



MINISTRY OF HIGHER EDUCATION, SCIENCE AND
INNOVATION OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN
TASHKENT STATE UNIVERSITY OF UZBEK
LANGUAGE AND LITERATURE NAMED AFTER
ALISHER NAVOI

XALQARO ILMIY-AMALIY ONLAYN KONFERENSIYA

«ZAMONAVIY DUNYODA SOTSIOLOGIYA VA AMALIY PSIXOLOGIYA MUAMMOLARI»

2024

2024-yil 1-may

Toshkent 2024

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**ALISHER NAVOIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT
O‘ZBEK TILI VA ADABIYOTI UNIVERSITETI**

IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLAR KAFEDRASI

«ZAMONAVIY DUNYODA SOTSIOLOGIYA VA AMALIY PSIXOLOGIYA MUAMMOLARI»

**(“PROBLEMS OF SOCIOLOGY AND APPLIED PSYCHOLOGY IN THE
MODERN WORLD”**

**«ПРОБЛЕМЫ СОЦИОЛОГИИ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ В
СОВРЕМЕННОМ МИРЕ»**

**«MODERN DÜNYADA SOSYOLOJI VE UYGULAMALI PSIKOLOJININ
SORUNLARI»**

**«ҚАЗІРГІ ӘЛЕМДЕГІ ӘЛЕУМЕТТАНУ ЖӘНЕ ҚОЛДАНБАЛЫ
ПСИХОЛОГИЯ МӘСЕЛЕЛЕРІ»)**

XALQARO ILMIY-AMALIY ONLAYN KONFERENSIYASI

M A T E R I A L L A R I

**“ZUXRO BARAKA BIZNES”
TOSHKENT – 2024**

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Olimboyeva K. Axmedov M. “O‘zbekiston xalq musiqachilari” - T.: UzSSR Badiiy adabiyot davlat nashriyoti. 1959. - 77-bet.
2. I. Akbarov, T. Jalilov - M., Sovet bastakori, 1974-10- bet.
3. Korsakova A. “O‘zbek opera teatri”. -M., UzSSR badiiy adabiyot Davlat musiqa nashriyoti. 1961- 64- bet.
4. O. Matyoqubov. Andijon samosi. Jannat makon: 91- bet
5. Pekker Y. O‘zbek operasi. -M.: Dav. mus. nashr. 1983. 50- b. 2. Korsakova A. “O‘zbek opera teatri” – 86- b.
6. Muqumiy nomidagi O‘zbek davlat musiqiy drama va komediya teatri. - M.: UzSSR badiiy adabiyot Davlat nashriyoti, 1959. 8 bet.

**7-8 YOSHLI BOLALARNI JISMONIY TARBIYA VA
SOG‘LOMLASHTIRISH DARSLARINI TASHKIL ETISH SHART-
SHAROITLARINI REJALASHTIRISH METODIKASI**

Alimboyeva Roziya Davulovna

*Alisher Navoiy nomidagi TDO‘TAU “Ijtimoiy- gumanitar fanlar” kafedrasi
dotsent, O‘zbekiston, Toshkent*

Annotatsiya: 7-8 yoshli bolalarni jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish darslarini tashkil etish shart- sharoitlarini rejalashtirish metodikasi, asosiy vositalari, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam, mustaqil shug‘ullanish ko‘nikmalarini singdirish tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi ekanligi, hozirgi kunning balalar harakat faolligini tarbiyalashda jismoniy mashqlarning ahamiyati, katta ekanligi hamda salomatlikni mustaxkamlash va kuch- quvvatini yanada faollashtirishga to‘g‘ri tanlov ekanligi haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: reja, metodika, harakat, quvvat, mustaxkam, kuch, sifat, ko‘nikma, daraja, jarayon, avlod, sog‘lom, baquvvat, shug‘ullanish, malaka, singdirish

**METHODOLOGY FOR PLANNING THE CONDITIONS FOR
ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION AND FITNESS CLASSES FOR 7-8-
YEAR-OLD CHILDREN**

Alimboyeva Roziya Davulovna

*Senior Lecturer, Department of Social and Humanitarian Sciences, Tashkent
State University of Uzbek Language and Literature named after Alisher Navoi,
Uzbekistan, Tashkent*

Annotation: it is an integral part of the educational process, the methodology of planning the conditions and conditions for organizing physical education and wellness classes for 7-8-year-old children, the basic tools, and the ability to regularly and independently engage in physical education and sports. Information is given about the importance and importance of physical exercises in raising children's movement activity, as well as the right choice to strengthen health and strengthen their strength.

