

Scientific Bulletin of Namangan State University

Volume 1 | Issue 4

Article 61

8-10-2019

IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Akram Abduzhalilovich Hasanov
NamDU Senior Lecturer

Follow this and additional works at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu>

 Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Hasanov, Akram Abduzhalilovich (2019) "IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS," *Scientific Bulletin of Namangan State University*. Vol. 1 : Iss. 4 , Article 61. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss4/61>

This Article is brought to you for free and open access by 2030 Uzbekistan Research Online. It has been accepted for inclusion in Scientific Bulletin of Namangan State University by an authorized editor of 2030 Uzbekistan Research Online. For more information, please contact brownman91@mail.ru.

IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Cover Page Footnote

???????

Erratum

???????

МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИ ТАКОМИЛЛАСHTIRISH

NamDU katta o'qituvchisi Hasanov Akram Abduljalilovich

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari belgilanadigan o'quv ishi xarakteriga muvofiq rejalashtirilgan: bir xil mashg'ulotlarda asosiy e'tibor bolalarni yangi jismoniy mashqlarni avval o'rganilganini bilan birga o'rgatishga; ikkinchi xil mashg'ulotlarda harakat materialining bolalar tomonidan o'zlashtirish darajasi, bajarish sifati va miqdorni natijasi vaqt-vaqti bilan tekshirib turiladi: uchinchi bir xil mashg'ulotlarla bolalarga tanish mashqlar takomillashtirish maqsadida variantlardan foydalangan holda takrorlanadi.*

Kalit so'zlar: *mashg'ulot, kirish, vazifa, saf mashqlari, emosanal, qomat, yassi tovonlik, umumrivojlantiruvchi mashqlar, burilishlar, guruh.*

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Гасанов Акрам Абдужалилович
старший преподаватель

Аннотация: *Мероприятия по физическому воспитанию разрабатываются в соответствии с характером обучения: обучать детей основным предметам того же класса, а также тому факту, что они уже освоили новую физическую активность; во втором упражнении периодически проверяется уровень обучения, успеваемости и количества учебных материалов для детей: третье упражнение повторяется с использованием параметров, позволяющих улучшить знакомство детей с упражнениями.*

Ключевые слова: *профессия, вступление, задание, линейная тренировка, эмоциональность, рост, плоская компенсация, общая практика, поворот, группа.*

IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Hasanov Akram Abduzhalilovich
Senior Lecturer

Abstract: *Physical education activities are developed in accordance with the nature of instruction: to teach children basic subjects of the same class, as well as the fact that they have already mastered new physical activity; the second exercise periodically checks the level of training, academic performance and the amount of educational materials for children: the third exercise is repeated using parameters that improve children's familiarity with the exercises.*

Keywords: *profession, introduction, assignment, linear training, emotionality, growth, flat compensation, general practice, rotation, group.*

Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya ishlarini takomillashtirish maqsadida jismoniy tarbiya tuzilmasi ya'ni shakllari, mashg'ulot turlari aniqlanadi.

Mashg'ulotning kirish - tayyorgarlik qismi vazifalari va mazmuni.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi qo'yilgan vazifalar va uning asosiy

qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun bir holda kirish, ikkinchi bir holda kirish-tayyorgarlik harakterida bo'lishi mumkin. Mashg'ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emosional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv faoliyatga tayyorlashdan iboratdir. [4]

Shu maqsadda bolalarga to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga, yassitovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda kollektivda mo'ljal olish bilan bog'liq, bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi.

Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlari - turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; turli topshiriqlar bilan bajariladigan (yo'nalishi ko'rsatilgan burilishlar, boshlovchilarni almashtirish va boshqalar) yurish va yugurish; tarqalib engil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va hokazo bo'lib saflanish; turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar — tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar.

Kirish qismi bolalarning kolonnaga uch-to'rttadan bo'lib, doira bo'lib saflanishi, tarqalishi va hokazolar bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 dan 4 minutgacha, o'rta guruhlarda 3 dan 5 minutgacha, katta guruhlarda 4 dan 6 minutgacha davom etadi.[2]

Agar mashg'ulotning birinchi qismi kirish-tayyorlov qism sifatida rejalashtirilsa, uning boshlanishida yuqorida ko'rsatilgan kirish qism uchun mo'ljallangan mashqlar beriladi. Biroq shundan so'ng mashg'ulotning shu qismida faqat takroriy va variatsiyali mashqlardan iborat o'rgatish talab qilmaydigan umumrivojlantiruvchi mashqlar berildi. Ularning vazifasi bola organizmini mashg'ulotning asosiy qismidagi birmuncha yuqori jismoniy yuklamaga tayyorlashdir. Bunda etarli jismoniy yuklamaga ega bo'lgan murakkab koordinatsiyali asosiy harakatlar yoki intensiv xarakterdagi sport mashqlari rejalashtiriladi. Bunday holda mashg'ulotning asosiy qismi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatishdan boshlanadi.

