

Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендирув



ISSN 2181-7138

№ 3 2021 йил

Илмий-методикалик журнал

Редактор:
А. Тилегенов

Редколлегия аъзалары:
Максет АЙЫМБЕТОВ
Нафмет АЙЫМБЕТОВ
Кеңесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Өсербай АЛЕУОВ
Умида БАҲОДИРОВА
Асқар ДЖУМАШЕВ
Гулнара ДЖУМАШЕВА
Дўстмурод ДЖУРАЕВ
Комилжон ГУЛЯМОВ
Батырбек КАИПБЕРГЕНОВ
Амангелди КАМАЛОВ
Сарсен КАЗАХБАЕВ
Гулмира КАРЛЫБАЕВА
Сабит НУРЖАНОВ
Уролбой МИРСАНОВ
Арзы ПАЗЫЛОВ
Айдын СУЛТАНОВА
Тажибай УТЕБАЕВ
Ризамат ШОДИЕВ
Ойбахор ШАМИЕВА
Зафар ЧОРИШАНБИЕВ
Бекзод ХОДЖАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Гулрухсор ЭРГАШЕВА

Шўлкемлестириўшилер:
Қарақалпақстан Республикасы
Халық билимлендириў
Министрлиги, ӨЗШИИ
Қарақалпақстан филиалы

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

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

Мәңзил: Нөкис қаласы,
Ерназар Алақөз көшесі №54
Тел.: 224-23-00
e-mail: uznlpnkkf@umail.uz,
mugallim-pednauk@umail.uz
www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

Журналға келген мақалаларға жуўан қайтарылмайды, журналда жарияланған мақалалардан алынған үзіндилер «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 етилиди. Мақалида келтирилген мағлўматларға автор жуўапкер.

ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

Турсунов Қ. Ш., Коржаев М. Ж. Оламнинг физик манзараси—умумлаштириш методи сифатида	84
Кўзиев Н.М., Шабарова У. Техника йўналиши талабаларида техник тафаккурни шакллантириш билан боғлиқ муҳим сифатлар	91
Qo'ziyev O.Ch. Analogiya va umumlashtirish metodini qo'llashga yo'naltirilgan masalalar sistemasiga qo'yiladigan talablar	95

БАСЛАҒИНЧИ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМЛИ ТӨРБИЯ

Jumasheva G.X., Karlbayeva J. Tutligiwdi joq etiwge qaratilgan oymlar	100
Aimbetova D. M. Ekskursiya - oqitiwdin' arnawli tu'ri	103
Исмонлова И. Мустақиллик йилларида Қорақалпоғистон Республикасида фаолият олиб бораётган мактабгача таълим ташкилотларининг таълим-тарбиявий аҳамияти	105
Джанпенсова Г.Э., Маттиева М.Н. Математическое моделирование в диагностике готовности детей к школьному обучению	108

ФИЗИКАЛЫҚ ТӨРБИЯ ХӘМ 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
Адилов Б.Р., Абдулахатов А.Р. Кураш фалсафаси ва илмий таълим тизимида ўргатиш хусусида	124
Xudoyberganov J. S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarning o'rni	127
Жумаев А.Т., Турдиев Ф.А. Ёшлар – ўсмирларга мувофиқ тавсия этиладиган жисмоний маданият турлари	130
Sultonov A. I. O'zbekistonda 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., Юсуубаева А.С. Спорт машғулотлари- спортчиларни тайёрлаш омили спорт машғулотларининг тайёргарлик даври	139
Нурышов Д.Е. Ўспиринларда экологик маданиятни тарбиялаш жараёни	143
Mamatqulov R.S. Значение воспитания выносливости студентов средствами кластерного метода с помощью физические упражнения	147
Караев В.Ш. Педагогическая модель совершенствования профессиональной компетентности учителей физической культуры	151
Умаралиева Д.У. Спортивная подготовка в легкой атлетике студентов-спринтеров	156

РЕЗЮМЕ

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.