Key words: plan, method, movement, strength, strong, power, quality, skill, degree, process, generation, healthy, vigorous, engagement, skill, assimilation

Jismoniy tarbiya harakatni rivojlantiruvchi asosiy vosita shaxsni kompleks shakllantirish tizimining uzviy qismidir. 7-8 yoshli bolalarni jismoniy tarbiya va sogʻlomlashtirish darslarini tashkil etish shart- sharoitlarini rejalashtirish metodikasi shugʻullanuvchilarning yosh jixatdan mashqlarni amaliy mashgʻulotlarni olib borishda juda muhim yoʻllari haqida maʼlumotlarga tayanamiz. Bolalar salomatligi haqida gʻamxoʻrlik, ularda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, jaxon talablariga mos boʻlgan raqobatbordosh kadrlarni tayyorlashda, jismoniy tarbiya va sport asosiy vositadir, chunki “Sogʻlom tanda sogʻ- aql” degan xalqimizning ibratli soʻzlari bunga yorqin asosdir. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam, mustaqil shugʻullanish koʻnikmalarini singdirish tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Aynan maktab davridan boshlab yoshlarni belgilangan maqsad bilan taʼlim- tarbiya bilan taminlashimiz asosiy masaladir. Maktablarda 7-8 yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi darslarini tashkil etishda daslab shugʻullanuvchilarning salomatligi haqidagi maʼlumotlardan albatta ogoh boʻlish lozim hamda tasdiqlangan vrach maʼlumotnomasi asosida amaliy dars mashgʻulotlariga yoʻllash mumkin boʻladi. Jismoniy tarbiya amaliy mashgʻulotlari juda faollikda olib boriladi, chunki har bir bolaning rivojlanish koʻrsatkichlarini koʻtarish masqsadida ularga murabbiy yoki oʻqituvchi eʼtiborli yondoshsa juda maqsadga muvofiqdir. Hozirda barcha maktablarda jismoniy tarbiyasi darslarini tashkil etish uchun qulay sharoitlar mavjud. Shuning uchun guruxdagi barcha bolalarning faol shugʻullanishini tashkil etish muhimdir. Bolalarimiz bizning kelajagimizdir deb takidlaydi yurtboshimiz.

Jismoniy tarbiyasi darslarini tashkil etishda maktabning ichki imkoniyatlari asosida shugʻullanuvchilarga sharoitlar yaratib mashgʻulotlarni oʻtkazadi. Oʻqituvchi mashgʻulotlarni shifokor bilan rejalashtiradi. Shifokor murabbiyga jismoniy mashqlarni tanlashga uni meʼyorini aniqlashga yordam beradi. Bolalarda jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun oʻquv tipidagi mashgʻulotlar ertalabki badantarbiya daqiqalari chiniqtiruvchi muolajalar, harakatli oʻyinlar ekskursiyalar sayohatlar bayramlar yakkama-yakka va mustaqil mashgʻulotlar tarzida uyushtiriladi. Bulardan tashqari musiqa darslarida ham jismoniy tarbiyani vazifalarini hal qiladigan jismoniy mashqlar oʻyinlar va raqslardan vosita tarzida foydalaniladi. Oʻquv tipidagi jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish mashgʻulotlari bolalarni harakatga oʻrgatishda asosiy rol oʻynaydi. Bu mashgʻulotlar hamma guruhlarda oʻtkaziladi. Bolalarda har bir bola bilan ayrim jismoniy mashqlar alohida eʼtiborli olib boriladi. Chunki guruxda asosiy guruxda shugʻullanuvchi va sogʻlomlashtiruvchi guruhda shugʻullanuvchi bolalarni ajratib olgan maʼqul. Ularning ihtiyoriga qarab eʼtiborli holatda asosiy gurux bilan qoʻshib olib boriladi.

