

МУГАЛЛИМ ҲАМ ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҶ



ISSN 2181-7138

№ 1/1 2022 жылы

Илимий-методикалық журнал

Редактор:
А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:
Мақсат АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ
Кеңесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Алишер АЛЛАМУРАТОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Өсербай ӘЛЕЎОВ
Асқар ДЖУМАШЕВ
Кеңесбай ДАУЛЕТЯРОВ
Гулнара 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, ӨЗПИИИ
Қарақалпақстан филиалы

Өзбекстан 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 көшесі №54
Тел.: 224-23-00
e-mail: uzniipnkkf@umail.uz,
mugallim-pednauk@umail.uz
www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

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

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХӘМ СПОРТ

Sultonov Z.S. Maktabda jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish xususiyatlari	72
Абдулахатов А.Р., Нигматуллаева Д.Р. Голиб ва мағлуб курашчилар мусобақа олди рухий ҳолати ва техник-тактик маҳорат даражасининг ўзаро алоқадорлиги	75
Абдулахатов А.Р., Қулбулов 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 йўлларини педагогик зарурят	110
Султонов А.И. Йиллик тайёргарлик циклида эркин курашчиларни машғулот жараёнини ташкил этиш	114
Умаралиева Д.У., Тошқувватов О.А. Умумий ўрта таълим мактабинининг 7-8 синф ўқувчиларини спорт ўйинлари орқали жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш	118
Хабибуллаев С.Х., Джурабоева Д. Мини футбол бўйича мусобақаларни ўтказишда мусобақа қоидаларининг аҳамияти	122
Шадиёв А.Ё. Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларининг тезкор-куч сифатларини амалиётга татбиқ этиш	125
Утепбергенов А.К., Шукруллаев 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

УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБИНИНГ 7-8 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ СПОРТ ЎЙИНЛАРИ ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Умаралиева Д.У.

*Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти
“Спорт ва қақирққача ҳарбий таълим” факультети “Факультетлараро жисмо-
ний тарбия” кафедраси ўқитувчиси*

Тошқувватов О.А.

*Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти
“Спорт ва қақирққача ҳарбий таълим” факультети “Жисмоний маданият”
ўналиши 18/2 гуруҳ талабаси*

Таянч сўзлар: жисмоний ривожланиш, цикл, стереотип, спорт ўйинлари, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний юклар, юрак қисқариш частотаси.

Ключевые слова: физическое развитие, цикл, стереотип, спортивная игра, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физические нагрузки, снижение частоты сердечных сокращений.

Key words: physical development, cycle, stereotype, sports game, general physical training, special physical training, physical loads, heart rate reduction.

Ўзбекистон Республикасида Халқ таълими вазирлиги тасарруфидаги умумий ўрта таълим мактабларининг жисмоний маданият дарсларида ўқувчиларнинг жисмонан ривожлантириш шу ўринда уларнинг руҳан ва ақлан, организмнинг функционал ҳолатини ривожлантириш жисмоний маданият дарсининг вазифалари қаторига киради.

Жисмоний маданият дарсларида 7-8 синф ўқувчиларига жисмоний маданият дастури бўлимлари орқали спорт ўйинлари: футбол, кўл тўпи, волейбол, баскетбол, шахмат ва шашка дарслар ташкил этилиб келинади. Жисмоний маданият дарси орқали ўқитувчи томонидан 45 минут ичида дарснинг кириш, асосий, якуний қисмлари бир бирига мувофиқ равишда ўтилади. Ўқитувчи кўрсатмасига биноан 7-8 синф ўқувчиларига дастурда кўрсатилган ва йиллик иш режада берилган спорт турлари бўйича дарслар ташкил этилади. Баскетбол спорт тури орқали ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ривожлантиришда дастлаб уларга дарсда умумий жисмоний тайёргарлик машқлари берилади. Бу машқлар ўқувчиларнинг ҳолатларига қараб бўлинади. Шу ўринда айтишимиз мумкинки, жисмоний машқ билан шуғулланувчилар (шунингдек спортчилар ҳам) доимо тетик, гавда-қоматлари тик, қўллари ва юзлари чайир (чиниккан) бўлади. Лекин кўринишида гавдали ёки ихчам бўлсада, баъзи бир мактабнинг 7-8 синф ўқувчилари юқорида айтилган фаолиятни эркин бажара олмаслиги мумкин. Чунки, кўпчилик ёшлар ҳозирги даврда дарсдан келиб, овқатланиб олгач, ётиб дам олишга одатланганлар. Бу ижтимоий-турмуш тарбиямиз тарзидан намунадир. Бунга энг асосий сабаб дарсдан толиқиб келиш эмас, балки телевизордаги кино, видеотасвир, концерт ва ҳоказодир. Умумий ўрта таълим мактабларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда дарсдан ташқари спорт тўғрақлари фаолиятларини ташкил этиш керак бўлади. Спорт

ўйинлари тўғараклари орқали ўқувчиларнинг “Жисмоний тарбия” дарси мобайнида ўзлаштирмаган, маълум бир ҳаракат кўникмасини шакллантира олмаганлар, спорт тўғаракларида билим, кўникма, малака ва малаканинг олий мақомига эришишлари мумкин бўлади. Спорт ўйинлари тўғараклари дарсдан ташқари ташкил этилиб, ҳафтасига 3 ёки 4 марта бўлади. Спорт ўйинлари тўғараклари мобайнида белгиланган вақтда машқларнинг яъни юкламаларга алоҳида эътибор қаратиш зарур бўлади. Умумий ўрта таълим мактабларида “Жисмоний тарбия” фанининг исталган спорт бўлимларидан спорт ўйинлари тўғаракларини ташкил қилиш мумкиндир.

