

МУГАЛЛИМ ҲАМ ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҶ



ISSN 2181-7138

№ 1/1 2022 жыл

Илимий-методикалық журнал

Редактор:
А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:
Мақсет АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ
Кеңесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Алишер АЛЛАМУРАТОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Өсербай ӨЛЕҰОВ
Асқар ДЖУМАШЕВ
Кеңесбай ДАУЛЕТЯРОВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА
Мырзамурат ЖУМАМУРАТОВ
Амангелди КАМАЛОВ
Гулмира КАРЛЫБАЕВА
Асқарбай НИЯЗОВ
Сабит НУРЖАНОВ
Уролбой МИРСАНОВ
Арзы ПАЗЫЛОВ
Зухра СЕИТОВА
Айдын СУЛТАНОВА
Тажибай УТЕБАЕВ
Ризамат ШОДИЕВ
Ойбахор ШАМИЕВА
Бекзод ХОДЖАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Гулрухсор ЭРГАШЕВА

Шөлкемлестириўшилер:
Қарақалпақстан Республикасы
Халық билимлендириў
Министрлиги, ӨЗПНИИ
Қарақалпақстан филиалы

Ўзбекстан Республикасы
Министрлер Кабинети
жанындағы Жоқарғы
Аттестация Комиссиясы
Президиумының 25.10.2007
жыл (№138) қарары менен
дизимге алынды

Қарақалпақстан Баспа сөз хәм
хабар агентлиги тәрәпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге
алынды №01-044-санлы гуўалық
берилген.

Мәнзил: Нөкис қаласы,
Ерназар Алакөз көшеси №54
Тел.: 224-23-00
e-mail: uzniipnkkf@umail.uz,
mugallim-pednauk@umail.uz
www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

Журналға келген мақалаларға жуўан қайтарылмайды, журналда жарияланған мақалалардан алынған үзіндилер «Мугаллим ҳәм ўзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледі. Мақалада келтирилген маглыўматларға автор жуўапкер.

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХӘМ СПОРТ

Sultonov Z.S. Maktabda jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish xususiyatlari	72
Абдулахатов А.Р., Нигматуллаева Д.Р. Ғолиб ва мағлуб курашчилар мусобака олди рухий ҳолати ва техник-тактик маҳорат даражасининг ўзаро алоқадорлиги	75
Абдулахатов А.Р., Қўлбулов Ф.Н. Спорт умуминсоний кадрият ҳамда тарбия воситаси сифатида	80
Болтаев Ш.Э. Ёш волейболчиларни инновацион ёндашув асосида машғулот жараёнини ташкил этиш	87
Худойберганов Ж.С. Кураш миллий спорт турини янада оммалаштириш ва ривожлантириш	92
Жумаев А.Т., Турдиев Ф.А. Бошланғич синф ўқувчиларида ҳаракатли ўйинларни кластер усулида олиб бориш	95
Зокиров У.М., Абдуназарова З.А. Актив ва пасив туризм турлари орқали ўқувчи-ёшларнинг жисмоний фаолиятларини ривожлантириш	100
Зокиров У.М., Назаров Ф.И. Ёш волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш	103
Абдулахатов А.Р., Зулхайдаров Ж.А. Профессional футболчиларни жисмоний тайёргарлиги бўйича моделлаштириш меъёрлари	106
Одилов О.Н. Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларда экологик маданиятни ривожлантириш ижтимоий-педагогик зарурият	110
Султонов А.И. Йиллик тайёргарлик циклида эркин курашчиларни машғулот жараёнини ташкил этиш	114
Умаралиева Д.У., Тошқувватов О.А. Умумий ўрта таълим мактабининг 7-8 синф ўқувчиларини спорт ўйинлари орқали жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш ..	118
Хабибуллаев С.Х., Джурабоева Д. Мини футбол бўйича мусобақаларни ўтказишда мусобака қоидаларининг аҳамияти	122
Шадиев А.Ё. Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларининг тезкор-куч сифатларини амалиётга татбиқ этиш	125
Утепбергенов А.К., Шукурллаев Ж.М. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашув	128
Зуфаров Т.У. Организация и методы подвижных игр для физического развития детей дошкольного возраста	132
Маматкулов Р.С. Значение кластерного метода в развитии физического воспитания студентов с использованием легкоатлетических упражнений	136
Маматкулов Р.С. Значение спортивно-оздоровительного кластера в подготовительной части уроках гимнастики	140