Mashgʻulotlar asosan uch qismdan tashkiliy- tayyorlov, asosiy, yakuniy qismlariga boʻlib olib boriladi va ularning har birida oʻzlarining aniq vazifalari hal qilinadi. Jismoniy mashqlar osonlashtirilib ochiq sport maydonlarida ham olib borish maqsalga muvofiqdir. Shuningdek maktab hovlilarida ham bemalol katta tanaffuslarda xarakatli oʻyinlardan foydalansa boʻladi. Tabiat bilan sayohat va shu joylarda harakatli

va syujetli boshqa shakllarda olib boriladi. O‘qituvchi oldin jismoniy mashqlarni tanlab so‘ngra syujet tanlaydi. Yurish yugurish to‘siqlardan oshish suzish va ochiq havoda bo‘lishi kerak bo‘lgan vaqt hisobiga o‘tkaziladi. Ertalabki badantarbiyaga ham o‘rganish birinchi masaladir. Ertalabki ovqatlanishdan oldin uyda mashg‘ulot ularni tetiklashishiga yordamchi bo‘ladi va nonushta qilib mashg‘ulotlarga qatnashadilar. Ertalabki badantarbiya individual yoki ota-onalar bilan bolalarning barchasi bilan birgalikda umumiy o‘tkaziladi. Ertalabki badantarbiya xilma-xil yurish yugurish va turli xil mashqlar bajarish hamda sakrash bilan tugallanadi. Ayrim hollarda mashq ritmiga moslashtirilgan qo‘shiqlar bilan o‘tkazilsa foydali bo‘ladi. Tizimli o‘tkazilgan jismoniy mashqlar asosan bolalarni kuchini elastikligini mustahkamlaydi nafas olish qon aylanish va yurak tomirtizimi ishlarini organlardagi modda almashinuvi jarayonini yaxshilaydi. Bundan tashqari ertalabki badantarbiya uyushgan holda yaxshi kayfiyat bilan

boshlansa, har kungi bajarilgan jismoniy mashqlarning ta’sir kuchi qomatni tutish va jismoniy mashqlarning sog‘liqqa foydasi haqidagi dastlabki elementar bilimlarni shakllanishiga olib keladi. Kichik yoshdagilarda jismoniy mashqlar kimlarga yoki nimalargadir taqlid qilish va hayotda uchraydigan syujetlarni o‘z ichiga olishi kerak. Mashqlardan yoshiga qarab tanlanadi. Jismoniy tarbiyasi darslarida jismoniy mashqlar oddiydan murakkabroqlariga asta ketma-ketlikda o‘zlashtirilib boriladi. Mashg‘ulotlar davomida mashqlar sonini asta ko‘paytirilib boriladi va bu ularning xarakat faolligini oshirishga xissa qo‘shadigan bo‘lishi lozim. Bu esa maktab dasturiga asoslangan holatda olib boriladi. Amaliy mashg‘ulotlar davomida bolalar faolligi oshib borishga va natijalarni yaxshilanishga xissa qo‘shishga xarakat qilish muximdir. Jismoniy mashqlar uni bajarilish og‘irligiga qarab belgilanadi. Yelka va bo‘yin muskullari mashqlari, qorin va bel muskullari mashqlari 6 (olti) marta takrorlanadi. Chiniqtiruvchi muolajalar kundalik va hayotiy chiniqtirishdan tashqari bolalar bilan maxsus havo va quyosh vannalari suvda cho‘mltirish orqali chiniqtirishlar kiritiladi. Bulardan tashqari yana ayrim protseduralar borki ular jismoniy mashqlar bilan qo‘shib olib borilgandagina effekt beradi Levi Gorinevskaya va A.I.Bikovaning bola organizmini chiniqtirish va jismoniy tarbiya daqiqalari rasm mashg‘ulotlarida plastilin bilan ishlash paytida hisob nutqni rivojlantirish mashg‘ulotlari davomida ham o‘tkazilsa bo‘ladi degan fikrni tasdiqlaydi. Bu mashg‘ulot uchun 6 ta jismoniy mashq tanlanib ular o‘rnidan turgan o‘tirgan holda bajariladi. O‘yinlar ertalab soat 8 larda va tushlikdan so‘ng o‘tkaziladi. Uni maqsadi bolalarda bizga ma’lum bo‘lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir. Harakatli o‘yinlarni tanlashda bolalarning jismoniy tayyorgarligi maydon va undagi sharoitga e’tibor beriladi. O‘qituvchi o‘yinni tanlab olgandan so‘ng uni qo‘llash usuliyatini puxta o‘ylab so‘ngra o‘tkazadi. Bola uchun notanish o‘yinlarni o‘ynatish ancha qiyinchiliklarga sabab bo‘ladi. Katta yoshdagilarga esa mustaqil vazifalar beriladi. O‘yinlar 20-25 daqiqagacha davom etadi 3-4 marotaba qaytariladi. Sayohat haftasini ham belgilash maqsadga muvofiqdir. Bir oyda 1 marta uyushtiriladi bu esa ularni yana ham xursand qiladi va erkin xarakatlarni keng joylarda olib borish kayfiyatni ham ko‘taradi. Rejadagi boradigan joy mashg‘ulot ssenariysi tuzilib sharoiti hisobga olinishi va lozim bo‘lgan jihozlar tayyorlanadi. Yoshiga qarab sayohat muddati