Баскетбол спорт тури орқали берилган юкламалар дарснинг умумий зичлигига ҳамда мотор зичлигига мувофиқ бўлиши керак. Агарда юкламалар фоизлари дарснинг зичлигида паст даражада чикса ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний ривожланганлигига таъсир кўрсатиши мумкин бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлик машқларидан сўнг, баскетбол ўйининг асосий бўлган махсус машқлари ўқувчиларга юклама (нагрузка тарикасида) берилади. Қуйдаги биринчи жадвалда умумий ривожлантирувчи ва махсус ривожлантирувчи машқлар берилган.

1- жадвал

Умумий ўрта таълим мактабида жисмоний маданият дарсида баскетбол спорт ўйинида бериладиган машғулотлар

№	Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари	Қайт/сони. марта/сек	Махсус жисмоний тайёргарлик машқлари	Қайт/сони. марта/сек
1	Қўллар белда оёқлар елка кенглигида. Бошни чапга, ўнга, ортга ва пастга эгиш.	8 марта, 10 секунд	10-20 метр масофага чизик бўйлаб бир оёқда сакраш (оёқларни алмаштириб).	2 минут
2	Қўлларни ичкарига ва ташқарига айлантириш.	12 марта, 20 секунд	Турган жўйда баскетбол тўпини шеригига отиш.	10-12 марта
3	Қўллар елкада, елкаларни айлантириш.	10 марта, 15 секунд	Айлана бўйлаб баскетбол тўпини олиб юриш.	1 минут
4	Қўллар ён томонда, тепага ва пастга тушириш.	12 марта, 20 секунд	30 метр масофага тез югуриш.	4-6 марта
5	Қўллар белда, белларни айлантириш.	10 марта, 15 секунд	Баскетбол шитини олдида туриб, баскетбол майдони охирига теннис тўпини улоқтириш, (шериги билан алмашиб).	10-15 марта

6	Оёқлар елка кенглигидан узунроқ очилади, ўнг қўлни чап оёқга, чап қўлни ўнг оёққа теккизиш.	12 марта, 20 секунд	Шитга яқин масофада бир қўлда баскетбол тўпини саватга ташлаш.	15-20 марта
7	Оёқлар елка кенглигидан узунроқ очилади, эгилган ҳолатда қўллари бир бирига қарши томонга айлантириш.	14 марта, 20 секунд	Ярим ўтирган ҳолатда юриш (баскетбол тўпини тепага кўтариб).	2 минут
8	Жўйда туриб ёнга олдинга сакраш.	10 марта, 15 секунд	Кўрак қасасига тираган ҳолда икки қўлда баскетбол тўпини деворга отиш ва илиб олиш.	10-15 марта

Бу машғулотлар мактабнинг 7-8 синф ўқувчиларининг умумий ва махсус тайёргарликларини ривожлантиришда катта аҳамият касб этади. Машғулотлар берилишида ўқитувчи томонидан ўқувчиларнинг жисмоний ва физиологик ҳолати саматоскопия қилинади. Ўқувчиларнинг толиқиш даражаси ҳамда уларнинг организми тўғри чизикли юкламани кўтара олишини инобатга олиниш зарурдир. Агарда баскетбол ўйинида 7-8 синф ўқувчиларига юклама берилганда уларни назоратсиз қолдирилса жуда катта салбий оқибатларга олиб келиши мумкиндир. Баскетбол спорт ўйини орқали 7-8 синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини яъни умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини ривожлантиришда қатъий ва қисман регламентлаштирилган жисмоний маданиятнинг методларидан ўқитувчи томонидан фойдаланилса, ўқувчиларда ижобий таъсирни кўрсатади. Ҳар бир дарснинг дастурини тузишда юкламалар ҳажмини, вақтини, меъёрини ҳисобга олиш талаб этилади.