Kirish - tayyorgarlik qism kichik guruhlarda 3 dan 4 minutgacha, o'rta guruhlarda 4 dan 6 minutgacha, katta guruhlarda 5 dan 10 minutgacha davom etadi.[1]

Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni. Mashg'ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so'ng asosiy harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir holatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat materiali bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Shundan so'ng barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

Bolalarning optimal psixik ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib juda qiyin vazifalar asosiy qismning boshida belgilanadi (masalan, bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish).[5]

Umumlashtiruvchi mashqlarni bolalar kichik predmetlar — bayroqchalar,

tayoqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar bilan bajaradilar. Chunki ular butun organizmning funksional holatini yaxshilashga ta'sir etadi. Ular katta muskul guruhlarini asta-sekin intensiv ishga jalb etish vazifalariga ko'ra tanlanadi. Dastlab to'g'ri qad-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida (masalan, qo'llarni yon tomonlarga uzatish va ularni ko'krak oldida birlashtirish va boshqalar) qo'l muskullari va elka kamari muskullarini rivojlantirish hamda mustahkamlash mashqlari beriladi. Ikkinchi navbatda gavda uchun, orqa muskulini mustahkamlash va umurtqa egiluvchanligini rivojlantiruvchi (oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, o'ngga va chapga burilishlar—gavdani aylantirish) mashqlar beriladi. Qorin va oyoq (tovonlarni qo'shuvchi) muskullarini rivojlantirib va mustahkamlovchi (cho'qqayish, tizzadan bukilgan oyoqlarni ko'tarish va boshqalar) mashqlar uchinchi navbatda beriladi. Bu mashqlarni bajarishda va ularni takrorlashda bola organizmini asta-sekin katta yuklamaga tayyorlab borish ko'zda tutiladi.

Shundan so'ng asosiy harakatlarni o'rgatishga o'tiladi. Bunda ulardan biri bolalar uchun yangi, boshqalari esa o'rganish va takomillashtirish bosqichida bo'ladi.

Barcha muskul sistemasining ishtirokini talab qiluvchi asosiy harakatlarni bajarish ko'p darajada organizmning funksional holatini yaxshilaydi va tezkor, maqsadga yo'nalgan harakatlar bilan xarakterlanadigan harakatli o'yindagi yuksak faoliyat ko'rsatishga tayyorlanadi.

Mashg'ulotning umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi kichik guruhlarda 15 dan 18 minutgacha, o'rta guruhlarda 20 dan 22 minutgacha, katta guruhlarda 25—28 minut bo'ladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarsiz o'tkazilganda esa uning davomiyligi kichik gruppalarda 8—12 minut, o'rta guruhlarda 12—15 minut, katta guruhlarda 15—20 minutni tashkil etadi.[6]

Mashg'ulot yakunlovchi qismining vazifalari va mazmuni. Mashg'ulotning o'yindan so'nggi yakunlovchi qismi tobora sekinlashadigan intensiv suratdagi yurishni o'z ichiga oladi. U umumiy qo'zg'aluvchanlikning pasayishiga va pulsning normallasishiga yordam beradi; yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Ba'zi hollarda yurish barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o'yin bilan almashtirilishi mumkin (masalan, «Top-u jim tur», «O'zingga yoqqan narsani keltir» kabi o'yinlar). Asta sekin yurishga o

Tish orqali o'yin so'nggida mashg'ulotga yakun yasaladi va bolalar boshqa faoliyatga o'tadilar. Mashg'ulotning yakunlovchi qismi davomiyligi kichik guruhlarda 2 minutdan 3 minutgacha, o'rta va katta guruhlarda 3 minutdan 4 minutgacha bo'ladi.

Butun mashg'ulotning davomiyligi kichik guruhlarida 15-20 minutni, o'rta guruhlarda 20-25 minutni, katta guruhlarda 30-35 minutni tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolalarda harakat ko'nikmalarini rivojlanishi bilan bir vaqtda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, kuch kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari belgilanadigan o'quv ishi xarakteriga muvofiq rejalashtiriladi: bir xil mashg'ulotlarda asosiy e'tibor bolalarni yangi jismoniy mashqlarni avval o'rganilganini bilan birga o'rgatishga; ikkinchi xil mashg'ulotlarda harakat materialining bolalar tomonidan o'zlashtirish darajasi, bajarish sifati va miqdorni natijasi vaqt-vaqti bilan tekshirib turiladi: uchinchi bir xil mashg'ulotlarla bolalarga tanish

mashqlar takomillashtirish maqsadida variantlardan foydalangan holda takrorlanadi va hokazo.[7]

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yaxlit syujet ko'rinishidagi, boalarga tanish o'yin formasida o'tkazilishi mumkin (masalan, «Sayr», «Sayohat», «Iztoparlar», «Sportchilar» va hokazo). Bu o'yinlardagi harakat izchilligi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tuzilmasiga muvofiq bo'lishi, shug'ullanayotgan guruhdagi bolalarning yosh imkoniyatlari va shu bilan bog'liq ravishda jismoniy yuklama darajasini ham hisobga olishi kerak. Bunday mashg'ulotlar ijodiy tashabbus va rahbarlikda emosional — obrazli metodiikani talab qiladi.

References:

- 1.F.R.Qodirova va boshq. Maktabgacha ta'lim Konsepsiyasi. T.: 2008
2. Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablari. T.: 2017
3. Mutalipova M.J., Xodjaev B.X. Qiyosiy pedagogika. – T: 2015y.
4. Takomillashtirilgan “Bolajon” tayanch dasturi. T.: 2016
5. Sh.A.Sodiqova. “Maktabgacha pedagogika”. T.: “Tafakkur sarchashmalari”2013