Адабиётлар:

1. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. – Тошкент: Ўқитувчи. 1992 й. 184 б.
2. Зокиров У., Жўраев Ш. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият бўйича синфдан ташқари ишларни мониторингини ташкил этиш. The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. №1 (3), 1115-1121 (2020).
3. Ханкелдиев Ш., Зокиров У. Оздоровительная направленность занятий физической культурой в сельских общеобразовательных школах в республике узбекистан. Наука сегодня реальность и перспективы. №1 (1), 113-114. 2019.
4. U.M.Zokirov. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlarni tashkil etishning shakllari. "Xalq ta'limi" O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali. № 5, 38-41. (2021).
5. Зокиров У.М. Умумий ўрта таълим мактабининг 5-6 синф ўқувчиларини баскетбол спорт ўйини орқали жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш. Наманган давлат университети илмий ахборотномаси. № 6, 544-549. (2021).

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада ёш волейболчиларни тайёрлаш жараёнида махсус тезликни ривожлантириш воситаси сифатида очик ўйинлар ишлатилган тадқиқот натижалари келтирилган. Тезлиkning намён бўлиш шакллари кўрсаткичларининг ўзгариши тезлик қобилиятларини тарбиялашга қаратилган аниқ воситалар сифатида ўйинлардан фойдаланиш имкониятини кўрсатади.

РЕЗЮМЕ

В данной статье представлены результаты исследования, в котором открытые игры использовались как средство развития особой скорости в процессе подготовки юных волейболистов. Изменения показателей форм проявления скорости указывают на возможность использования игр в качестве специфических средств, направленных на воспитание скоростных способностей.

SUMMARY

In this article, the results of the study, in which open games were used as a means of developing a special speed in the process of training young volleyball players. Changes in the indicators of the forms of manifestation of speed indicate the possibility of using games as specific tools aimed at educating speed abilities.

ПРОФЕССИОНАЛ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ БЎЙИЧА МОДЕЛЛАШТИРИШ МЕЎЁРЛАРИ

Абдулахатов А.Р.

*Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти
“Спорт ва қаҳриққача ҳарбий таълим” факультети “Факультетлараро жисмоний тарбия” кафедраси ўқитувчиси*

Зулхайдаров Ж.А.

*Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти “Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси”
мутахассислиги 2-босқич магистранти*

Таянч сўзлар: машғулот жараёни, махсус чидамкорлик, ўпканинг тириклик сифими, жисмоний ривожланиш, махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний юкламалар, юрак қисқаришлар частотаси.

Ключевые слова: тренировочный процесс, специальная выносливость, выживаемость легких, физическое развитие, цикл, специальная физическая подготовка, физические нагрузки, снижение частоты сердечных сокращений.

Key words: training process, special durability, survival capacity of the lungs, physical development, cycle, special physical training, physical loads, heart rate reduction.

Сўнгги йилларда халқимизнинг саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш, маънавий ва жисмоний баркамол авлодни шакллантириш, миллионлар ўйини бўлган ва

мамлакатимизда алоҳида ўрин тутадиган спортнинг футбол турига аҳолини, айниқса ёшларни кенг жалб этиш бўйича бир қатор чора-тадбирлар амалга оширилди. Хозирда дунё аҳолиси орасида энг оммабоб ва қизиқарли спорт тури бўлган футбол жуда тез суратларда ривожланиб бормоқда. Айниқса, европа мамлакатлари маркетинг соҳасини футболга жалб этиши натижасида унинг томошабоплигини ортиши билан бир қаторда унга қўйиладиган талаблар ҳам ортиб бормоқда. Ўтган аср 50-60 йилларидагига солиштириб қараладиган бўлса, ҳар жабҳада футбол кўриниши ўзгарганлигига гувоҳ бўламиз. Бу ўзгаришларга спорт иншоотлари, спорт формалари, епикировкалар билан бир қаторда футболчиларнинг тана тузилиши, уларнинг жисмоний кўрсаткичлари ва чидамкорлиги анча юксалганлигини кўриш мумкин.

