

Yusupova Zulfizar Sharipovna
Buxoro davlat universiteti
jismoniy tarbiya va sport
fakulteti o'qituvchisi

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYA DARSIDA O'TKAZILADIGAN SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

Annotatsiya. Maqolada yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sporti rivojlantirilishini ta'minlash maqsadida O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil etilishi davlatimiz tomonidan respublika aholisining salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish xususida fikr bayon etilgan. Shu borada mamlakatimizda ta'lim tizimini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilishi lozim. O'quvchilarni jismoniy jihatdan nazariy bilimlar bilan qurollantirish, ularni bu boradagi jismoniy harakat ko'nikma va malakalar bilan oshno qilish, mazkur farming asosiy vazifalaridir.

Kalit so'zlar: sog'lomlashtirish, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o'zlashtiruvchi o'quvchilar, sekin o'zlashtiruvchi o'quvchilar.

Аннотация. В статье излагается идея создания Фонда развития детского спорта Узбекистана в целях обеспечения развития детского массового спорта как важнейшего условия формирования физического и духовного здоровья подрастающего поколения, стремления к здоровому образу жизни и привития любви к спорту. В этой связи необходимо предусмотреть проведение различных мероприятий по воспитанию и взрослению подрастающего поколения, обеспечивающих систему образования в нашей стране. Вооружить учащихся теоретическими знаниями в физическом плане, обучить их навыкам и умениям физического перемещения, - вот основные задачи данного фарминга. В этой связи необходимо предусмотреть проведение различных мероприятий по воспитанию и взрослению подрастающего поколения, обеспечивающих систему образования в нашей стране. Вооружить уи.

Ключевые слова: оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.

Annotation. The article outlines the idea of creating a Fund for the development of children's sports in Uzbekistan in order to ensure the development of children's mass sports as the most important condition for the formation of physical and mental health of the younger generation, striving for a healthy lifestyle and instilling a love of sports. In this regard, it is necessary to provide for various measures for the upbringing and maturation of the younger generation, ensuring the education system in our country. To equip students with theoretical knowledge in physical terms, to teach them the skills and abilities of physical movement - these are the main objectives of this farming. In this regard, it is necessary to provide for various measures for the upbringing and maturation of the younger generation, ensuring the education system in our country. Arm the ui.

Keywords: health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Kirish. Respublikamizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy va madaniy sohalarida amalga oshirilayotgan islohotlar ta'limni va kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivqjlantirishni talab etadi. Shu boisdan ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivqjlantirish orqali o'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtiriok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli, komil insonlar etib tarbiyalash davlatimizning ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi. O'quvchilar sog'lig'ini yaxshilash, ularni jismoniy rivqjlantirish, bolalarga jismoniy chiniqish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Bu vazifalami bajarish, bolalar sog'lig'ini asrash, ularni har tomonlama garmonik rivqjlantirish, barkamol avlodni tarbiyalashni eng kichik yoshdan boshlab uzluksiz ta'lim tizimi asosida boshlang'ich sinflararo davom etilishi lozim.

Jismoniy tarbiya jamiyat tarixining barcha bosqichlarida xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezoni sifatida qarashgan. Jismoniy tarbiya va harbiy san'at XIV-XV asrlarda ham ancha rivqj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiya mohiyatini ham yuqori bosqichga ko'targan. Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan. Kurash, kamondan otish, oso'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Sobiq ittifoq davrida jismoniy tarbiya O'zbekiston Respublikasida katta yo'qotishlarga uchradi. Kuch, tezkorlik, chiniqish maktabi bo'lgan milliy o'yinlarga e'tibor susaydi. Bu mahalliy aholining jismoniy tarbiyadan uzoqlashishiga olib keldi. Bu esa mahalliy aholining jismoniy rivqjlanishiga, jismoniy tayyorgarligiga hamda salomatligiga putur yetkazdi. Ayniqsa, yosh bolalarda bu holat ancha sezilarli bo'ladi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi ancha pasaydi. Biz olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari buni isbotladi. Mustaqil O'zbekiston davrida bu masalaga katta e'tibor berilmoqda. Masalan, jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Prezident qarorlari, farmonlari bunga isbot bo'la oladi. "O'zbekiston Respublikasida bolalar sportini rivqjlantirish to'g'risida"gi qaror hamda "Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ish" hamda "Maktabgacha tarbiya va bolalar sporti" fakultetlarida qo'shimcha ikkinchi mutaxassislikning kiritilishi (boshlang'ich sinf o'qituvchisi va jismoniy tarbiya o'qituvchisi), bolalar sportini rivqjlantirishda ilgari tashlangan qadam bo'ldi. Lekin jismoniy tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish ko'nikma va malakalarini shakllantirishni eng kichik bog'cha yoshidan boshlash kerak. Afsuski, bog'chalarda bunga yetarlicha e'tibor berilmaydi.