soatgacha davom etkazish mumkin. Jismoniy madaniyat bayramlari, bayram kunlari “Yangi yil”, “Navro‘z”, “Mustaqillik” munosabati bilan sport musobaqalari o‘tkaziladi. Har xil o‘yinlar raqslar, musiqa bilan bajariladigan jismoniy mashqlar bayram dasturi ssenariysiga kiritilishi mumkin bo‘ladi. Jismoniy mashqlar bilan individual shug‘ullanish mashg‘ulotlari vrach yordamida bolalar jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda o‘tkaziladi. Bu mashg‘ulotlarda tana tuzilishida nuqsoni borlar yoki surunkali hamda yurak tomir sistemasida kasali borlar shug‘ullanishi uchun qulay imkoniyatlar bor. Uni davom etish muddati kasallarni jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog‘liq. Mashg‘ulotlar davomida shifokor maslahati asosiy rol ni o‘ynaydi. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish mashg‘ulotlari bolalarga o‘zlari yaxshi ko‘rgan jismoniy mashqlar bilan mashg‘ul bo‘lish imkoniyatini beradi. Buning uchun o‘qituvchi ularga jihozlangan gimnastika shaharchasi yoki maxsus bolalar maydonchasidek suzish havzasi sport jihozlari va anjomlarini tayyorlab qo‘yganligini inobaga olishi lozim. Mashg‘ulot paytida o‘qituvchi bolalarga aynan ularni e‘tiborini tortadigan harakatlar bilan shuhullantirsa barcha bolalarga qiziqarli bo‘ladi va kutulgan samarani beradi. Buda jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi yoritiladi va uni bajarilishi uchun aniq vazifalar belgilanadi. Vazifalar har xil bo‘lishi mumkin masalan uyda ertalabki badantarbiya vaqtida 60-70 ta arqonchada sakrash, 10-15 ta o‘tirib turish, oldinga engashish 10-15 ta shunga o‘xshash mashqlarni vazifa etib belgilash lozim. Buning uchun oldindan o‘qituvchilar bolalarga shu mashqlarni bajara olishligini belgilab olishi kerak. Rejalashtirishda bolalarning jismoniy tayyorgarligi ehtiborga olinishi shart. Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo‘yilgan talablar Jismoniy tarbiyada pedagogik jarayonning natijalari jismoniy tarbiya darslarida olib boriladigan o‘quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga bog‘liq. Bunga har bir dars zamiridagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi. Jismoniy tarbiya darslari ta’lim berish o‘qitish e tarbiyalash va sog‘lomlashtirishdek jismoniy tarbiya jarayonining umumiy vazifalaridan kelib chiqib har bir dars uchun aniqsa tanishtirish o‘zlashtirish «Mustahkamlash, takomillashtirish»dek mazmunga ega bo‘lgan xususiy vazifalarni qo‘yish va uni hal qilishni nazarda tutadi. Ta’lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturda tavsiya qilingan mashqlarni bajarishga o‘rganilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishgashuningdekmalaka va ko‘nikmalarni rivojlantirishga hamda o‘rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo‘llashga o‘rgatishga yo‘naltiriladi.

