

ISSN 2181-7138

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2024

3/2-сан

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

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

Нөкис

3/2-сан 2024

июнь

Шолкемлестіріушілер:

**Қарақалпақстан Республикасы Халық билимлендіріу Министрлиги,
ӨЗПІИИ Қарақалпақстан филиалы**

**Редактор:
А. Тилегенов**

Редколлегия ағзалары:

Максет АЙЫМБЕТОВ	Хушбоқ НОРБЎТАЕВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ	Улфат МАҲКАМОВ
Айтмурат АЛЬНИЯЗОВ	Уролбой МИРСАНОВ
Сапардурды АБАЕВ	Сафо МАТЧОН
Адхамжон АБДУРАШИТОВ	Шуқурилло МАРДОНОВ
Хайрулла АЛЯМИНОВ	Камаладин МАТЯКУБОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ	Арзы ПАЗЫЛОВ
Алишер АЛЛАМУРАТОВ	Барлықбай ПРЕНОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ	Раёно ОРИПОВА
Интизар АБДИРИМОВА	Бахтиёр РАХИМОВ
Тўлкин АЛЛАЁРОВ	Фуркат РАЖАБОВ
Марифжон АХМЕДОВ	Светлана СМЕРНОВА (Москва, Россия)
Умида БАҲАДИРОВА	Дилшода САПАРБАЕВА
Фархад БАБАШЕВ	Феруза САПАЕВА
Ботир БОЙМЕТОВ	Зайниддин САНАҚУЛОВ
Гулзода БОЙМУРОДОВА	Қахҳор ТУРСУНОВ
Шахло БОТИРОВА	Амина ТЕМИРБЕКОВА
Маманазар ДЖУМАЕВ	Нурзода ТОШЕВА
Асқар ДЖУМАШЕВ	Қуанишбек ТУРЕКЕЕВ
Мухтар ЕРМЕКБАЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Тажибай УТЕБАЕВ
Алишер ЖУМАНОВ	Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА	Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ
Холбой ИБРАГИМОВ	Амангелди КАМАЛОВ
Шохида ИСТАМОВА	Воҳид КАРАЕВ
Умида ИБРАГИМОВА	Гулмира ҚАРЛЫБАЕВА
Лола ИСРОИЛОВА	Ризамат ШОДИЕВ
Алима КЕНЖЕБАЕВА (Тараз, Қазақстан)	Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Ярмухаммат МАДАЛИЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Меруерт ПАЗЫЛОВА	Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Асқарбай НИЯЗОВ	Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Сабит НУРЖАНОВ	Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Захия НАРИМБЕТОВА	Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
	Гулрухсор ЭРҒАШЕВА
	Гавхар ЭШЧАНОВА
	Қонысбай ЮСУПОВ



СОЦИАЛЛЫҚ ПЕДАГОГИКА

Атаматов А.С. Олий таълим муассасаларида таълим сифатини бошқаришнинг инновацион хусусияти 524

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Xudoyberganov J. S. Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligi	531
Tunyan A.A. Umumiy oʻrta taʼlim maktab oʻquvchilarini sport oʻyinlari orqali jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish	535
Abduraximov S.D. Yosh yengil atletikachilarni yugurish bosqichlariga tayyorlash	539
Kazakov Sh.N. Musiqaviy ritmik gimnastika boʻyicha kasbiy kompetensiyalarni takomillashtirishning nazariy-metodologik asoslari	543
Sultonov A.I. Umumiy oʻrta taʼlim maktab oʻquvchilarini sport oʻyinlari orqali jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish	549
Radjapov U.R. Voleybolchilarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli oʻyinlarni ahamiyati	553
Шадиев А.Ё. Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатларини шакллантириш методикаси	558
Eshpulatov J.N. Boshlangʻich sinf oʻquvchilarini jismoniy rivojlanishida harakatli oʻyinlarni tashkil etish	563
Boltayev Sh. Klaster yondashuvi asosida boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilarida kasbga yoʻnaltirish texnologiyasini takomillashtirish (voleybol sport turi misolida)	568
Ruziyev A. E. Sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarining vositalari	573
Shamuratov A. A. Sportchining atletik sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar	577
Xujomov B. X. Kurashchilarni tayyorlash jarayonida texnik taktik tayyorgarlikning ahamiyati	581
Yusupbayeva A. S. Jismoniy sifatlarni harakatli oʻyinlar yordamida rivojlantirish metodikasi	588
Yaqubov A. M., Sapayev R.R. Jismoniy tarbiya darslarida taʼlim tamoyillarini oʻrni	595
Эрдонов О.Л., Махмудов В.В. Использование соревновательных форм физического воспитания в инклюзивном образовательном процессе студенческой молодёжи	600
Эрдонов О.Л. Технология формирования спортивно - массовой и оздоровительной среды в ВУЗе	606



UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARINI SPORT O'YINLARI ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI RIVOJLANTIRISH

Sultonov A.I.

ChDPU Jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrası dotsent v.b.

Tayanch so'zlar: jismoniy rivojlanish, sikl, steriotip, sport o'yinlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy yuklamalar, yurak qisqarish chastotasi.

Ключевые слова: физическое развитие, цикл, стереотип, спортивные игры, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физические нагрузки, частота сердечных сокращений.

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

O'zbekiston Respublikasida Xalq ta'limi vazirligi tasarrufidagi umumiy o'rta ta'lim maktablarinig jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilarning jismonan rivojlantirish shu o'rinda ularning ruhan va aqlan, organizmining funksional xolatini rivojlantirish jismoniy madaniyat darsining vazifalari qatoriga kiradi.

Jismoniy madaniyat darslarida 7-8 sinf o'quvchilariga jismoniy madaniyat dasturi bo'limlari orqali sport o'yinlari: futbol, qo'l to'pi, voleybol, basketbol, shaxmat va shashka darslar tashkil etilib kelinadi. Jismoniy madaniyat darsi orqali o'qituvchi tomonidan 45 minut ichida darsning kirish, asosiy, yakuniy qismlari bir biriga muvofiq ravishda o'tiladi. O'qituvchi ko'rsatmasiga binoan 7-8 sinf o'quvchilariga dasturda ko'rsatilgan va yillik ish rejada berilgan sport turlari bo'yicha darslar tashkil etiladi. Basketbol sport turi orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda dastlab ularga darsda ummumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari beriladi. Bu mashqlar o'quvchilarning xolatlariga qarab bo'linadi. Shu o'rinda aytishimiz mumkinki, jismoniy mashq bilan shug'ullanuvchilar (shuningdek sportchilar ham) doimo tetik, gavda-qomatlari tik, qo'llari va yuzlari chayir (chiniqqan) bo'ladi. Lekin ko'rinishida gavdali yoki ixcham bo'lsada, ba'zi bir maktabning 7-8 sinf o'quvchilari yuqorida aytilgan



faoliyatni erkin bajara olmasligi mumkin. Chunki, ko'pchilik yoshlar hozirgi davrda darsdan kelib, ovqatlanib olgach, yotib dam olishga odatlanganlar. Bu ijtimoiy-turmush tarbiyamiz tarzidan namunadir. Bunga eng asosiy sabab darsdan toliqib kelish emas, balki televizordagi kino, videotasvir, konsert va hokazodir. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda darsdan tashqari sport to'garaklari faoliyatlarini tashkil etish kerak bo'ladi. Sport o'yinlari to'garaklari orqali o'quvchilarning "Jismoniy tarbiya" darsi mobaynida o'zlashtirmagan, ma'lum bir harakat ko'nikmasini shakllantira olmaganlar, sport to'garaklarida bilim, ko'nikma, malaka va malakaning oliy maqomiga erishishlari mumkin bo'ladi. Sport o'yinlari to'garaklari darsdan tashqari tashkil etilib, haftasiga 3 yoki 4 marta bo'ladi. Sport o'yinlari to'garaklari mobaynida belgilangan vaqtda mashqlarning ya'ni yuklamalarga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida "Jismoniy tarbiya" fanining istalgan sport bo'limlaridan sport o'yinlari to'garaklarini tashkil qilish mumkindir.

