

# Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендирув



ISSN 2181-7138

№ 3 2021 жыл

## Илимий-методикалық журнал

**Редактор:**

**А. Тилегенов**

**Редколлегия ағзалары:**

Мақсет АЙЫМБЕТОВ  
Нағмет АЙЫМБЕТОВ  
Кеңесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ  
Дишподхўжа АЙТБАЕВ  
Өсербай АЛЕУОВ  
Умида БАҲОДИРОВА  
Асқар ДЖУМАШЕВ  
Гулнара ДЖУМАШЕВА  
Дўстмурод ДЖУРАЕВ  
Комилжон ГУЛЯМОВ  
Батырбек КАИПБЕРГЕНОВ  
Амангелди КАМАЛОВ  
Сарсен КАЗАХБАЕВ  
Гулмира КАРЛЫБАЕВА  
Сабиг НУРЖАНОВ  
Уролбой МИРСАНОВ  
Арзы ПАЗЫЛОВ  
Айдын СУЛТАНОВА  
Тажибай УТЕБАЕВ  
Ризамаг ШОДИЕВ  
Ойбахор ШАМИЕВА  
Зафар ЧОРШАНБИЕВ  
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 хэм  
хабар агентлиги тәрепинен  
2007-жылы 14-февральдан дизимге  
алынды №01-044-санлы гуўалық  
берилген.**

**Мәнзил: Нөкис қаласы,  
Ерназар Алакөз көшеси №54  
Тел.: 224-23-00**

**e-mail: uzniiipnkkf@umail.uz,  
mugallim-pednauk@umail.uz  
www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz**

*Журналға келген мақалаларға әсуўан қайтарылмайды, журналда әсерияланған мақалалардан алынған үзиндилер «Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендирув» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледи. Мақалада келтирилген магълуматларға автор әсуўанкер.*

## МАЗМУНЫ

### ТИЛ ҲАМ ҶАМИЯТ

|  |    |
|--|----|
| <b>Baymurotov S.</b> Qaraqalpaq tilinde kosmonimlar .....  | 4  |
| <b>Кабулов С.Т.</b> Методика использования кейс-технологий на уроках русского языка как неродного в школах Каракалпакстана ..... | 7  |
| <b>Уршов Ш.М.</b> Невербальная коммуникация в диалоге и коммуникация в диалоге языков культур .....                              | 12 |

### ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

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

### МИЛЛИЙ ИДЕЯ ҲАМ РУҶҲЫЙЛИК ТИЙКАРЛАРИ, ТАРИЙҲ, ФИЛОСОФИЯ

|   |    |
|---|----|
| <b>Бекимбетова Д.О.</b> Ўзбекистонда қарор топаётган эркин фуқаролик жамияти .....                                  | 77 |
| <b>Усмонов С.С.</b> Қўпмиллатли давлатларда ижтимоий – сиёсий барқарорликни таъминлашнинг мафқуравий омиллари ..... | 80 |

## ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

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

## БАСЛАЎШИ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТЎРБИЯ

|   |     |
|---|-----|
| Jumasheva G.X., Karlibaeva J. Tutlǵıwdı joq etiwge qaratılǵan oymlar .....  | 100 |
| Aimbetova D. M. Ekskursiya - oqitiwdın’ arnawlı tu’ri .....   | 103 |
| Исмонлова И. Мустақиллик йилларида Қорақалпоғистон Республикасида фаолият олиб бораётган мактабгача таълим ташкилотларининг таълим-тарбиявий аҳамияти ..... | 105 |
| Джаншенцова Г.Э., Маттиева М.Н. Математическое моделирование в диагностике готовности детей к школьному обучению .....                                      | 108 |