Юртимизда ҳам айниқса мустақиллик йилларидан кейин спорт турлари сингари футболга қаратилган эътибор ҳам анча ортди. Жумладан футболни ривожлантириш тўғрисида бир қатор қарор ва фармонлар қабул қилинди. 2019 –йил 4-декабрдаги ПФ-5887 сонли “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари” тўғрисидаги фармонида Ўзбек футболини 2030-йилгача янги босқичга олиб чиқиш концепцияси қабул қилинди. Футболчиларни ёшликдан оқ тайёрлаш ва уларни саралаб олиш мақсадида мамлакатимиз барча ҳудудларда футбол маҳорат мактаблари яратилиши ва профессионал футбол жамоаларига бириктирилиши кўзда тутилган.

Ўзбекистонда футболни аҳолининг энг оммавий спорт турига айлантириш, юқори иқтидорга эга бўлган ёшларни танлаш, саралаб олиш ва уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш, мамлакат футболини ривожланган мамлакатлар билан рақобатбардош, халқаро талаб ва стандартлар асосида футбол мутахассисларини тайёрлаш, футбол клублари фаолиятини ривожлантириш, терма жамоалар учун ўқув-машқ жараёнини самарали ташкил қилиш, мамлакатимизда футбол бўйича йирик халқаро мусобақалар, жумладан, Ўсмирлар, ёшлар, ва хотин-қизлар ўртасида жaxon ва қитъа чемпионатларини ўтказиш асосий вазифа қилиб белгиланган.

Мавзунинг долзарблиги: Мамлакатимиз миллий ва олимпия терма жамоаси, Профессионал клубларимиз футболчиларининг жисмоний тайёргарлиги, уларнинг чидамкорлик кўрсаткичларини ошириш ва халқаро майдонларда рақобатбардош муҳитни яратиш.

Халқаро бахсларда юртимиз шарафини ҳимоя қиладиган терма жамоамиз, клубларимизнинг ўйинларини кузатар эканмиз, Футболчиларимизда кузатиладиган асосий камчиликлар уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва чидамкорлигида бўлаётганлигини кўришимиз мумкин. Ўйинларни иккинчи бўлимида чарчок ҳолатларининг сезиларли тарзда намоён бўлиши, сўнгги дақиқаларда гол ўтказиб юбориш ҳолатлари ёки охириги дақиқаларда босимни ошириш талаб этиладиган вазиятларда рақибга етарлича босим кўрсата олмаслик ҳолатлари афсуски, ўзбек футболчи оғрикли нуқтаси бўлиб қолган. Лекин бу муаммо профессионал футболчиларимизда кузатиладиган ва фақат профессионал футболчилар орасида бу муаммони ечимини топиш орқали ҳал этиладиган муаммо эмас, балки бу муаммо футболчимизнинг тизимли муаммоси ҳисобланади яъни биз ёш футболчилар билан жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш борасида бир яхлит тизим ва меъёр-

лар ишлаб чиқиши зарур бўлади. Дунё етакчи футбол мамлакатларида футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ўрганиб, ўз имкониятларимизни моделлаштириб олишимиз ва бу “йўл харитаси” орқали тизимли ишларни йўлга қўйиш талаб этилади.

Ўзбек футболни ривожлантиришда қуйидаги тизимли муаммолар тўққонлик қилмоқда:

- иқтидорли болалар ва ўсмирларни танлаш ва саралашда тизими замон талабларига жавоб бермаслиги, миллий терма жамоамизда сифатли захирасининг мавжуд эмаслиги;
- Футболчиларимизнинг жисмоний тайёргарлик ҳолати паст даражада бўлганлиги ва халқаро талабларга жавоб бермаслиги. Масалан, махсус чидамлилиқ ва тикланиш тезлигини баҳолаш бўйича “Ё-Ё” тестидан миллий ва олимпия терма жамоамиздан биронта ҳам футболчининг ўта олмаган;
- Ҳудудларда болалар ва ўсмирлар футбол жамоалари ўртасида ўқув машғулот жараёнилари ва мусобақалар паст савияда ташкил этилганлиги;
- Футбол бўйича миллий терма жамоалар учун ўқув-машқ жараёнини ва мусобақаларини марказлаштирган ҳолда ўтказиш имкониятини берувчи ягона ўқув-машғулот маркази мавжуд эмаслиги;
- Аксарият футбол жамоалари фаолиятини халқаро талабларга жавоб бермаслиги;
- Футбол учун сарфланган маблағларнинг тўғри сарф этилмаганлиги каби бир қатор муаммолар .

