



МУҚАДДИМ

ХӘМ

ҮЗІКСІЗ

БІЛІМДЕНДІРІСҮ

педагог-методикалық журналы № 3



Некіс - 2021



Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириш



ISSN 2181-7138

№ 3 2021 жыл

Илимий-методикалық журнал

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия аъзалары:

Максет АЙЫМБЕТОВ
Нафмет АЙЫМБЕТОВ
Кенесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Өсербай АЛЕУОВ
Аскар ДЖУМАШЕВ
Гулнара ДЖУМАШЕВА
Дўстмурод ДЖУРАЕВ
Комилжон ГУЛЯМОВ
Батырбек КАИПБЕРГЕНОВ
Амангелди КАМАЛОВ
Сарсен КАЗАХБАЕВ
Гулмира КАРЛЫБАЕВА
Сабит НУРЖАНОВ
Уролбой МИРСАНОВ
Арзы ПАЗЫЛОВ
Зухра СЕИТОВА
Айдын СУЛТАНОВА
Тажибай УТЕБАЕВ
Ризамат ШОДИЕВ
Ойбахор ШАМИЕВА
Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Бекзод ХОДЖАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Гулрухсор ЭРГАШЕВА

Шўлкемлестиришчилер:

Қарақалпақстан Республикасы
Халық билимлендириш
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 хэм
хабар агентлиги тәрәпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге
алынды №01-044-санлы гуўалык
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 жууан қайтарылмайды, журналда жарияланған мақалалардан алынған үзиндилер «Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириш» журналынан алынды, деп көрсетилишүи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN ирифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледі. Мақалада келтирилген мағлыұматларға автор жууанкер.

MAZМУНЫ

ТИЛ ХЭМ ӘДЕБИЯТ

Вахмуратов С. Qaraqalpaq tilinde kosmonimler	4
Кабулов С.Т. Методика использования кейс-технологий на уроках русского языка как неродного в школах Каракалпакстана	7
Уришов Ш.М. Невербальная коммуникация в диалоге и коммуникация в диалоге языков культур	12

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

Muratov X.X. Elektron drsliklar – talabalar mustaqil ta’lim olishlarining muhim omili	19
Пардаев Б. Ижтимоийлашув омилларининг шахс камолоти ва жамият тараққиётида тутган ўрни	23
Гулямов К. М., Орифова Н.С. Талабаларга кулолчилик санъатини ўргатишда бадий лойиҳалашнинг ўрни	28
Каримова Д. С. Оилавий ажримларни болалар тарбиясига салбий таъсирини бартараф этишнинг педагогик профилактик асосларини такомиллаштириш омиллари	33
Нургаев У.Н. Бўлажак тасвирий санъат ўқитувчиларини касбий компетентлигини ривожлантириш муаммолари	38
Абдусаломов Б.У. Махсус фанларни ўқитиш жараёнида бўлажак кулол - рассомларнинг касбий компетентияларини шакллантириш	42
Сиддиқов К.Б. Кулолчилик машғулотида талабалар томонидан материалшунослик асосларини ўзлаштиришнинг методик тизими	46
Ярматов Р.Б., Ахмедова М.Х. Бўлажак инглиз тили ўқитувчиларининг методик тайёргарлигида инновацион ёндашув	49
Гулямов К. М., Солиева Д. Б. Бадий кулолчиликни ўргатишда устоз-шогирд анъаналари талабаларнинг касбий компетентлигини ривожлантиришнинг муҳим омили сифатида	54
Муродов Ф.М. Ўрта осеёлик комусий олимлар таълимоти мазмунидаги математик қарапшлардан олий педагогик таълим жараёнида фойдаланиш долзарб педагогик муаммо сифатида	57
Ярматов Р.Б., Ахмедова М.Х. Бўлажак инглиз тили ўқитувчиларининг касбий педагогик тайёргарлигини такомиллаштириш	62
Раҳматуллаев А., Сатторова Д. Таълим жараёнида интерфаол методларнинг дидактик аҳамияти	67
Абдурахимова Д.А. Глобаллашув шароитида харбийхизматчиларнинг касбий компетентлигини такомиллаштириш омиллари	69
Холбоев А.М. Талабаларда илмий дунёқараш асосларини тарбиялаш	72
Қурбонова М.Э. Академик лицейларда кимё фанини ўқитишда инновацион технологияларни қўллаш йўллари	74

