

ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

5-son (2020-yil, oktabr)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2020

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 2020, № 5

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qarori bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zarur nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 6 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: O'zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy

Elektron manzil: ped_mahorat@umail.uz

TAHRIR HAY'ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

Bosh muharrir o'rinbosari: Navro'z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Mas'ul kotib: Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari doktori, dotsent

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori

Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudov Mels Hasanovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Choriyev Abdushukur Choriyevich, pedagogika fanlari doktori, professor

Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universiteti, Bolgariya)

Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor

Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor

Jabborov Azim Meyliqulovich, psixologiya fanlari doktori, professor

Sunnatova Ra'no Izzatovna, psixologiya fanlari doktori, professor

Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)

Morogin Vladimir Grigoryevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Xakassiya davlat universiteti, Rossiya)

Belobrikina Olga Alfonsasovna, psixologiya fanlari nomzodi, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti, Rossiya)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor

Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor

O'rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor

Axmedova Shoira Ne'matovna, filologiya fanlari doktori, professor

Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Hayitov Shodmon Axmadovich, tarix fanlari doktori, professor

To'rayev Halim Hojiyevich, tarix fanlari doktori, professor

Mirzayev Shavkat Mustaqimovich, texnika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Bo'taboyev Muhammadjon To'ychiyevich, iqtisod fanlari doktori, professor

Bo'riyev Sulaymon Bo'riyevich, biologiya fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharopovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qahhorov Otabek Siddiqovich, iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Qosimov Fayzullo Muhammedovich, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Jumayev Ulug'bek Sattorovich, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Научно-теоретический и методический журнал

№ 5, 2020

Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики Узбекистан на основании Решении ВАК от 29 декабря 2016 года для получения учёной степени по педагогике и психологии.

Журнал основан в 2001г.

Журнал выходит 6 раз в год

Журнал зарегистрирован Бухарским управлением агентства по печати и массовой коммуникации Узбекистана.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 05-072 от 22 февраля 2016 г.

Учредитель: Бухарский государственный университет

Адрес редакции: Узбекистан, г. Бухара, ул. Мухаммад Икбол, 11.

e-mail: ped_mahorat@umail.uz

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор: Адизов Бахтиёр Рахманович – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора: Навруз-заде Бахтиёр Нигматович – доктор экономических наук, профессор

Ответственный редактор: Хамраев Алижон Рузикулович – доктор педагогических наук, доцент

Хамидов Обиджон Хафизович, доктор экономических наук

Бегимкулов Узакбай Шаимкулович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудов Мэлс Хасанович, доктор педагогических наук, профессор

Ибрагимов Холбой Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор

Чориев Абдушукур Чориевич, доктор педагогических наук, профессор

Янакиева Елка Кирилова, доктор педагогических наук, профессор (Болгария)

Каххаров Сиддик Каххарович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудова Муяссар, доктор педагогических наук, профессор

Баратов Шариф Рамазанович, доктор психологических наук, профессор

Джаббаров Азим Мейликулович, доктор психологических наук, профессор

Суннатова Рано Иззатовна, доктор психологических наук, профессор

Козлов Владимир Васильевич, доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия)

Морогин Владимир Григорьевич, доктор психологических наук, профессор (Абакан, Россия)

Белобрыкина Ольга Альфонсасовна, кандидат психологических наук, профессор (Новосибирск, Россия)

Чудакова Вера Петровна, PhD (Психология) (Киев, Украина)

Таджиходжаев Закирходжа Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор

Аманов Мухтор Рахматович, доктор технических наук, профессор

Ураева Дармоний Саиджановна, доктор филологических наук, профессор

Ахмедова Шоира Негматовна, доктор филологических наук, профессор

Дурдыев Дурдымурад Каландарович, доктор физико-математических наук, профессор

Хайтов Шадман Ахмадович, доктор исторических наук, профессор

Тураев Халим Хаджиевич, доктор исторических наук, профессор

Мирзаев Шавкат Мустакимович, доктор физико-математических наук, профессор

Махмудов Насыр Махмудович, доктор экономических наук, профессор

Бутабоев Мухаммаджон Туйчиевич, доктор экономических наук, профессор

Буриев Сулаймон Буриевич, доктор биологических наук, профессор

Олимов Ширинбай Шаратович, доктор педагогических наук, профессор

Каххаров Отабек Сиддиқович, доктор философии по экономическим наукам (PhD), доцент