## ФИЗИКАЛЫҚ ТЎРБИЯ ҲАМ СПОРТ

|   |     |
|---|-----|
| Hamroqulov R.A., Robilova Sh.M. O‘quvchilarda jismoniy chidamlilikni aniqlashda kardiorespirator indeksining ahamiyati .....                          | 112 |
| Хамроқулов Р.А., Абдураимов Д.Т. Акробатика спорт машғулотларида 6-7 ёшли қизларнинг эгилувчанлик жисмоний сифатларини ривожлантириш методикаси ..... | 115 |
| Nurmatov F.A. Maktab o‘quvchilari jismoniy madaniyatining maqsad va vazifalari .....  | 120 |
| Адизов 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‘rni .....                           | 127 |
| Жумаев А.Т., Турдиев Ф.А. Ёшлар – ўсмирларга мувофиқ тавсия этиладиган жисмоний маданият турлари .....  | 130 |
| Sultonov A. I. Ozbekistonda belbog‘li kurash sportining rivojlanishi .....  | 133 |
| Абдулахатов А.Р., Худойберганов Ж. С., Соатов Э.М. Кураш фани ўқитувчилари ва мураббийлари фаолиятига қўйиладиган талаблар .....                      | 135 |
| Журабоев А. Б., Худойберганов Ж. С., Юсупбаева А.С. Спорт машғулотлари-спортчиларни тайёрлаш омили спорт машғулотларининг тайёргарлик даври .....     | 139 |
| Нуръшов Д.Е. Ўспиринларда экологик маданиятини тарбиялаш жараёни .....  | 143 |
| Mamatqulov R.S. Значение воспитания выносливости студентов средствами кластерного метода с помощью физические упражнения .....                        | 147 |
| Қараев В.Ш. Педагогическая модель совершенствования профессиональной компетентности учителей физической культуры .....                                | 151 |
| Умаралеева Д.У. Спортивная подготовка в легкой атлетике студентов-спринтеров .....  | 156 |

