarbiyaning metodik xususiyati. Badantarbiya mashqlarning harakteristikasi. Safda turib bajariladigan mashqlar bu qiyin bo'lmagan harakatlantiruvchi mashqlardir.

Umumrivojlantiruvchi mashq (ertalabki badanarbiya mashqlari xamma turlarida keng foydalaniladi. Bu unchalik qiyin bo'lmagan harakatiga keltiruvchi mashq), ya'ni har xil muskullar guruxini jismoniy layoqatini yanada chuqurlashtirish, elementlar, harakatga keltiruvchi ko'nikmani qo'lga kiritish, predmetlar bilan ishlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida bajariladi.

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

Qo'shimcha mashqni va ko'nikmani atrof- muxit bilan bir-biriga faol ta'sir etuvchi badantarbiya vositadir. Erkin mashq bu ertalabki badantarbiya mashqlarining bir turi bo'lib chidamlilikni oshirishga rivojlantirishga yo'naltirish.

Badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari. Ertalabki badantarbiya vazifalari quydagilar hisoblanadi:

-odamning jismoniy holatiga xos bo'lgan mezonlar bo'yicha uning salomatligiga oid model ko'rsatkichlarini normallashtirib turish,

-jismoniy yuklamalar meyorga solib turishi,

-sihat- salomatligini model darajasiga erishishi va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada mashq tasir ko'rsatuvchi tadbirlar.

Ertalabki badantarbiya mashqlariga o'rgatishning shart-sharoitlari. Badantarbiya mashqlariga o'rgatishning shart-sharoitlarini yaratish bir-nechta sharoitlarni o'ziga qamrab oladi. Buning ostida tarbiyachining tayyorgarligi va har xil metodik va texnik vositalari ishlatilishi nazarda tutiladi. Tarbiyachi o'rgatayotgan mashqlarini chuqur va mukammal bo'lishi kerak. O'rgatish oldidan tarbiyachida ishning rejasi bo'lishi shart. Uning ichida harakatlarining ketma-ketligi bo'lishi kerak. Har bir bolaning sifatlarini, mashqlarning sharoitlarini bilishi kerak. Ko'pincha mashqlarni o'rgatayotganda tarbiyachi tayyor tekshirilgan o'rgatish yullarini ishlatadi. Bunda o'rgatish yulining modelini aniqlash kerak. Mashqlarni o'rgatish vaqtida tarbiyachining harakati katta ahamiyatga ega. Bolaning harakatini e'tibor bilan kuzatib, uni har doim baxolab turishi kerak, o'z vaktida bolaga yordam berib, mashqlarning bajarilishini yengillashtirishi, agar kiyinchiliklar tug'ilsa, xatolarni to'g'rilashi kerak. O'rgatish jarayonini shu tarzda boshqarish, tarbiyachi tomondan, ijodiy jarayondir va pedagogik mahoratni ta'riflaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Salomova R.S. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» T.: 2014.
2. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. T.: «Iqtisod-moliya», 2008.
3. Nuriddinova M.M. «Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun me'yoriy hujjatlar majmui». -T.: «Muxarrir», 2013.
4. Fayzullayeva M. va boshq. «Sog' tanda-sog'lom aql». T.: 2014
5. Usmonxo'jayev T. va boshq. «500 harakatli o'yinlar». -T.: «Yangi asr avlodi», 2014.
6. 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.
7. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
8. 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.
9. 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.
10. 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).
11. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
12. 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.
13. 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.
14. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin 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.
15. 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.

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

16. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

17. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

18. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

19. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

20. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Managemnt and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

21. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

22. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

23. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

24. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

25. 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>

26. 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