Касимов Файзулло Мухаммедович, кандидат педагогических наук, доцент

Жумаев Улугбек Саттарович, кандидат психологических наук, доцент

Комилжон АБДУЛЛАЕВ. Адабиёт тўгараги машгулотларида фанлар интеграцияси технологияларидан фойдаланиш.....	147
Dilfuza FAYAZOVA. Adaptation of authentic material.....	151
Гульмира БАШАРОВА. Аналитические методы работы с текстом как дидактическим материалом на занятиях по русскому языку.....	156
Saule ISHANOVA. Chet tillarni o'rgatishda fonetik mashqlarning roli.....	161
Мадина МАМЕДОВА. Омонимия как одна из трудностей английского языка.....	166
Б.М. САИДОВ. К изучению русского языка в школах с узбекским языком обучения и передовой опыт учителей двуязычия.....	172
Наталья РОЗИКОВА. Формирование языковой личности под воздействием средств массовой информации.....	176
ANIQ VA TABIIY FANLARNI O'QITISH.....	180
Тўлкин РАСУЛОВ, Зикрулло ҲАМДАМОВ, Муҳайёхон АБДУЛЛАЕВА. Тригонометрик тенгламаларни ечишда арифметик прогрессия хоссаларининг қўлланилиши.....	180
Алишер ТУРСУНОВ. Физика ўқитишда экологик мазмунда масалалар танлаш ва ечиш восита сифатида.....	184
Axat AXMEDOV, Elmurod KUDRATOV. Pedagogika oliy o'quv yurtlarida laboratoriya mashg'ulotlarini takomillashtirishning innovatsion usullari.....	188
Xolida TAJIBOYEVA, Shoira USMANOVA. O'quvchilarning bilimlarini tekshirishda pisa testlari va ularning ahamiyatli jihatlari.....	195
Мурад ХУСЕНОВ, Кулдош ЖУРАЕВ. Создание интерактивный контент в Moodle.....	198
Гулбахор Худойназарова, С.Ф.Бердиев. Кимё ўқитиш методикаси фанини электрон дарслик асосида ўқитиш методикаси.....	202
Зулфия БЕРДИЕВА, Баходир МУХАМАДИЕВ. Микробиологический анализ пищевых продуктов.....	206
IQTISODIY TA'LIM VA TURIZM.....	213
Бобур БОЛТАЕВ. Туризм инфратузилмасини ривожлантириш борасидаги муаммо ва ечимлар.....	213
TASVIRIY SAN'AT VA MUSIQA.....	216
Абдунаби АМАНУЛЛАЕВ, Сирожиддин КОМОЛДИНОВ. Буюк рангасвирчи мусаввирлар асарлари таҳлили асосида мавзули композиция яратиш.....	216
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT.....	220
Nigora MUXITDINOVA. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ertalabki badantariya va uni tashkil etish metodikasi.....	220
Ихтиёр ХОЛИКОВ. Об особенностях кинематики метания диска с места.....	225
Erkin ESHOV, Mirshod SATTOROV. Features of the emotional intelligence of athletes in individual and team sports.....	228
Dildora YUNUSOVA, Muzaffar TOJIBOYEV. Abu Ali ibn Sinoning ta'lim-tarbiya to'g'risidagi g'oyalarida jismoniy tarbiya masalalarining ilmiy asoslanganligi.....	231
Sherzod MANSUROV, Abdurashid NURULLAYEV. Jismoniy tarbiya darslarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni me'yorlash.....	233
Abduhamid NURULLAYEV, Javohir JUMAQULOV. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qilish.....	235
Mohira GAFUROVA. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilishda ta'lim uslublarining ahamiyati.....	238
Насиба САБИРОВА, Жўрабек ЮСУПОВ. Мактаб ўқувчилари ҳаётида жисмоний тарбиянинг афзалликлари.....	240
“Педагогик маҳорат” журнали учун мақолаларни расмийлаштириш талаблари.....	243

Sherzod MANSUROV

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport
kafedrası o'qituvchisi

Abdurashid NURULLAYEV

Buxoro davlat universiteti
jismoniy madaniyat fakulteti

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA UMUMIY RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI ME'YORLASH

Maqolada jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida shug'ullanuvchi organizmiga aniq maqsadli ta'sir ko'rsatish, shuningdek, ular yordamida o'quv-mashq darslarini samarali tashkil etish hamda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni me'yorlash, bu jarayonda sog'lomlashtiruvchi ta'lim va tarbiyaga oid vazifalar haqida fikr yuritilgan.