МИЛЛИЙ ИДЕЯ ХЭМ РУЎХИЙЛИҚ ТИЙКАРЛАРЫ, ТАРИЙХ, ФИЛОСОФИЯ

Бекимбетова Д.О. Ўзбекистонда қарор топаётган эркин фуқаролик жамияти	77
Усмонов С.С. Кўпмиллатли давлатларда ижтимоий – сиёсий барқарорликни таъминлашнинг мафқуравий омиллари	80

ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

Турсунов Қ. Ш., Коржавов М. Ж. Оламнинг физик манзараси—умумлаштириш методи сифатида	84
Қўзиёв Н.М., Шабарова У. Техника йўналиши талабаларидатехник тафаккурни шакллантириш билан боғлиқ муҳим сифатлар	91
Қо‘зиёв О.Сh. Analogiya va umumlashtirish metodini qo‘llashga yo‘naltirilgan masalalar sistemasiga qo‘yiladigan talablar	95

БАСЛАҒЫШ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТӨРБИЯ

Жумасheva Г.Х., Карлбаева J. Tutligıwdı joq etiwge qaratılğan oymlar	100
Aimbetova D. M. Ekskursiya - oqitiwdın' arnawlı tu'ri	103
Исмонлова И. Муस्ताқиллик йилларида Қорақалпоғистон Республикасида фаолият олиб бораётган мактабгача таълим ташкилотларининг таълим-тарбиявий аҳамияти	105
Джанпейсова Г.Э., Маттиева М.Н. Математическое моделирование в диагностике готовности детей к школьному обучению	108

ФИЗИКАЛЫҚ ТӨРБИЯ ХЭМ СПОРТ

Навроқулов Р.А., Робилова Ш.М. О'қувчиларда jismoniy chidamlilikni aniqlashda kardiorespirator indeksining ahamiyati	112
Хамроқулов Р.А., Абдураимов Д.Т. Акробатика спорт машғулотларида 6-7 ёшли кизларнинг эгилувчанлик jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi	115
Nurmatov F.A. Maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatining maqsad va vazifalari	120
Ализов Б.Р., Абдулахатов А.Р. Кураш фалсафаси ва илмини таълим тизимида ўргатиш хусусида	124
Xudoyberganov J. S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o'tmi	127
Жумаев А.Т., Турдиев Ф.А. Ёшлар – ўсмирларга мувофиқ тавсия этиладиган jismoniy madaniyat turлари	130
Sultonov A. I. Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari	133
Абдулахатов А.Р., Худойберганов Ж. С., Соатов Э.М. Кураш фани ўқитувчилари ва мураббийлари фаолиятига қўйиладиган талаблар	135
Жўрабоев А. Б., Худойберганов Ж. С., Юсупбаева А.С. Спорт машғулотлари- спортчиларни тайёрлаш омили спорт машғулотларининг тайёргарлик даври	139
Xudoyberganov J. S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o'tmi	143
Нурышов Д.Е. Ўспиринларда экологик маданиятнинг тарбиялаш жараёни	147
Mamatqulov R.S. Значение воспитания выносливости студентов средствами кластерного метода с помощью физические упражнения	151
Умаралиева Д.У. Спортивная подготовка в легкой атлетике студентов-спринтеров	156

Система борцовской подготовки представляет собой набор взаимосвязанных элементов, образующих единое целое и направленных на достижение цели, то есть на подготовку спортсменов, которые могут соответствовать модельным характеристикам сильнейших борцов мира и показывать лучшие результаты целенаправленной деятельности.