Умумий ўрта таълим мактабларида олинган тадқиқотларимиз шуни кўрсатдики 7-8 синф ўқувчиларига ҳафтада ўтказиладиган барча жисмоний маданият дарсларининг (ҳафталик сони 2 тага етади) организмга таъсири бир хил бўлмайди. Бир хил нагзукалар тўлиқ тиклангандан кейин бошқалари ўта тикланиш ёки тикланмаслик даврида берилади. Бу нарсалар ҳар хил функционал система ва органлар турли вақтдан кейин - гетерохроник тикланганлиги учун эришилади. Масалан, юрак қон томир тизимлари - ЮҚЧ - қон босими, юрак қисқаришининг механик қучи, нафас олиш тизимларининг функцияси нисбатан тез тикланади, бироқ қон ҳосил қилиш, чиқариш тизимларининг тикланиши учун узокроқ вақт талаб қилинади. Шунинг учун тикланиш воситалари қанчалик тўғри танланса, жисмоний маданият дарси юкламаси шунчалик муваффақиятли бўлади. Жисмоний маданият дарсларини кўпайтириш ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда катта омил бўлиб ҳисобланади. Мактабда 7-8 синф ўқувчиларига бериладиган жисмоний маданият дарсларида спорт ўйинлари бўйича машғулотлар агарда ҳафтада 1 маротаба берилса ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши суст бўлади. Ўқувчиларнинг дарсда спорт ўйинларидан олган машғулот юкламаларига биноан кейинги дарсда бўладиган машғулотларда уларда мослашувчанлик ҳолати барқарор бўлмайди. Бунинг учун умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият дарсларининг соатини кўпайтириш лозим бўлади. Агар ҳафтасига жисмоний маданият дарслари 7-8

синф ўқувчиларида 3-4 соатни ташкил этса уларнинг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг циклик тайёргарликлари каби ўсиб боради, организмнинг ривожланиши фаол даражада бўлади.

Хулоса қилиб шуни айтиш жоизки умумий ўрта таълим мактаблари 7-8 синф ўқувчиларига жисмоний маданият дарсларида спорт ўйинлари бўйича дарсларнинг дастурларини тузиб чиқиш керак бўлади. Дастурда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликга оид алоҳида машғулотлар кетма-кетлигини бериш муҳим аҳамият касб этади. Кўшимча равишда ўқувчиларнинг дарсга бўлган стереотипини (одат) шакллантиришга ҳам эътибор қаратиш зарурдир. Халқ таълими вазирлиги тасарруфидаги умумий ўрта таълим мактабларининг ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали уларнинг интеллектуал (ақлий) қobiliятларини ҳам ривожлантириш мумкин бўлади. Бинобарин соғ танада – соғлом ақл бўлганидек ўқувчиларни умумий ўрта таълим мактаблари дастурларига қўйилган назарий дарсларни эгаллай олишлари тезроқ бўлади. Мия фаолияти маълумотларни қабул қилиши юкори даражада бўлади. Шунинг учун мактаб ўқувчилари спорт ва ҳаракатли ўйинлар билан кун тартибига риоя қилган ҳолда дарсда ва дарсдан ташқари фаолиятларда мунтазам шуғулланиб боришлари керакдир.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳка-масининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.
2. Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. Выс. проф. образования /Ж.К.Холодов, В.С.Кўзнецов. – 12-е изд., испр.-М.:Издательский центр “Академия”, 2014.- 480 с.
4. Зокиров У.М. “Эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш усуллари”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (2), 306-314. (2020).
5. Зокиров У.М. “Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе” маг. Диссертация фергу 2020 г. 25,26,27,28.
6. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: монография. М.: Теория и практика физической культуры, 2003. 258 с.
7. Маматкулов Р. С. Важность применения на уроках ободоряющих физических упражнений общих средних школах. // Вестник КГУ им. Бердаха. № 4 (49) 2020
8. T.U.Zufarov, D.Anarbayev “Shaxsning sog'lom o'sishi rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati” Uzluksiz ta'lim // Ilmiy - uslubiy jurnal 6 – son 86-89 bet. Ilmiy maqola T.: 2018-yil.

РЕЗЮМЕ

Маколада умумий ўрта таълим мактабининг 7-8 синф ўқувчиларини умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари, жисмоний маданият дарсини ташкил этилиши, дарсда бериладиган машғулот юкламаларини ўқувчиларнинг организмга таъсири кўриб чиқилади.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается общая и специальная физическая подготовка учащихся 7-8 классов общеобразовательной школы, организация курса физической культуры, влияние нагрузок на организм учащихся, приведенных на уроке.

SUMMARY

The article reviews the general and special physical training of students of the 7-8 class of the secondary school, the organization of a course of physical culture, the impact of the loads on the organism of students given in the lesson.

Т. Н. Қары Ниязий атындағы Өзбекстан педагогикалык
илим-изертлеў институтының Ж. Орынбаев атындағы
Қарақалпақстан филиалы

**«МУҒАЛЛИМ ҲӘМ ҮЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ» № 1/1**

Нөкис — 2022

Басып шығыўға жуўапкер:

А. Тилегенов

Баспаға таярлаған:

А. Тилегенов, Н. Абдукаримов

Оригинал-макеттен басыўға рухсат етилди 17.02.2022. Форматы 60x84^{1/16}

«Таймс» гарнитурасында офсет усылында басылды.

Шэртли б.т. Нашр. т. Нускасы 2000. Буйыртпа №

«NISO POLIGRAF» ШК босмахонасида босилди.

Тошкент ш., Ҳ. Бойқаро, 51