

## METHOD OF ORGANIZATION AND CONDUCT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**Yuldashev Ikromjon,**  
dean of the Faculty  
of Physical Culture, doctor of philosophy in

**Ne'matjonov Saddamjon,**  
Pedagogical Sciences (PhD)  
1st year master

**Annotation:** the mastering of the training material in the training program is the basis of all physical education and wellness activities with children, as well as independent exercises and games with them.

**Key words:** training, sports exercises, agenda, Gymnastics

Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyaning tashkiliy shakllari quyidagilardan iborat: 1) mashg`ulotlar, 2) jismoniy tarbiya-sog`lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, harakatli o`yinlar, sayr vaqtidagi sport mashqlari, fizkult daqiqa, bog`cha atrofiga saylga chiqish, jismoniy tarbiya bayramlari, shaxsiy ishlar) ni bolalar bog`chasi kun tartibiga binoan o`tkazish, 3) bolalarning mustaqil ravishda bajaradigan harakatli faoliyati.

Mana shu sanab o`tilgan ish shakllarining hammasi bir-biri bilan o`zaro bog`liq bo`lib, bir-birini to`ldiradi. Bu shakllarning barchasi qo`shilib, muayyan harakat tartibini yaratadi.

Mashg`ulot-bolalar bog`chasida jismoniy tarbiya yuzasidan olib boriladigan o`quv ishlarining asosiy shakli. Mashg`ulotlar amalda sog`lom bo`lgan barcha tarbiyalanuvchilar uchun majburiy hisoblanadi. Mashg`ulotlar qat`iy jadval asosidahaftaning muayyan kun va soatlarida (haftasiga ikki marta) ma`lum yosh gruppasidagi bolalar bilan butun yil davomida o`tkazib boriladi. Har bir yosh gruppasi uchun mashg`ulotlarning maqsadga muvofiq davom etish vaqti belgilab qo`yilgan.

Mashg`ulotlar jismoniy tarbiyaning ta`lim-tarbiya hamda sog`lomlashtirish vazifalarini hal etishga qaratilgan. Ta`lim vazifalari bolalarga jismoniy mashqlarni o`rgatishdan, hosil qilingan malakalarni o`zgarib turgan sharoitlarga mos ravishda qo`llay olishga o`rgatishdan iboratdir.

Bolalar jismoniy tarbiya to`g`risida, uning sog`lomlashtiruvchi ahamiyati haqida, chiniqish usullari, to`g`ri nafas olishning ahamiyati, mashqlarni bajarish usullari va shu singari boshqa mashqlar to`g`risida tasavvur hamda bilimga ega bo`lishlari kerak. Jismoniy tarbiya yuzasidan o`tkaziladigan mashg`ulotlarda majburiy mashqlarning bajarilishi tarbiyalash hamda sog`lomlashtirish vazifalari bilan, jismoniy fazilatlarining shakllanishi bilan hamohang holda birga qo`shib olib boriladi.

Mashg`ulotlar o`zining ta`limiy vazifasi va mazmuniga qarab turli xilda bo`lishi mumkin 1) asosiy e`tibor yangi materialni o`rganishga qaratiladigan mashg`ulotlar, 2) ilgari o`zlashtirilgan malaka va ko`nikmalarni takomillashtirishga qaratilgan mashg`ulotlar, ular oldingi o`tilgan materialni takrorlash asosiga quriladi 3) aralash xususiyatga ega mashg`ulotlar, bularda yangi materialni o`rganish o`tilganlarni takrorlash, mustahkamlash

bilan qo`shib olib boriladi, 4) nazorat, hisob-kitob qilish mashg`ulotlari, bularda muayyan davrda qilingan ishlarga yakun yasaladi, u yoki bu mashqlarni bajarish sohasida bolalarning bilim va mahoratlari tekshiriladi, harakatlarning sifati va miqdoriga, bolalarning harakatli o`yinlarni o`ynay olish mahoratiga baho beriladi.

Bolalar bog`chalarida asosan mashg`ulotlarning aralash xususiyatga ega xili ko`proq qo`llaniladi.

Mashg`ulotning tuzilishi: mashqlar va mashg`ulotlarda qo`llaniladigan harakatli o`yinlarni tanlash va taqsimlashning taxminiy rejasi mashg`ulotni tashkil etishning negizi hisoblanadi. Mashg`ulotning tuzilishi jismoniy mashqlar fiziologiyasi va gigienasi talablariga muvofiq tarzda ishlab chiqilgan bo`lib, bunda bola organizmining ish qobiliyati hamda jismoniy vazifalardan keyin charchash qonuniyatlari hisobga olingan.