## ЎЗБЕКISTONDA BELBOᖒLI KURASH SPORTINING RIVOJLANISHI

*Sultonov A. I.*

*CHDPI o'qituvchi*

**Tayanch so'zlar:** belbog'li kurash, raqib, gilam, hakam, mashq, yakka, kuch, chalish, pahlavon.

**Ключевые слова:** борьба на поясах, противник, ковер, судья, упражнение, соло, сила, борьба, борец.

**Key words:** belt wrestling, opponent, carpet, referee, drill, solo, strength, wrestling, wrestler.

Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari Belbog'li kurashda raqibni ushlab olganda, ko'targanda oldinga, orqaga yoki yonga harakatlanish mumkin. Uni yerdan ko'targan zahoti tezkor aylantirish, orqa-oldi, yon tomonlarga tashlash kerak. Yerdan ko'tarishda chappa yoki o'ngga tez o'girilish shart va bunda raqibni yon tomonga yoki kurakka tashlanadi. Belbog'li kurashda raqibga nisbatan oyoqlar bilan harakatlanish man etiladi: chalish, oyoqni bosish, ilib olish, tizzaga bukish, oyoqlarni ushlab olish va hokazo. Undan tashqari, raqib belbog'idan qo'lni uzish, raqibni ko'tarmasdan yiqitish, beldan yiqitish va gilamdan tashqariga yiqitishlar ham mumkin emas. Qoidaga ko'ra raqibni belbog'idan ushlash an'anaviy usulda bo'ladi. Kurashchilar gilamning markaziga turishadi, har biri o'ziga qulay bo'lgan vaziyatda turadi, keyin har ikkalasi ham raqibining chap tomoni orqasiga o'ng qo'llarini olib borib belbog'dan ushlaydi. So'ngra xuddi shunday qilib, chap qo'lda belbog'ni ushlab olishadi. Hakam ikkala kurashchini ham bellashuvga tayyortayyormasligini so'raydi va bellashuvni hushtak chalgan holda boshlaydi. Belbog'dan ushlaydi shart hisoblanib, uni olishuv vaqtida qo'yib yuborish, raqib oyog'ini gilamdan ko'tarmaguncha oyoqlar bilan harakatlanish mumkin emas. Belbog'li kurash qoidalariga ko'ra, kurash texnikasining bir qancha usullari mavjud. Eng ko'p foydalanadiganlari — ko'tarib oldinga tashlash, aylantirish, o'ng va chap tomonga tashlash, ilma, raqibni tezkor harakat bilan gilamdan ko'tarib yon tomonga tashlash, yarim egilma va egilma holatda yonga tashlash. E'tiboringizga kurashda qo'llaniladigan usullarni o'zlashtirish uchun mashqlar tizimini havola etamiz. Mashqlar yakka tartibda bajariladigan, juftlikda, qo'g'irchoqda, trenajorda chorak kuch bilan, yarim kuch bilan, to'la kuch bilan bajariladigan, raqib usullaridan himoyalaniş mashqlaridan iborat. O'ashlashlar va usullardan himoyalanişni mashqlarda o'rganib olishdan avval „soya bilan kurashish“ ko'rinishidagi usullarni mashq qilib olish lozim. Masalan: 1. „Soya bilan kurashish“ usullarini aloqasiz ifodalash kerak: oldinga, orqaga, chappa, o'ngga qadam tashlashlar bilan. Qadamlarni turli kenglikda, tezligi va maromini o'lchab tashlash lozim (1 daqiqa). 2. Holatni (baland, o'rta, past) o'zgartirib, aldanchi harakatlar va ushlab olishlarni ko'rsatgan holda turli tomonlarga harakatlanish (2 daqiqa). 3. Ushlab olish, aldash, muvozanatdan chiqarish, oyoqlar bilan harakatlanish, tashlash, usullardan himoyalaniş kabilarni ifodalagan holda harakatlanishlar. 4. Kiyimdan ushlagan holda muvozanatdan chiqarish, chalish yoki tashlash (raqibga jarohat yetkazmagan holda)ni ifodalab harakatlanish. „Soya bilan kurashish“da xohlagan usulni qo'llash mumkin. Orqa oyoqdan chalish usulini yaxshilab o'rganib olish uchun quyidagi mashqlarni taklif etamiz: 1. Qatnashchilar o'ng oyoq holatida turishadi. Sherigining kiyimidan ushlagan holda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, ikki qo'lning tezkor harakati bilan uni chappaorqaga tortish lozim. Chappa o'girilgan holda o'ng oyoqni sherigining ikkala oyog'i oldiga bir qadam qo'yish. Qo'llarning faol harakati, o'ng oyoqning itarilishi va gavdaning chappa-oldinga harakati orqali raqib gilamga yiqitiladi. 2. Raqib qarshilik ko'rsatadi (xuddi oldingi vazifa). Mashqlarni ketma-ketlik bilan bajarish talab etiladi. 3. Raqib yaqin kelganda orqa oyoqni chalish, o'rtacha tezlikda orqa va oldinga harakatlanish.