Бу муаммолардан бири миллий ва олимпия терма жамоамиз аъзоларининг махсус чидамкорликни аниқловчи “ё-ё” тестидан бирортаси ҳам ўта олишмаганлиги юртимизда нафақат катталар балки бу тизимда ёш футболчиларимизда ҳам махсус чидамкорлиги оширишда турли муаммолар борлиги ва бу соҳада кўплаб ишлар қилиниши керак эканлигини кўрсатади.

Фармонда Ўзбек футболни 2030-йилгача янги босқичга олиб чиқиш концепциясида футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича моделлаштирилган меъёрлари:

	Ўлчов	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2030
30м югуриш	секунд	4.25	4.24	4.23	4.22	4.21	4.20	4.18
Жойдан сакраш	санти-метр	250	255	260	265	270	275	275
7х50 моксимон югуриш	секунд	64	63	62	61	60	59	58
Ё-ё тести	метр	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1800
Тўпни олиб қўйиш (хатолар)	фоизда	55	50	45	42	40	35	30
Тўпни узатиш (хатолар)	фоизда	45	40	35	30	25	20	20
Хаводаги яккакураш (хатолар)	фоизда	55	50	45	40	35	30	30

Алдамчи ҳаракатлар (хатолар)	фоизда	65	60	55	50	45	40	35
---------------------------------	--------	----	----	----	----	----	----	----

Бу жадвалда Ўзбекистон профессионал футбол клубларида тўп сураётган футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилашнинг 2030-йилгача бўлган ўртача кўрсаткичлари келтирилган. демак, ҳозирда профессионал футболчилари-мизнинг 30 метрлик қисққа масофага югуриш вақти 4,25 сония бўлиб, бу натижани йиллар кесимида ривожлантириб 2030-йилда 4,18 сония натижа қайд этиш белгиланган ва прогноз бўйича 0,07 сония яхшиланиш қайд этилади. Жойдан туриб узунликга сакраш 2020-йилда ўртача 250 см бўлса, 2030-йилда бу кўрсаткич 275 см ни кўрсатмоқда. 7х50 м га моксиомон югиришда 2020-йилги натижалар 64 сонияни ташкил этиб, бу кўрсаткич 2030-йилда мос равишда 58 сонияни ташкил этади.

“Ё-ё” тести бўйича юқорида айтиб ўтганимиз миллий ва олимпия терма жамоаларимиздан ҳеч бир аъзо талаб даражасида эмаслиги аён бўлди. 2020-йилда кўрсаткич 1300 м ни ташкил этса, 2030-йилда натижа 1800 м га етказилиши белгиланган. Тўпни узатишдаги хатолар кузатувлар натижасида 2020-йилда 45 % ни ташкил этган бўлса, 2030-йилга бориб концепцияда бу хатолар кўрсаткичини 20 % га тушириш белгиланган. Ҳаводаги яккакурашларда хатоликлар эса мос равишда 2020-йилда 55 % дан, 2030-йилга бориб 30 % га тушириш белгиланган. Ўйин давомида алдамчи ҳаракатларни амалга оширишда қайд этилаётган хатоларни 2020-йилги 65% дан 2030-йилга бориб 35% га тушириш белгиланган.

Ўзбекистон миллий ва олимпия терма жамоалари футболчиларининг жисмоний тайёргарлиги синов натижалари (2-жадвал)

Синов турлари	Миллий терма жамоа футболчилари	Олимпия терма жамоа футболчилари
	Натижалар фоиз кўрсаткичида	
Тезкор-куч қобилияти	47	53
Старт тезлиги даражаси	8	17
Масофа тезлиги даражаси	61	68
Тезкор-чидамкорлик даражаси	65	70

Бу синов натижаларини таҳлил этадиган бўлсак, тезкор-куч қобилияти миллий терма жамоамиз футболчиларида 47 % ни, олимпия терма жамоамизда эса 53 % ни ташкил этмоқда. Старт тезлиги даражаси эса бирмунча паст кўрсаткичга эга эканлигини кўриш мумкин. Миллий терма жамоада 8 % ва олимпия терма жамоасида 17 % . Масофа тезлиги даражаси эса, миллий термада 61 % ҳамда олимпия терма жамоамизда 68 % ни ташкил этмоқда. Тезкор-чидамкорлик даражаси эса мос равишда 65 ва 70 % ларни кўрсатди.