Basketbol sport turi orqali berilgan yuklamalar darsning umumiy zichligiga hamda mator zichigiga muvofiq bo'lishi kerak. Agarda yuklamalar foizlari darsning zichligida past darajada chiqsa o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy rivojlanganligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan so'ng, basketbol o'yining asosiy bo'lgan maxsus mashqlari o'quvchilarga yuklama (nagruzka tariqasida) beriladi. Quydagi birinchi jadvalda umumiy rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar berilgan.

Bu mashg'ulotlar maktabning 7-8 sinf o'quvchilarining umumiy va maxsus tayyorgarliklarini rivojlantirishda katta ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlar berilishida o'qituvchi tomonidan o'quvchilarning jismoniy va fiziologik xolati samatoskopiya qilinadi. O'quvchilarning toliqish darajasi hamda ularing organizmi to'g'ri chiziqli yuklamani ko'tara olishini inobatga olinish zarurdir. Agarda basketbol o'yinida 7-8 sinf o'quvchilariga yuklama berilganda ularni nazoratsiz qoldirilsa juda katta salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkindir. Basketbol sport o'yini orqali 7-8 sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini ya'ni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda qat'iy va qisman reglamentlashtirilgan jismoniy madaniyatning metodlaridan o'qituvchi tomonidan foydalanilsa, o'quvchilarda ijobiy ta'sirni ko'rsatadi. Har bir darsning dasturini tuzishda yuklamalar xajmini, vaqtini, me'yorini hisobga olish talab etiladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida olingan tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki 7- 8 sinf o'quvchilariga haftada o'tkaziladigan barcha jismoniy madaniyat



darslarining (haftalik soni 2 taga yetadi) organizmga ta'siri bir xil bo'lmaydi. Bir xil nagruzkalar to'liq tiklannshdan keyin boshqalari o'ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. Bu narsaga har xil funksional sistema va organlar turli vaqtdan keyin - geteroxronik tiklanganligi uchup erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari - YuQCh - qon bosimi, yurak qisqarishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarshing funksiyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qon hosil qilish, chiqarish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to'g'ri tanlansa, jismoniy madaniyat darsi yuklamasi shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi. Jismoniy madaniyat darslarini ko'paytirish o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda katta omil bo'lib xisoblanadi. Maktabda 7-8 sinf o'quvchilariga beriladigan jismoniy madaniyat darslarida sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlar agarda haftada 1 marotaba berilsa o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi sust bo'ladi. O'quvchilarning darsda sport o'yinlaridan olgan mashg'ulot yuklamalariga binoan keyingi darsda bo'ladigan mashg'ulotlarda ularda moslashuvchanlik xolati barqaror bo'lmaydi. Buning uchun umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy madaniyat darslarining soatini ko'paytirish lozim bo'ladi. Agar xaftasiga jismoniy madaniyat darslari 7-8 sinf o'quvchilarida 3-4 soatni tashkil etsa ularning jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasinig siklik tayyorgarliklari kabi o'sib boradi, organizmning rivojlanishi faol darajada bo'ladi.