Mashqni 1/4 kuch bilan bajarish lozim. 4. Mashqni yarim kuch qarshiligida bajarish. Unda ham xavfsizlikni unutmaslik kerak. 5. Mashqni boshqa sherik bilan bajarish. Keyinchalik oyoqlar bilan oldinga, orqaga, yonga qadam tashlab, qo'llar harakati bilan raqibni qulay holatda ushlab olib, uni chalish mashqini bajarish mumkin. Quyida sizlarga tezlik, abjirlik, harakatlaringizning uyg'unligini yaxshilash uchun yakkakurash elementlari bo'lgan maxsus mashqlarni havola etamiz: 1. Ikki oyoqda, bir oyoqda va tizzada turgan holda yoki gimnastik skameykada turgan holda kaftlarni raqib kaftlariga qo'yib, uni muvozanatdan chiqarish. 2. Bir yoki ikki oyoqda turib, raqibni chiziq tashqarisiga tortish (chiqarib yuborish). 3. Chap oyoqni oldinga qo'ygan holda turib, raqibning yelkasidan ushlab olishga urinib ko'rish. Chap tizzada turgan holda o'ng qo'l barmoqlarini birlashtirib (bosh barmoq tepaga qarashi kerak), raqibni ushlab olishga harakat qilish. 4. Chalg'itishni ifodalab, tezkor qo'l harakati bilan raqib chap kaftini, sonini, tirsagini, boshini, kuragini, tizzasini urib qo'yish. 5. Raqib qo'lini yonga itarish yoki pastga tushirish. 6. Qo'lning chalg'itma harakatlari orqali raqibni orqaga o'girib, gavdasidan ushlab (siqish) yoki oldidan bir qo'lga gavdasini ushlab. 7. Raqibdan 1 qadam masofada orqasi bilan turgan holda qo'llarni yonga qo'yish. Raqib beldan ushlab olishga harakat qilganda qo'llarni tezda pastga tushirish. 8. Raqibni gavda va qo'l bilan aylanadan siqib chiqarish. Bir yoki ikki oyoqda sakrab turgan holda raqibni (kaftni kaftga qo'yib) itarib chiqarish. 9. Ishora berilgandan keyin raqibning qo'lidan to'pni bir yoki ikki qo'lida olib qo'yish. Bu mashqni gimnastik tayoqcha bilan ham bajarish mumkin. Yerdagi to'pdan 1-2 metr masofada turgan yoki o'tirgan holda ishora berilishi bilan birinchi bo'lib uni olib qo'yish. 10. Diametri 1,5 metrli aylanada chalg'ituvchi harakatlarni bajarish. Asosiy vazifa - qulay vaziyatni tanlab, raqibning qo'lidan, belbog'idan ushlab olib o'ziga tortish. 11. Yon tomon bilan o'tirgan holda qo'llar tizzada turadi. Ishora berilishi bilan raqibning bel tomonidan ushlab (raqib yonga chap berib qolishi kerak). 12. Bir-biriga orqasi bilan o'tirgan holda qo'llarni tizzaga qo'yib, ishoraga binoan o'girilib, raqibni o'ng qo'l bilan bo'ynidan (boshning orqasidan) ushlab olish. Chap qo'lida himoyalaniş lozim. 13. Bir-biriga yaqin yotgan holda (boshni bir tomonga qaratib) ishora berilishi bilan bir kishi turadi, ikkinchisi esa uni ushlab qolishga urinadi. 14. Yotgan holda ishora berilishi bilan tezda turib, raqibning belidan orqadan yoki oldindan ushlab olish. Butun jahon nigohiga tushib, dovrug' va shuhral qozonayotgan. millionlarni uziga mahliyo etgan kurash ham jahonning yuksak ma'naviy qadriyatlaridan biri sifatida o'zining chuqur tarixiy ildizlariga egadir. Tarixshunos, qadimshunos, elslumos va faylasuf olimlarning olib borgani tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvarl, knzatişlari natijasida topilgan ashyoviy daiillar Kurashning yoshi kamida 2,5 - 3 ming yildan ziyodligini isbotlaydi. Surxon, Zarafshon vohalari hamda Farg'ona vodiysining bir qator qadimgi aholi manzilgohlarida aniqlangan noyob topilmalar, asoriatlari, qoyalarga bitiiigan tasviriy san'at namunalari ham bunga to'liq shohidlik beradi. « Kurashimiz tarixini ilmiy isbotlab beradigan 6 ta topilma-ashyoviy dalil mavjud. Chunonchi, Panjikentdan topilgan kurashayotgan ikki pahlavonning devoriy rasmi Sug'diyona davlatchiligiga, ya'niy o'rta asrlar davriga oid noyob yodgorlik sanaladi.

Shunday ashyolardan biri silindr shaklidagi sopol idish bo'lib, u qadimgi Baqtriya (Janubiy «o'zbekiston) hududidan topilgan. Uning bir parchasida ikki kurashchi va ulardan birining o'z raqibini oyog'idan chalayotgani lasvirlangan. Yana bir idish gardishidagi haykalchalarda ham pahlavonlarning qo'llarini ko'tarib kurashga shaylanayotgani holda o'z ifodasini topgan. Bu idishh'r bronza davriga oid bolib, u'kurashning tarixi yanayam ko'proq, ya'ni 3,5 ming yil ekanligidan guvohlik beradi.

Adabiyotlar:

1. Kurash haiqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. K. Yusupov G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot T. 2005 y.

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

**«МУҒАЛЛИМ ҲӘМ ҮЗЛИКСИЗ  
БИЛИМЛЕНДИРИЎ» № 3**

Нөкис — 2021

Басып шығыуға жууапкер:

*А. Тилегенов*

Баспаға таярлаган:

*А. Тилегенов, Н. Абдукаримов*

Оригинал-макеттен басыуға рухсат етилди 12.05.2021. Форматы 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

«Таймс» гарнитурасында офсет усылында басылды.

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

«NISO POLIGRAF» ШК босмахонасида босилди.

Тошкент ш., Ҳ. Бойқаро, 51