Bog'chalarda qanday sport musobaqalarini o'tkazish mumkin va unga qanday tayyorgarlik ko'rish kerak? Nimalarni e'tiborga olish lozim?

Tuman va shahar birinchiligida: futbol, 10-20 m. ga tez yugurish, estafetalar, velosipedda yurish, sport konkursleri, quvnoq startlar, 4x10 m. makkisimon yugurish va turli musobaqalar dasturga kiritilgan. Shu musobaqalar yuqoridan (tuman, shahar, respublika) kelgan musobaqalar kalendariga asosan yoki o'qituvchilar-tarbiyachilarning o'z tayyorgarligi asosida boshlanadi.

Bunday tayyorgarliklar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, kun tartibida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladi hamda o'yinlar orqali musobaqaga oid harakatlar hisobida o'tkaziladi. Masalan estafeta o'yini, yoki "Kim uzoqqa sakraydi?", "Eng mergan", "Makkisimon yugurish" va boshqalar. 3-4 yoshdagi bolalar uch g'ildirakli velosipedda uchishni juda yoqtiradilar, 5 yoshdan yuqori ikki g'ildirakli velosipedda uchishni o'rgatish mumkin. Velosipedda uchishning ahamiyati shundaki, bola ko'p vaqt havoda bo'ladi hamda muskullarini, ayniqsa, oyoq muskul-larini mustahkamlaydi. Bulardan tashqari, muvozanat saqlash qobiliya-tini rivqjlantiradi, koordinatsion qobiliyatlarini, jasurlik va dovyuraklik fazilatlarini tarbiyalaydi. Bog'cha bolalariga va boshlang'ich sinf o'quvchilariga sayr qilish ham yoqadi. Sayr orqali bolalarda tabiatga, atrof-muhitga qiziqish oshib boradi, organizm chiniqtiriladi, qiziquvchanligi rivqjlanadi. Bunday sayrlar 3-4 yoshli bolalarda 15-20 daqiqa davom etadi, 5-6 yoshli bolalar kattaroq masofani charchamay bosib o'tadilar va 30-40 daqiqagacha davom etadi shu jumladan boshlang'ich sinf o'quvchilarini 60-90 daqiqagacha.

Xalq ta'lim tizimini takomillashtirish masalalari, pedagog kadrlarni tayyorlash, tarbiyalash va o'qitish-o'rgatish metodlari davlat ahamiyatidagi masala bo'lib kelgan va shunday bo'lib qoladi, chunki u milliy davlat dasturining vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan hamda shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirishga qaratilgan.

Hozirgi texnikaning rivojlanishi islohotlar o'zgarishi, zamon talabiga binoan har bir odam o'z bilimlarini mustaqil boyitishga ega bo'lishlari kerak. Bunday ko'nikma, malakalarni eng kichik yoshdan boshlash lozim. Shu boisdan kichikintoy bolalarning salomatligi, jismonan tayyorgarligi, o'qishga bo'lgan ehtiyoji, uning dunyoqarashi va boshqalar bog'cha tarbiyachilarning ish mahoratiga bog'liq. Shulardan biri bolalar kun tartibini har xil harakatlar bilan boyitish. Masalan, maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim muassasalarida sport bayramlarini o'tkazish bolalarda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, sport bilan oshno bo'lish, do'stlashish va boshqa ko'nikma, malakalarni shakllantirish, harakat faoliyatini oshiradi. Maqsad ham shulardan iborat. Lekin bu maqsadni amalga oshirish uchun sport bayramlarini tashkil qilish, uning samaradorligini oshirish va o'tkazishga katta tayyorgarlik kerak.