The system of wrestling training is a set of interrelated elements that form a single whole and are aimed at achieving the goal, that is, at training athletes who can correspond to the model characteristics of the world's strongest wrestlers and show the best results. purposeful activity.

ЁШЛАР – ЎСМИРЛАРГА МУВОФИҚ ТАВСИЯ ЭТИЛАДИГАН ЖИСМОЙ МАДАНИЯТ ТУРЛАРИ

Жумаев А.Т.

ЧДПИ Факультетлараро жисмоний тарбия кафедраси ўқитувчиси.

Турдиев Ф.А.

Жисмоний маданият йўналиши талабаси

Таянч сўзлар: жисмоний маданият, спорт, ёшлар, ўсмирлар, моторика кўрсаткичлари, предекантлар, саломатлик.

Ключевая слова: физическая культура, спорт, молодежь, подростки, динамические показатели, предеканты, здоровья.

Key words: physical Culture, Sports, Youth, Adolescents, Motor Performance Indicators, Predictors, Health.

Мамлакатимизга амалга ошириб келинаётган ислохотлар ва ёшларга қаратилган давлат дастурлари бугунги кун ёш авлодининг ҳар томонлама соғлом ва баркамол бўлиб вояга етишлари учун муҳим аҳамиятга эга албатта. Шундай экан, ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан такомиллаштирадиган энг таъсирчан восита сифатида жисмоний маданият ва унинг муҳим атрибутлари ҳисобланади. Жисмоний маданият машғулотларини 5-7 ёшдан бошлаш мумкинлиги айтилади. Лекин уоширилган юклама (жисмоний вазифалар) талаб қилганлиги туфайли, врач ўқувчига спорт туринитанлашга ёрдам бериши ва ёшнинг кўрсатиши кераклиги шарт. Киенги босқич сифатида, у шуғуллана бошлашига имконият бўлишлиги айтилади. Жисмоний маданият турини тўғри танлаш касалланишни профилактика қилувчи омил ҳамдабир мунча юқори натижаларга эришиш воситаси сифатида ҳам муҳим саналади. Бу даврда танланганспорт ва унинг турига барқарор қизиқишнинг ривожланиши узок вақтгача жисмоний маданиятни такомиллаштириш имконини беради. Ҳар бир ўсмир учун спорт турини танлаш спорт, йўналишининг вазифаси саналади. Талаб этиладиган муҳим хусусиятлар – бу морфо-функционал хусусиятлар, физио-логиккўрсаткичлар, жисмоний сифатлар, олий асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари билан бирга бола ҳамда ўсмирнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиб, педагогик, тиббий-биологик, шунингдек, психологик услублардан фойдаланиш шарт. Ўсмир ёшдагиларнинг индивидуал хусусиятлари танланган спорт турига мос келиши керак.

Ёшларнинг жисмоний маданиятга бўлган қобилиятини аниқлашда шифокорнинг вазифаси муҳим саналади. Жисмоний маданият врачлари ёш спортчининг қобилиятини баҳолаши мумкин бўлган кўрсаткичлар мажмуи -

“предекантлар” ўз ичига тургун морфологик ва физиологик тавсифларни олишлиги, мазкур13моторика ва анализаторлар ёш спортчининг олий асабий

фаолияти ҳамда шахсифатидаги хусусиятларига доир индивидуал ўзига хослик хисобланишлиги муҳим аҳамиятга эга. Бунда морфологик кўрсаткичлар: бўй - тана узунлиги, оғирлик, тананинг ёлланмаҳажмлари, тананинг фаол оғирлиги, скелет мушаклари толаларининг таркиби ("тезкор" ёки "секинлашувчи" мушакли тоалар) саналади. Шу билан бирга физиологик кўрсаткичлар: ўпкаларнинг ҳаётий сифими, нафас олишнинг дақиқалиҳажми, ксилоруд етишмовчилигига турғунлик (гипоксия) ва CO₂ концентрациясигасезгирлик, хотиржамлик пайтидаги юрак кискаришларининг сони, зўриқишлардан сўнгмаксимал даражадаги ксилоруд истеъмолидир.