Jismoniy tarbiya mashg`ulotining qisqa rejasida uch qism kirish, asosiy va yakunlovchi qismlar bo`ladi. Bunday bo`linish shartlidir. Butun mashg`ulot yaxlit holda tashkil etilgan bo`lib, umumiy maqsadga-fiziologik vazifalarning bola organizmiga yaxshiroq ta`sir ko`rsatishiga, jismoniy sifatlarning rivojlanishi va harakatlarning shakllanishiga yordam berishga qaratilishi kerak. Bunday umumiy maqsadga tabiiy ravishda biri ikkinchisini to`ldirib turadigan mashg`ulotlardagi har bir qismning aniq, vazifalarini izchillik bilan bajara borish orqali erishiladi.

Mashg`ulotning birinchi (kirish) qismida bolalarni uyushtirish, ularning diqqatini harakatli topshiriqlarni bajarishga qaratish, shuningdek, ular organizmini mashg`ulotning shundan keyingi (asosiy) qismidagi ancha murakkab va jadal mashqlarni bajarishga tayyorlash vazifasi qo`yiladi.

Kirish qismining mazmuniga yurish, yugurish, sakrash, diqqatni qaratadigan uncha murakkab bo`lmagan mashq va o`yinlar, qayta saflanishlar, raqs mashqlari, oddiy o`yinlar kiritiladi. Kirish qismi ko`pincha (doira bo`lib, zveno bilan juft-juft bo`lib) saflanish bilan yakunlanadi. Chunki bunday saflanish umumiy rivojlanish mashqlarini bajarish uchun juda qulaydir. Bunday umumrivojlantiruvchi mashqlar mashg`ulotning asosiy qismida boshlanadi. Kirish qismidan xususan qayta saflanish, burilish va saf tayyorgarligining boshqa qismlarini o`rganish uchun ham foydalanishi mumkin.

Mashg`ulotning ikkinchi (asosiy) qismida quyidagi pedagogik vazifalar hal qilinadi: bolalarga yangi mashqlar o`rgatish, ilgari o`tilgan mashqlarni takrorlash va mustahkamlash, harakatlar bo`yicha bolalarning malaka va ko`nikmalarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Mashg`ulotning bu qismida bola organizmiga anchagina jismoniy ta`sir ko`rsatiladi. Mashg`ulotning asosiy qismiga asosiy harakatlarga oid hamda umumiy rivojlanish mashqlariga doir har xil mashqlar, harakatli o`yinlar, sport o`yini qismlari kiradi.

Asosiy qismning boshlanishida umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Bu mashqlarni bir-biri bilan almashtirib turishning tartibi quyidagicha: dastlab qo`l va yelka muskullarini mustahkamlashga, keyin esa gavda va oyoq muskullarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Qaddi-qomatni rostdashga mo`ljallangan mashqlarga alohida e`tibor beriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan keyin asosiy harakat mashqlari (yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish, muvozanat saqlash mashqlari) keladi. Odatda asosiy harakat mashqlaridan bittasi o`rganish uchun kiritiladi. Biroq, u bilan birga o`rganish uchun ilgari o`rganilgan mashqlardan ayrimlari o`rganilarni takrorlash va mustahkamlash maqsadida asosiy harakatlarning boshqa turlari ham kiritilishi, qayta saflanish uchun, o`yin uslublarini o`rganish uchun va boshqa yengil mashqlar ham o`rganilishi mumkin. Ayrim asosiy harakatlarni esa butunlay bir-biri bilan bog`liq holda olib borish maqsadga muvofiqdir. Masalan, arg`amchi ostidan emaklab o`tish, emaklab o`tgandan keyin tik turib yurib ketish, kubikni bosmasdan sakrab o`tish yoki osib qo`yilgan buyumga sakrash singari harakatlar shular jumlasidandir.

Mashg'ulotning asosiy qismiga harakatli o'yinlar albatta kiritiladi, chunki ular mashg'ulotning bolalarga fiziologik va emotsional ta'sirini kuchaytiradi.

Harakatli o'yinlar mashg'ulotning butun asosiy qismi mazmunini tashkil qilibgina qolmay, balki uning boshqa qismlarida ham qo'llanilishi mumkin. Bunday xolda u yoki bu o'yinning, masalan, gorodki, basketbol o'yinlarining usul va qoidalarini o'rganish mashg'ulotning aniq pedagogik vazifasini hal qilish vositasiga aylanadi.

Mashg'ulotning asosiy qismida o'quv materialining to'g'ri joylashtirilishi alohida ahamiyatga egadir. Ko'proq diqqat-e'tiborni va aniqlikni talab qiladigan mashqlar, masalan, gimnastika skameykasining ingichka reykasida bajariladigan muvozanat saqlash mashqlarini o'rganish singari yangi materiallarni o'rganish mashqlari dastlab asosiy qismda o'tkaziladi va shundan keyin ilgari tanish bo'lgan mashq va o'yinlarga o'tiladi.