Misol tariqasida (bog'chada) maktabda sport bayramini tashkil qilish va o'tkazish tajriba asosida bayon etiladi. Eng avvalo har bir o'tkaziladigan sport tadbirlari rejaga kiritilgan bo'lishi kerak, reja pedagogik kengashda tasdiqlanadi, so'ng olib boriladigan sport bayramiga ssenariy yoziladi. Ssenariya ham pedagogik kengashda muhokama qilinadi va tasdiqlanadi. Bu bayramga tayyorgarlik ko'rish ishchi guruhi tuziladi. Chunki o'tkazilayotgan sport bayramining samarali ta'sirini oshirish maqsadida bolalarning safda yurish turlari (chiziqlar bo'ylab yurish, o'rtadan 2-3-4 tadan bo'lib yurish, diagonal bo'ylab yurish, 2 tomondan diagonal bo'ylab qarama-qarshi yurish, hosil qilib yurish va h.k.), yurish turlarini ko'rsatish (oyoq uchlarida, tovonlarda, kaftning ichki va tashqi tomonlarida yurish, askarcha yurish, katta qadam tashlab yurish, oyoqlarni chalkashtirib yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish va h.k.).

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini hamda mashg'ulotlarda o'tilgan materiallarni o'zlashtirish darajasini aniqlash va nazorat qilish maqsadida yakkama-yakka bellashuv tarzida yugurishlar, estafetalar, sakrashlar, to'plar bilan mashqlar bajarish, turli o'yinlarni o'rganish va bajarish amalga oshiriladi. Shular qatorida aralash mashqlarni ham musobaqa tarzida bajarish maqsadga muvofiq. Bunday tayyorgarliklar albatta ssenariy-reja asosida olib boriladi. Ushbu bayramlarni o'tkazishda hakamlar xizmatini ham yoddan chiqarmaslik kerak va ularni alohida tayyorlash lozim. Hakamlar sifatida tarbiyachilar, o'quvchilar va ota-onalarni jalb qilish mumkin.

Sport bayramlari musiqasiz o'tmaydi. Shuning uchun eng kichik bolalarga tanish va yoqimli musiqalarni tanlash kerak. Bulardan keyin sport bayramlarida qo'llaniladigan sport uskunalari, inshootlarni tayyorlash lozim. Ularning rang-barang bo'lishi bolalar kayfiyatini, qiziqishini, emotsional holatini oshiradi. So'ng sport bayramini o'tish joyini bezatish va ular sanitariya-gigiyena talabalariga javob berishi kerak. Sport bayramlariga ota-onalarni taklif qilish lozim. Yuqorida qayd etilgan tayyorgarliklar ko'p vaqt talab qiladi.

Sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish qoidalari

Har xil bayramlar, shu jumladan sport bayramlari ham bolalar hayotida mustahkam o'rin egallagan. Bu bayramni bolalar yuqori darajali kayfiyat bilan kutadilar va unda ishtirok etadilar. Ma'lumki, har bir bayram jismoniy mashqlar va sport musobaqalarisiz yoki sportchilarsiz o'tmaydi. Albatta sportchilar ham ishtirok etadilar. Ommaviy sport chiqishlari bayram sanalariga to'g'ri keladi. Masalan, xotin-qizlar bayrami, askarlar kuni, Navro'z bayrami, O'zbekiston Respublikasining mustaqillik kuni va shu kabilar. Ushbu bayramlarda gimnastika chiqishlari an'anaga aylangan. Jismoniy tarbiya va sport bayramlarini maktabgacha tarbiya muas-sasalaridan boshlab, boshlang'ich sinflarda o'tkazilishi katta ahamiyatga * ega: targ'ibot qilish hamda sport bayramlari orqali bolalarni ommaviy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb qilish va ularda qiziqish uyg'otish masalalarini hal qiladi.

Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish murakkab masalalardan biri. Uni tashkil qilishda bog'cha mudirining qarori asosida tashkiliy qo'mita tuziladi. Unga mudira muovini, metodist yoki katta pedagog (rais), jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis-tarbiyachisi, boshqa tarbiyachilar, ota-onalar qo'mita a'zolari va boshqalar kiritiladi. Tashkiliy qo'mita ish rejasini tuzadi, maqsad va

vazifalarini aniqlaydi, o'tkazish joyini va vaqtini belgilaydi. Tayyorgarlik ko'rish ishi jarayonida ota-onalardan, homiy tashkilotlardan yoki sport maktablaridan yordamchilar so'rash mumkin. Bajariladigan har bir ishga mas'uliyat bilan qarash kerak.

Eng asosiy vazifalardan biri-bu bayramli chiqishlar dasturi, jismoniy mashqlar majmuasini tuzish, har bitta guruh bilan chiqish mashqlarini o'rganish, ayrim sport elementlarini o'rganish, raqs mashqlarini tanlash va o'rganish, repititsiya o'tkazish chiqishlarni musiqaviy bezatish, sport anjomlari, uskunalar (to'plar, gardishlar, gimnastik tayoqchalar, sharlar, arqonchalar) va sport formalarini ta'minlash hamda emblemalar tanlash. Bulardan tashqari sport bayrami o'tkaziladigan joyni bayramona bezatish, har xil ko'rgazmalar bilan boyitish, fotomontajlar va hokazo. Tashkiliy qo'mita o'z ishini sport bayramini o'tkazishga oid muhokama bilan yakunlaydi.

Sport bayramini muvaffaqiyatli o'tishi dasturning aniq, tushunarli-ligi va tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Dasturning ishlab chiqilishi bayramning g'oyasi, mavzusi va mazmunidan kelib chiqishi lozim. Shu jumladan bog'chaning moddiy tomonlarini, ishtirok etuvchilarning jismoniy va sport tayyorgarligi, sport tadbirining katta-kichikligi, o'tkazish joyi va vaqtlarini hisobga olish zarur.

Sport bayram dasturini shunday tuzish kerakki, hamma chiqishlar bir-biri bilan bog'langan bo'lishi kerak, orada uzilish bo'lmasligi, takror hamda zerikarli bo'lmasligi lozim, har xil yurishlar, saf mashqlari, gimnastika, akrobatika, turli bellashuvlar, ashula va raqs mashqlari, savol-javoblar va shu kabilar dasturga kiritilgan bo'lishi lozim. Shular qatorida mashqlarni va chiqishlarni juda ko'paytirib yuborish yaxshi natijaga olib kelmaydi, bolalarda qiziqish pasayadi.

O'tkazilgan sport bayramlaridan bir shingil.

Gimnastik chiqishlarni, mashqlarni, kombinatsiyalarni yoshga, tayyorgarlikka nisbatan to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega. Sport musobaqasi yoki bayramlarni yutug'i ko'pincha musiqani to'g'ri tanlashda bo'lib, u mashq mazmunini ochib beradigan, uning xarakteri va shakllariga javob beradigan bo'lishi kerak. Musiqa nafaqat sport bayramini to'laqonli o'tishiga, balki har xil chiqishlarga, turli mashqlarni samarali bajarishda ta'sir ko'rsatadi. Musiqa ijro etuvchi-larga va taklif qilingan mehmonlarga yoqimli bo'lishi uchun bolalarga va kattalarga tanish bo'lgan musiqa tanlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Sport bayramlar ssenariysini tuzish metodikasi