Жисмоний маданиятнинг моторика кўрсаткичлари: ҳаракатларнинг тезкорлиги, эгилувчанлик, вестибуляртурғунлик, бўшлиқдаги йўналишни топа олиш, нисбатан мушак кучлари алоҳида аҳамиятга эга.

Жисмоний маданиятнинг психофизиологик кўрсаткичлар: марказий асаб тизимининг ўзига хослиги, темперамент ва шахс сифатидаги хусусиятларнинг ўзига хослиги билан муҳимдир.

Жисмоний маданиятнинг муҳим босқичи бу спорт тиббиёти соҳасидаги етакчи олимлар ва мутахассислар томонидан спортмашғулотларини ёшга оид бошлаш меъёрлари, спортга тайёрлаш гуруҳлари аниқланганлигидир. Жисмоний маданият амалиётига маълум бир тизимни кенг татбиқ этиш тавсия этилади, бунга мувофиқ ҳолда болалар мактабгача ёшдаги пайтидан бошлаб, спорт билан шуғуллана бошлайди. Шунинг учун мактабгача ёшда айрим жисмоний сифатларни ривожлантириш анча самарали амалга оширилиши исботланган. Биринчи навбатда бу - чакқонлик, эгилувчанлик,

ҳаракатларнинг тезкорлигини тарбиялашга тааллуқли деб қаралади. Бундан ташқари маълум бир спорт тури билан мунтазам равишда шуғулланиш тана тузилиши, болаларнинг функционал ва жисмоний ривожланишига катта таъсир кўрсатишлигини ҳам инобатга олмоғ лозим. Айни вақтда спортда юкори натижаларга янада муваффақиятли эришиш учун «яроқлилиқ»ни тўғри аниқлаб олиш муҳим аҳамият касб этади, ундан кўзланган мақсад - шундай спорт тури танлаб олинishi лозимки, буболанинг жисмоний функционал ва руҳий хусусиятларига кўпроқ мос келишлиги шарт.

Ёшларнинг спорт тайёргарлигини бошлаш, биринчидан, саломатлик ҳолати ривожланишнинг умумий даражаси, ҳамда иккинчидан у ёки бу спорт турининг физиологик тавсифи орқали аниқланишлигини ҳам унутмаслик керак. Жисмоний маданият машғулотларини самарали танлаб олиш, болаларнинг хусусиятлари асосида бир қанча омилар ҳисобга олинishi талаб қилишлиги ҳам муҳимдир.

Жисмоний маданиятда асосий аниқловчи омилар кўйдагилар деб қаралади:

- Ёшларнинг хоҳиши (буларсиз қуйида келтирилдиغانларнинг биронтаси хамаҳамиятга молик эмас; болага, фақат ана шу хоҳишини инобатга олган ҳолда, униспортнинг ҳар хил турлари билан таништирган ҳолда, маъқулини топишда ёрдам бериш мумкин);
- Ёшлардаги темперамент - холерик: бир турдаги спорт турларидан кочган яхши (бола уларни осонгина ташлаб кетиши мумкин), унинг учун аниқ рақиблар мавжуд бўлган спорт турларни танлаш лозим, бунда мулоқот ҳам бўлади, ҳаракатчанлик ва ўзининг бутун қобилиятини намойиш қилиш имконияти ҳам мавжуд бўлади; сангвиник: бунда мардлик, чакқонлик талаб қилинадиган спорт турларини танлаш ўринли бўлади, унда каттагина дўстлар давраси ва ўз ғайратини яхшигина ташқарига чиқариш имкониятлари (ракслар, футбол) мавжуд бўлади; мелонхолик: бу вазиятда боланинг ички дунёсига ва унинг