Tayanch tushunchalar: jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya, umumrivojlantiruvchi mashqlar, vosita, kuch, chidamlilik, yuklama

В статье говорится о педагогических требованиях на организацию и проведения подвижных игр на разных видах урока с учётом дидактических принципов для успешного усваивания материалов, программы и для повышения активности игроков во процессе игры.

Ключевые понятия: физическое воспитание, физзарядка, народные подвижные игры, здоровье, выносливость, дисциплинированность.

The article includes in mastering program materials successfully and organizing many kind of active games regarding teaching didactic ways for improving players activity during the game in way kind of lessons and knowing pedagogical demands on holding on and using them correctly.

Key enuptions: physical training, body training, people active games, health, tolerance, discipline.

Hozirgi kunda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish rejimini aniq me'yorlashda ba'zi qiyinchiliklar tug'ilsa-da, lekin ularning taxminiy miqdorlarini berish mumkin. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida shug'ullanuvchi organizmiga aniq maqsadli ta'sir ko'rsatiladi. Shuningdek, ular yordamida o'quv-mashq darslarini samarali tashkil etish hamda o'tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog'lomlashtiruvchi ta'lim va tarbiyaga oid vazifalar hal etiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) odam organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan maxsus gimnastika mashqlari bo'lib, tananing alohida qismlari bilan bajariladigan harakatlar turlicha tezlikda, ko'lamda va turlicha muskul zo'r berishi bilan ijro etilishi mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida sog'lomlashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va organizmning ish qobiliyatini yanada yaxshilash orqali kishining umumiy jismoniy tayyorgarligi amalga oshiriladi va shug'ullanuvchilarni yanada murakkabroq harakatlarni egallashga tayyorlaydi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan muntazam shug'ullanish mushak, yurak, qon-tomir, nafas va nerv sistemalarini rivojlantiradi va mustahkamlaydi, organizmning ish qobiliyatini va hayotiy faoliyatini kuchaytiradi. Ular yordamida deyarli barcha jismoniy sifatlarni – kuch va kuch chidamligi, mushaklarning qisqarish tezligi va qayishqoqligi, harakat uyg'unligi va nafis ijro etilishi rivojlantiriladi va takomillashtiriladi, qaddi-qomat to'g'ri shakllantiriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniy yuklamani boshqarish oson. Yuklama tanlanadigan mashqlarga va mashg'ulotda ularning soniga bog'liq. Jismoniy tarbiya darslaridagi mashqlar mazmunini meyorlashda organizmda energiyaning sarflash miqdori, mashqlarning takrorlanish soni, davom etish muddati va ularni bajarish davomiyligiga e'tibor beriladi.

7-8 yoshli bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida sarflangan energiya, organizmning kislorodni maksimal darajada qabul qilishi 1/5 ga, 9-10 yoshli maktab o'quvchilarida esa 1/3 ga tengdir. Shuning uchun mashqlarni bajarish davomiyligi fiziologik jarayonlarning ritmik bog'liqligiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi lozim.

Energiya sarf qilishning umumiy miqdorini adabiyotlarda ko'rsatilganidek hisoblash mumkin bo'lsa-da, ayrim mashqlarni baholashda ularni qo'llab bo'lmaydi. Shuningdek, o'quvchilar tomonidan jismoniy mashqlar bajarilganda qancha energiya sarflanishini baholashda kislorod qabul qilish to'g'risidagi ma'lumotlar orqali aniq hisoblash mumkin. Umum rivojlantiruvchi mashqlar nisbatan katta bo'lmagan energiya sarflash bilan bog'liq. Lekin bu mashqlar darsning asosiy qismidagi materiallarga, organizmning qismlariga va mushaklariga tanlab ta'sir ko'rsatishi mumkin. Organizmning dastlabki holatida yuklama bilan

unga aks ta'sir o'rtasida tenglik bo'ladi; bir turdagi yuklama bir xil qarshi ta'sir tug'diradi; yuklamaning hajmi va shiddati qancha katta bo'lsa, organizmda o'zgarish shuncha ko'p bo'ladi; yuklama qancha kam bo'lsa, o'zgarish ham shuncha kam bo'ladi.