Jismoniy tarbiyaning ahamiyati, uning qiymati bolalar salomatligi bilan chambarchas bog'liq hamda boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshiruvchi vosita sifatida ko'riladi. Jismoniy tarbiyaning rivojlanishi ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish bilan bog'liq. Ular sport musobaqalari, estafetalar, harakatli o'yinlar va h.k. Shuni ham aytish kerakki, bunday o'yinlar bayramlar qadim zamondan o'tkazilib kelingan. Masalan har yili Forishda o'tkaziladigan milliy sport bayramlari. Ayniqsa bunday sport bayramlari O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida tiklana boshlandi va yildan yilga uning keng ommaviyligi oshib bormoqda Lekin bu sport bayramlari viloyat miqyosida o'tkazilmoqda. Maktablarda, boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan-chi? Yuqorida ko'rsatilgandek, jismoniy tarbiya darslaridan tashqari o'tkaziladigan sport tadbirlari va bayramlar o'quvchilarning harakat faolligini oshiradi, bolalar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda ularning yetarlicha dam olishiga imkoniyat yaratadi.

"Sport bayramlari ssenariysini tuzish metodikasi" - bugungi kunda jismoniy tarbiyaning eng dolzarb masalalaridan biridir. Chunki bu o'tkaziladigan tadbirlar bolalarda harakat faolligini oshirishga imkoniyat yaratadi, boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulot-lariga qiziqish uyg'otadi, sport to'garaklariga jalb qilinadi va shu kabilar. Oddiyroq gapirganda, turli sport bayramlari ssenariysini tuzish uchun bolalar jismoniy tarbiyasini to'g'ri tasavvur qilishimiz lozim. Undan tashqari qayerda, qachon, kimlar bilan o'tkazilishini hamda mavjud sharoitni, imkoniyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirilsa va o'tkazilsa yaxshi bo'ladi.

Sport bayramlari o'quv yili davomida tarixiy sanalarga (vaqtlarga) bog'langan holda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Masalan: "Xotin-qizlar kuniga", "Navro'z bayramiga", "Bolalarni himoya qilish xalqaro kuni"ga, "Konstitutsiya kuni"ga, "Jismoniy tarbiya va sport kuni"ga, "Salomatlik kuni"ga va h.k. bag'ishlangan sport bayramlarini o'tkazish mumkin. Demak,

har bir chorakda bunday bayramlarni rejalashtirish maktabda jismoniy tarbiya va sport masalalarini ko'tarish hamda yaxshi yo'lga qo'yishga imkoniyat yaratadi.

Ushbu sport bayramlarini samarali o'tkazish uchun birinchi navbatda tashkiliy qo'mita tuziladi. U bayram dasturini ishlab chiqadi hamda reja ssenariysini tuzadi va shu mo'ljallangan bayramga butun tayyorgarlik uchun kerak bo'lgan ishlar bo'yicha rahbarlik qiladi. Ishlab chiqilgan sport bayrami dasturi asosida hay'at guruhlar o'z ishlariga jiddiy tayyorgarlik ko'radilar. Maxsus tuzilgan ishchi guruh bayram o'tkazish joyini bezatishga katta e'tibor qaratadi. Ayniqsa, maydonchalar, sport xonasi, kerakli sport anjomlari, sport buyumlari, kasbiy materiallar va boshqalar oldindan tayyorlangan bo'lishi zarur.

Sport bayramlarini o'tkazish uchun tuzilgan qo'mitaga maktab direktori, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, ota-onalar, jismoniy tarbiya bo'yicha faollar va sportchilar kiradilar. Ular ssenariyni va dasturni ishlab chiqadilar hamda hay'at guruhini tuzadilar. Undan tashqari har bir qo'mita a'zosi bajaradigan ishlarni hamda vazifalarni taqsimlaydi.