нозикрухиятига назар ташлаш муҳим ҳисобланади, демак спортнинг жамоавий турлари, масалан, рақслар, гимнастика, бадий гимнастикани эмас, балки бошқасини танлаш лозим бўлади; флегматик: катта сабр-бардошни талаб қиладиган спорт турларини танлаш мумкин, масалан, сузиш, чангида юриш-лиги;

- Ёшлардаги дилкашлик даражаси (боланинг хулқ-атворида диққат-эътибор қаратиш лозим; увақтини бошқа болалар орасида ўтказишни ёқтиради, бу ҳолда унга спортнинг жамоавий турлари - баскетбол, волейбол, футболни таклиф қилинг, агар ёлғизликда қолишни афзал кўрса, бу ҳолда сузиш, гимнастика, теннис, велоспортни тавсия қилинганлиги);

• бола - бу ўринда маълум бир ёш чегараларидан ташқари, хар бир секцияда машғулотларни бошлаш учун боланинг ривож-ланиш хусусиятларини ҳам ҳисобга олиш муҳим: лоақал 8 ёшгача энг муҳим мезон - боланинг қониқиш ҳосил қилишиданиб орат бўлиши зарур; 8дан 10 ёшгача - агар бола танловасида бир неча спорт турларни алмаштирса, бумеъёрида ҳисобланади; 11-12 ёшда - мусобақаларга бўлган интилиш, айнан бу чинакам иқтидорни кўрсатиш учун яхши ёш саналади;

- Ёшнинг жисмоний маданият билан шуғулланишдан мақсад (маълум бир спорт секциясини танлаб олишга спортнинг тахминий мақсади ҳам таъсир кўрсатишилиги; саломатлик учун ёки катта ютуқларга эришиш учун, балки шунчаки фаолиятнинг хар тури бўлиши билан боғлиқлиги);
- Жисмоний маданиятнинг саломатликнинг ўзига хос хусусиятлари (боланинг саломатлик ҳолати хусусида ва режалаштириладиган спорт турининг мослиги ҳақида шифокор билан маслаҳатлашиб олиш, унинг тавсияларига қулоқ тутиш, шу жумладан мумкин бўлган юқламалар даражасини ҳам ҳисобга олиш яхши натижалар беришилиги).

2016 йил 14 сентябрда ёшларга оид давлат сиёсатининг янги тахрирдаги матнини эълон қилинишилиги бугунги кунда ёшларга (давлат томонидан) қаратилган юқсак эътиборни ҳеч бир мезон билан ўлчаб бўлмайди.

Адабиётлар:

1. Ганиева Ф.В. Баскетбол. Олий ўқув юртлири умумий курс талабаларига мўлжалланган ўқув-услубий қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 2009й. 3 бет
2. И.А. Каримов - «Тинчлик ва хавфсизлигимиз, ўз куч-қудратимизга, ҳамжихатлигимизга ва қатъий иродамызга боғлиқ» 12-Т «Ўзбекистон» 2004.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // lidsportedchi. 2005. с.1.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада жисмоний маданиятнинг бугунги кундаги долзарб аҳамиятга эга бўлган баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим босқичларда амалга оширилиши режалаштирилган масалалар (болалар ва ўсмирлар учун) тавсия қилинадиган жисмоний (спорт) ҳаракатлари ҳақида сўз юритилади. Жисмоний (спорт) ҳаракатларини 5-7 ёшлардан бошлаш ҳақида сўз боради.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются рекомендуемые физические (спортивные) занятия (для детей и подростков), которые планируется проводить на важных этапах воспитания гармонично развитого поколения, что актуально сегодня в физической культуре. Речь идет о начале физических (спортивных) занятий в возрасте 5-7 лет.

SUMMARY

This article highlights the recommended physical (sports) activities that are planned to be implemented at key stages in the upbringing of a physically fit generation today. It is about starting physical activity from 5-7 years.