Organizmga anchagina jismoniy vazifa berish bilan bog'liq bo'lgan asosiy qism mashqlari odatda mashg'ulotdagi kam vazifali mashqlardan keyin o'tkaziladi.

Shu yo'l bilan vazifani oshirib borishda izchillikka erishiladi. Uzoqqa uloqtirish mashqlari, misol uchun, yugurish va sakrash bilan bog'liq bo'lgan aktiv o'yinlardan oldin o'tkaziladi.

Nazorat xilidagi mashg'ulotlarda ko'nikma-malakalarni dastlabki tayyorgarlikdan, mashqlarni bajarishga kirishish oldidan o'tkaziladigan tayyorgarlik mashqidan so'ng mashg'ulotning asosiy qismida hisobga olinadi.

Mashg'ulotning uchinchi (xulosa) qismida bola organizmidagi hayajonli holatni asta-sekin sokinlikka tushirish vazifasi hal qilinadi; mashg'ulotga yakun yasaladi (bunday qilish barcha mashg'ulotlap uchun shart bo'lmay, ko'pincha katta yosh gruppasida o'tkaziladi); faoliyatning boshqa turlariga tashkiliy ravishda o'tishga kirishiladi. Yakunlovchi qismda sekin yurish mashqlari o'tkaziladi (bunday mashqlarni murakkab qayta saflanish mashqlarisiz, diqqatni kuchaytirish topshiriqlarisiz o'tkazilgani ma'qul), sekin yurish mashqlarida bolalar bir-birining orqasidan yurishi yoki yoyilib alohida alohida yurishi, nafas olish mashqlarini bajarishi, kam harakatli o'yinlar, ashulali raqslar ijro etishi mumkin.

Mashg'ulot bolalarning zaldan yoki maydonchadan hamjihatlik bilan chiqib ketishlari bilan yakunlanadi (bunda albatta saf bo'lib chiqib ketish shart emas); chiqib ketayotganda qo'shiqlar aytilishi, o'yin bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlar bajarilishi mumkin.

Quyida jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan namunaviy mashg'ulotning taxminiy mazmuni keltirildi:

Kirish qismi. Kichik gruppalarda 2-4min. O'rta gruppada 3-5min va katta gruppalarda 4-6min davom etadi.

Mundariyasi: saflanish yurish, engil yugurish, oyoqlarni tekis tutish mashqlari, diqqatni qaratish mashqlari, raqs qadamlari, uyushtiruvchn o'yin, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarini bajarish uchun saflanish.

Asosiy qism. Kichik gruppalarda 10-15min, o'rta gruppada 15-20 min va katta gruppalarda 20-25 min. davom etadi.

Mundariyasi: buyumsiz va buyum bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar; asosiy harakatlar- yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ilib olish, irg'itish, tirmashib chiqish va oshib o'tish, muvozanat; qaddi-qomatni tik tutish mashqi; ko'p harakatni talab qiladigan harakatli o'yin; tansa va raqslar.

Yakunlovchi qism. Kichik gruppalarda 2-3min, o'rta va katta gruppalarda 2-4min.

Mundariyasi: sokin yurish, qo'shiq aytib yurish; kam harakatli o'yin; ashula aytib raqsqa tushish; nafas olish mashqlari, tarbiyachi tomonidan mashg'ulotning yakunlanishi.

## ЛИТЕРАТУРЫ

1. Убайдуллаев, Р. М. (2020). Сопоставительный мониторинг показателей физической подготовленности девушек сельских школ с нормативами тестов

- здоровья “Барчиной”. In Наука сегодня: фундаментальные и прикладные исследования (pp. 37-40).
2. Усманов, З. Н., & Убайдуллаев, Р. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
  3. Namrakulov, R. (2021). THE IMPORTANCE OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURAL ACTIVITIES BASED ON ADVANCED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 114-119.
  4. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(05), 102-107.
  5. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).
  6. Сидикова, Г. С. (2022). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Таълим ва Ривожланиш Таҳлили онлайн илмий журнали, 2(1), 6-11.
  7. Patidinov Kamolidin. (2021). Physical Fitness and Development of School Students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(2), 89–91. Retrieved from <https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/330>
  8. Yakubova, G. K. (2021). MONITORING OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA. Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka, 1(2).
  9. Хайдаралиев, Х. Х. (2019). МОТИВАЦИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПАТРИОТИЗМА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ. In EUROPEAN RESEARCH: INNOVATION IN SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY (pp. 50-52).