Xulosa qilib shuni aytilish joizki umumiy o'rta ta'lim maktablari 7-8 sinf o'quvchilariga jismoniy madaniyat darslarida sport o'yinlari bo'yicha darslarning dasturlarini tuzib chiqish kerak bo'ladi. Dasturda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikga oid alohida mashg'ulotlar ketma-ketligini berish muxim ahamiyat kasb etadi. Qo'shimcha ravishda o'quvchilarning darsga bo'lgan steriotipini (odat) shakllantirishga ham e'tibor qaratish zarurdir. Xalq ta'limi vazirligi tasarrufidagi umumiy o'rta ta'lim maktablarining o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish orqali ularning intellektual (aqliy) qobiliyatlarini ham rivojlantirish mumkin bo'ladi. Binobarin sog' tanada – sog'lom aql bo'lganidek o'quvchilarni umumiy o'rta ta'lim maktablari dasturlariga qo'yilgan nazariy darslarni egallay olishlari tezroq bo'ladi. Miya faoliyati ma'lumotlarni qabul qilishi yuqori darajada bo'ladi. Shuning uchun maktab o'quvchilari sport va harakatli o'yinlar bilan kun tartibiga rioya qilgan xolda darsda va darsdan tashqari faoliyatlarda muntazam shug'ullanib borishlari kerakdir.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi. Vazirlar mahka-masining 1999 yil 27 maydagi qaroriga ilova.



2. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi, «Sharq» nashriyot–matbaa konserni bosh tahririyati, Toshkent, 1999.
3. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury i sporta: ucheb.dlya stud. Vys. prof. obrazovaniya /J.K.Xolodov, V.S.Ko'znesov. – 12-ye izd., ispr.-M.:Izdatelskiy sentr “Akademiya”, 2014.- 480 s.
4. Zokirov U.M. “Erkin kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish usullari”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (2), 306-314. (2020).
5. Zokirov U.M. “Sovershenstvovanie trenirovochnogo protsessa studentov fakulteta fizicheskoy kultury spetsializiruyushixsya v sportivnoy borbe” mag. Dissertatsiya fergu 2020 g. 25,26,27,28.
6. Nazarenko L.D. Sredstva i metody razvitiya dvigatelnykh koordinatsiy: monografiya. M.: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 2003. 258 s.
7. Mamatkulov R. S. Vajnost primeneniya na uroках obodryayushix fizicheskix uprajneniy obshix srednix shkolax. // Vestnik KGU im. Berdaxa. № 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

Maqolada umumiy o'rta ta'lim maktabining 7-8 sinf o'quvchilarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari, jismoniy madaniyat darsini tashkil etilishi, darsda beriladigan mashg'ulot yuklamalarini o'quvchilarning organizmiga ta'siri ko'rib chiqiladi.

РЕЗЮМЕ

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

SUMMARY

The article examines the general and special physical training of 7-8 grade students of the general secondary school, the organization of the physical culture lesson, the impact of the training loads given in the lesson on the body of the students.

ISSN 2181-7138

Т. Н. Қары Ниязий атындағы Өзбекстан педагогикалық
илим-изертлеу институтының Ж. Орынбаев атындағы Қарақалпақстан филиалы

**«МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ»**

№ 3/2

Нөкис — 2024

Басып шығыўға жуўапкер:

А. Тилегенов, С. Нуржанов

Баспаға таярлаған:

А. Тилегенов

Компьютерде таярлаған:

П. Реймбаев, З. Ниязымбетова

Мәңзил: Нөкис қаласы, Ерназар Алакөз көшесі №54

Тел.: +998 61 224-23-00, +998 61 224-01-34

e-mail: uznipnkkf@mail.uz,

mugallim-pednauk@mail.uz

www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

www.KRTEACH.UZ

Журналға келген мақалаларға жуўап қайтарылмайды, журналда жарияланған мақалалардан алынған үзіндилер «Муғаллим ҳәм үзликсиз 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 мағлыўматларға автор жуўапкер.

Оригинал-макеттен басыўға рухсат етилди 21.06.2024. Форматы 70x100^{1/8}

«Таймс» гарнитурасында офсет усылында басылды.

Шәртли б.т. 31. Нашр. т. Нұсқасы _____ Буйыртпа №