Ta’lim vazifalarini izchil ravishda bajarish jismoniy tarbiya dasturidagi butun o‘quv materiallarini izchil va mustahkam o‘rganishga olib keladi. Ta’limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur vazifalar boshqa hillarini hal etish uchun esa bir darsning o‘zi kifoya qiladi. Masalan aynan mashq uchun esa arqonga ma’lum usulda tirmashib chiqish va uni bajarishda harakatlar ketma- ketligini bir darsning o‘zida texnik jihatdan mukammal o‘rganib olish mumkin emas. Jismoniy tarbiya darslarida faqat ta’lim tarbiya emas balki insoniy fazilatlar e‘tiborlilik diqqatini boshqara olishi intizomi irodasi saranjomlilik maqsadga intilishi mustaqilligi va qiyinchiliklarni yengishdagi qat’iyati va boshqalarni qo‘shib tarbiyalash talab qilinadi. Sog‘lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to‘g‘ri uyushtirish va o‘tkazish

tegishli kiyim bosh bilan shug‘ullanishni mashg‘ulotlarning joylarida zaruriy sanitariya gigiena holatini saqlash va rioya qilish darslarni ochiq havoda o‘tkazilishi sog‘lomlashtirish vazifalarini hal etish imkoniyatini yaratadi. Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko‘pincha o‘qituvchining tuzgan rejasini hayotiyligi shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan usuliyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan texnik vositalardan sport inshootlaridan effektli foydalana olish temperatura iqlim sharoiti o‘quvchilarning tayyorgarligi ularning yoshi individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog‘liq.

Darsning tashkil etishda quyidagilarni:

1. Tibbiy va gigiyena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni moddiy-texnik jihatdan ta‘minlashni darsda o‘quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatlarini to‘g‘ri tanlash

2. Tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi sport zallari esa oynalari ochilib shamollatilishi orqali qo‘yilgan vazifani effektli hal qilishni nazarda tutadi.

3. Quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o‘tkazish vaqtida ijobiy xissiyot vujudga keladi, ko‘proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi

Tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi sport zallari esa oynalari ochilib shamollatilishi. Aniqlanishicha inson o‘pkasida u tinch turgan holda havo ventilyatsiyasi almashishi minutiga atrofida yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda yugurish sport o‘yinlari organizmni havo yutishi va undan ortiq darajadan oshishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulot joylarini toza havo bilan ta‘minlashning ahamiyati muhim. Ayniqsa zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar, gilamlar, polni tozaligi doimiy diqqat va eotiborni talab qiladi. Har bir darsdan so‘ng jihozlar o‘z joyida bo‘lishi lozim. Ochiq xavoda. Quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o‘tkazish vaqtida ijobiy xissiyot vujudga keladi, ko‘proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi. Quyosh, xavo va suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past haroratga organizmning moslashuvini oshirish uchun foydalaniladi. Natijada issiqlikni boshqaruvchi apparat mashqlanadi va inson organizmi ob-havoning keskin o‘zgarishiga o‘z vaqtida javob berish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya vositasi sifatida shug‘ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlarini tashkil etadi. Farzandlarimiz kelajagimiz ularning sog‘lom bo‘lishi jamiyatimizni asosiy rivojlantiruvchi kuchidir. Sog‘lom avlod-sog‘lom yurt deganlaridek jismoniy tarbiya va sport bilan birga hayot tarzingizda birga bo‘ling.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1.Aminov V. Sog‘lom turmush tarzi – inson omilini kuchaytirish garovi. – T.: Tibbiyot, 1999, o‘quv qo‘llanma

2.K.M. Maxkamdjonov, X. Tulenova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Ma‘ruzalar matni TDPU, 2001-2002 yy.