Sport bayramini yuqori saviyada o'tkazish uchun maxsus vakolatli shaxslar guruhi (komissiya) tuziladi: texnik-moddiy ta'minlash guruhi bayramni ochilish joyi; musobaqa o'tkazish joyi; kerakli buyumlar va sport anjomlar bilan ta'minlaydi. Bellashuvlar o'tkazish joyini bezatish uchun maxsus madaniy guruh tuziladi - ular turli plakatlari, rasmlar, albom, atributlar, emblema, bayroqchalar, raketalar, koptoklar va boshqalarni tayyorlaydilar; musiqaviy badiiy rahbar she'r, ashula, musiqalarni tanlaydi va kerak bo'lsa tuzatadi, tikadi va shu kabilar; yana bir guruh - bu jismoniy tarbiya o'qituvchilari - ular bellashuv dasturi, hay'at a'zolariga musobaqa bayoni bilan ta'minlaydi va shu kabilar.

Yuqorida qayd etilgan maxsus vakolatli shaxslar guruhi "Bolalarni himoya qilish xalqaro kuni"ga bag'ishlangan "Ona Vatanim - go'zal yurtim" mavzusi bo'yicha sport bayrami ssenariysini tuzadilar, aniq o'tkazilish vaqti, mashqlar, musobaqalar, o'yinlar ketma-ketligi hamda har bir javobgar shaxs ko'rsatiladi.

Yuqorida qisman jismoniy tarbiyaning kelib chiqishi, ayrim atamalarning o'zaro farqlanishi, jismoniy tarbiyaning rivojlanishi, sport musobaqalari va bayramlarining qadimdan o'tkazib kelinishi hamda hozirgi kunlarda bu ommaviy sport tadbirlari va bayramlarning tashkil qilinishi va o'tkazilishi ko'rsatib o'tilgan edi.

O'quv rejasidagi jismoniy mashqlarga oid maxsus mashg'ulotlar bolalarni harakatga o'rgatish uchun asosiy vosita hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida dastur materiallari o'zlashtiriladi, o'rgatish jarayonida sog'lomlashtirish, tarbiyalash va ta'limiy vazifalar hal etiladi.

Mashg'ulotlar o'z mazmuniga ko'ra jismoniy tarbiya dasturiga mos ravishda uch qismdan iborat bo'lib-tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar bo'yicha tashkil qilinadi va o'tkaziladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan bu mashg'ulotlar yoshiga binoan 10 daqiqadan 35 daqiqagacha davom etadi. Haftada 3 marta o'tkaziladigan bunday mashg'ulotlar bolalarning yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasini, jismonan baquvvat, sog'lom barkamol avlodni tarbiyalashni ta'minlab bera olmaydi. Bolalarning harakatga bo'lgan talablarini qoniqtirish maqsadida jismoniy tarbiya shakllarini kompleks holda olib borish lozim. Ayniqsa ommaviy sport tadbirlari va bayramlarini muntazam olib borishga katta e'tibor bilan qarash kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yusupova Z.Sh. Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях //Academy. – 2019. – №. 5 (44). https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:9yKSN-GCB0IC

2. Yusupova Z.Sh. Methodology for teaching physical lessons using digital technologies in primary school. Вестник науки и образования. Научно-методический журнал 20.10.2021. №15(118) часть 3.

3. Юсупова З.Ш. Современные методы преподавания физического образования в начальных классах. проблемы науки №2 (61) 2021. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:qjMakFHDy7sC

4. Бошланғич синф ўқувчилари билан олиб бориладиган спорт ишларининг педагогик асослари. Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновatsion технологиялар. 29.09.2021. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=DNSe5CIAAAAJ&alert_preview_top_rm=2&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:_FxGoFyzp5QC

5. Zulfizar Sharipovna Yusupova METHODOLOGY OF INCREASING STUDENT LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION THROUGH PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRIMARY EDUCATION. 87-89 стр <http://t-science.org/arxivDOI/2022/02-106/PDF/02-106-12.pdf>

6. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организatsии физической подготовки в дошкольных образовательных организatsиях // Проблемы науки. ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

7. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_for_view=DNSe5CIAAAAJ:UeHWp8X0CEIC