Хулоса. ҳозирги замонавий футболда жисмоний тайёргарлик ва махсус чидамкорликнинг рўли ва унга қўйиладиган талаблар кундан кун ортиб бормоқда. Натижаларни таҳлил қилар эканмиз, юртимизда профессионал футболчиларимизда бу натижалар юзасидан бир қатор ишлар қилиниши кераклигини кўрсатмоқда. Мисол учун,

старт тезлиги даражаси миллий ва олимпия терма жамоамиз аъзоларида жуда паст даражада эканлигини кўришимиз мумкин. Тезкор-куч қобилиятларида ҳам натижа-лар паст эканлигини кўриш мумкин. Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва махсус чидамкорликни ривожлантириш учун тизимлаштирилган машқлар комплек-сини яратиш, хорижий ётакчи мутахассисларнинг тажрибаларидан фойдаланиш, юртимизда футбол мураббийларини тайёрлашда хорижий давлатларнинг ётакчи фут-бол жамоалари билан ҳамкорлик қилиш ва амалий-тажриба ўрганишни ташкил этиш мақсадга мувофиқ бўлади. “Ё-ё” тести орқали футболчиларнинг жисмоний тайёргар-лигини назорат қилишни футбол маҳорат мактабларида, олимпия захиралари спорт мактабларида, профессионал ва хаваскор жамоаларда доимий равишда ўтказиш лозим бўлади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2019-йил, 4-декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора- тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887-сонли Фармони.
2. ФИФА футбол., Ўйин қоидалари., Международная Федерация Футбольных Ассоциаций., 2021-2021 йил.
3. Хабибуллаев С.Х., Жисмоний тарбия дарсларида спорт ўйинлари қоидаларини ўргатишнинг педа-гогик механизмларини такомиллаштириш. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCE, Volume 1, issue 3, 2020 Ноябрь., 1150-1156- бетлар.
4. Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д, Нигманов Б.Б «Харакатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» Чўлпон наشريёти Тошкент 2011 й.
5. Нигманов Б.Б, Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д «Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси» Илм-Зиё наشريёти Тошкент 2011 й

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада футболчиларнинг мусобақа ва ўйинларда муҳим бўлган жисмоний тайёргарлигини аҳамияти юзасидан миллий ва олимпия терма жамоалари футболчиларида ўтгазилган назорат-синовлари натижалари ҳақида маълумотлар берилган.

РЕЗЮМЕ

В этой статье были представлены результаты контрольных тестов, проведенных игроками националь-ной и олимпийской сборных, о важности физической подготовки игроков на соревнованиях и соревнова-ниях.

SUMMARY

This article presents the results of control tests conducted by players of the national and Olympic teams on the importance of physical fitness of players in competitions and competitions

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ ЖАРАЁНИДА ТАЛАБАЛАРДА ЭКОЛОГИК МАДАНИЯТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИЖТИМОЙ-ПЕДАГОГИК ЗАРУРИЯТ

Одилов О.Н.

Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти

*“Спорт ва чақириққача ҳарбий таълим” факультети “Факультетлараро
жисмоний тарбия” кафедраси ўқитувчиси*

Таянч сўзлар: атроф-муҳит, экология, глобал маммолар, жисмоний тарбия, спорт, саломат-лик, соғлом турмуш тарзи, организм, тайёргарлик, тиббиёт, самарадорлик, машгулот.

Ключевые слова: окружающая среда, экология, глобальные млекопитающие, физиче-ское воспитание, спорт, здоровье, здоровый образ жизни, организм, подготовка, медицина, эффекта-дорлик, тренировка.

Key word: environment, ecology, global mammals, physical education, sports, health, healthy lifestyle, body, training, medicine, effectadorlik, training.