SUMMARY

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, молодёжь, подростки, димайческия покозанини, 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 авлоднинг 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 тури-нитанлашга ёрдам бериши ва ёшини кўрсатиши кераклиги шарт. Киенги боскич сифатида, у шуғуллана бошлашига имконият бўлишлиги айтилади. Жисмоний маданият турини тўғри танлаш касалланишни профилактика қилувчи омил ҳамдабир мунча юкори натижаларга эришиш воситаси сифатида ҳам муҳим саналади. Бу даврда танланганспорт ва унинг турига барқарор кизикишнинг 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 врач 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 ҳисобланишлиги муҳим аҳамиятга эга. Бунда морфологик кўрсаткичлар: бўй - тана узунлиги, оғирлик, тананинг ёлланмаҳажмлари, тананинг фаол оғирлиги, скелет мушаклари толаларининг таркиби ("тезкор" ёки "секинлашувчи" мушакли толалар) саналади. Шу билан бирга физиологик кўрсаткичлар: ўлкаларнинг ҳаётий сиғими, нафас олишнинг дақиқалиҳажми, кислород етишмовчилигига турғунлик (гипоксия), ва CO₂ концентрациясигасезгирлик, хотиржамлик пайтидаги юрак қисқаришларининг сони, зўриқишлардан сўнгмаксимал даражадаги кислород 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 биланшугуллана бошлайди. Шунинг учун мактабгача ёшда айрим жисмоний сифатларни ривожлантириш анча самаралиамалга оширилиши исботланган. Биринчи навбатда бу - чакқонлик, эгилувчанлик,

ҳаракатларнинг тезкорлигини тарбиялашга тааллуқли деб қаралади. Бундан ташқари маълум бир спорт тури биланмунтазам равишда шугулланиш тана тузилиши, болаларнинг функционал ва жисмонийривожланишига катта таъсир кўрсатишлигини ҳам инобатга олмоғ лозим. Айни вақтда спортда юқори натижаларгаёнада муваффақиятли эришиш учун «яроқлилиқ»ни тўғри аниқлаб олиш муҳим аҳамиятқасб этади, ундан кўзланган мақсад - шундай спорт тури танлаб олинishi лозимки, бўболанинг жисмоний функционал ва руҳий хусусиятларига кўпроқ мос келишлиги шарт.

Ёшларнинг спорт тайёргарлигини бошлаш, биринчидан, саломатлик ҳолати вариовжланишнинг умумий даражаси, ҳамда иккинчидан у ёки бу спорт туринингфизиологик тавсифи орқали аниқланишлигини ҳам унутмаслик керак. Жисмоний маданият машғулотларини самарали танлаб олиш, болаларнинг хусусиятлари асосидабир қанча омиллар ҳисобга олинishi талаб қилишлиги ҳам муҳимдир.

Жисмоний маданиятда асосийаниқловчиомиллар қўйдагилар деб қаралади:

- Ёшларнинг хоҳиши (буларсиз қуйида келтириладиганларнинг биронтаси ҳамаҳамиятга молик эмас; болага, фақат ана шу хоҳишини инобатга олган ҳолда, униспортнинг ҳар хил турлари билан таништирган ҳолда, маъқулини топишда ёрдам беришмумкин);
- Ёшлардаги темперамент - холерик: бир турдаги спорт турларидан қочган яхши (бола уларниосонгина ташлаб кетиши мумкин), унинг учун аниқ рақиблар мавжуд бўлган спорттурларни танлаш лозим, бунда мулоқот ҳам бўлади, ҳаракатчанлик ва ўзининг бутунқобилиятини намойиш қилиш имконияти ҳам мавжуд бўлади; сангвиник: бунда мардлик, чакқонлик талаб қилинадиган спорт турларини танлаш ўринли бўлади, унда каттагинадўстлар давраси ва ўз ғайратини яхшигина ташқарига чиқариш имкониятлари (рақслар, футбол) мавжуд бўлади; мелонхолик: бу вазиятда боланинг ички дунёсига ва унинг

нозикрухиятига назар ташлаш муҳим ҳисобланади, демак спортнинг жамоавий турлари, масалан, рақсалар, гимнастика, бадний 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 ҳулқ-атворида диққат-этибор қаратиш лозим; увақтини бошқа болалар орасида ўтказишни ёқтиради, бу ҳолда унга спортнинг жамоавий 14 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, ҳар бир секцияда

машгулотларни бошлаш учун боланинг ривож-ланиш хусусиятларини ҳам ҳисобга олиш муҳим: лоақал 8 ёшгача энг муҳим мезон - боланинг коникиш ҳосил қилишидан иборат бўлиши зарур; 8дан 10 ёшгача - агар бола танловасосидан бир неча спорт турларини алмаштира, бумеъёрида ҳисобланади; 11-12 ёшда - мусобақаларга бўлган интилиш, айнан бу чинакам иктидорни 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 ҳар 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 кулоқ тутиш, шу жумладан мумкин бўлган юқламалар даражасини ҳам ҳисобга олиш яхши натижалар беришилиги).

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

Адабиётлар:

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