N.N.Yakovlekning ta'kidlashicha, jismoniy mashqlar ta'sirida organizmda yuz beradigan ijobiy o'zgarishlar darajasi yuklamaning hajmi va shiddatiga proporsional ekanligi juda muhim hisoblanadi. Yuklama qancha shiddatli bo'lsa, tiklanish va "o'ta tiklanish" jarayonlari shuncha kuchli bo'ladi. Organizmning funksional imkoniyatlari yanada oshishini ta'minlash uchun yuklamalarni, ularning hajmi va shiddatini oshirib borgan holda muntazam ravishda yangilab turish zarur.

Mashq qilish jarayoni tarkibiga dam olish ham kiradi. Dam olish muayyan qoidalar asosida o'tkazilganidagina mashqning tashkiliy qismi bo'lib hisoblanadi. Juda qisqa yoki uzoq dam olish mashq rejasini buzib, asosiy qismda kam yoki ko'p mashq bajarishga sabab bo'lishi mumkin. Bunda mashq bajarishdagi dam olishni (yuklama va dam olishning qo'shilishini) eng qulay holatda bajarish talab etiladi.

Mashq bajarish jarayonida dam olish ikki asosiy faoliyatni bajaradi:

1. Mashq bilan yuklama berilgandan keyin organizmning tiklanishini ta'minlaydi.
2. Yuklama ish samaradorligini oshirish sifatida ishlatiladi.

O'zgaruvchan yuklama uning faoliyatidagi har xil o'zgarishlar darajasiga tanani ko'niktiradi.

L.P.Matveyev ma'lumotlariga qaraganda, dam olish deb yuklamadan keyin ish qobiliyatining tiklanish jarayoni tushuniladi. Shuning uchun dam olish yuklamani boshqarishda asosiy omillardan biri bo'lib hisoblanadi. Yuklama qismlari oralig'i qanchalik qisqa yoki uzoq bo'lishi, har xil qo'llanmalarda ta'sirini ko'proq nimaga qaratilganligiga va tiklanish jarayonining qonuniyatlariga qarab belgilanadi. Bunda oraliq uch xil - to'la (yoki oddiy), qattiq (yoki subinterval), ekstremal bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida dam olishning ikki xil usuli mavjud:

1. Loqayd-sust (nisbiy harakatsizlik, faol harakat qilmaslik).
2. Faol (charchatgan, zeriktirgan mashg'ulotlardan farq qiluvchi boshqa xil mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga o'tish).

Lekin biror bir oraliq yordamida erishiladigan samaradorlik barqaror emasdir. U muayyan uslubdan foydalanishda hosil bo'ladigan nagruzkaga qarab o'zgaradi. Shuning uchun ham bir xil uzoqlikda bo'lgan dam olish oralig'i har xil sharoitda ham ekstremal, ham to'la, ham qattiq oraliq bo'lib qolishi mumkin.

Jismoniy mashqlarni bajara olish, bir tomondan shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularning o'zlari uchun xos bo'lgan (bu muvofiqlashtirishdagi murakkablik intilishning shiddati. Qancha vaqt davom etishi va hokoza) xususiyatlarga, biron-bir mashqni bajarish paytida sodir bo'ladigan obyektiv qiyinchiliklarga bog'liq bo'ladi. Ana shu ikki omilning (imkoniyat va qiyinchilik) bir-biriga to'la muvofiq kelishi bajara olishning optimal meyorini ifoda etadi. Mana shu me'yorni aniq belgilab olish va unga amal qilish jismoniy tarbiyaning eng muhim va murakkab muammolaridan biridir. Uni hal etish uchun kishining yosh jihatidan ulg'ayib borishida turli bosqichlarida organizmning funksional imkoniyatlarini to'la tasavvur etish, shuningdek, kishining jinsiga, individual xususiyatlariga va tashqi sharoitlarga aloqador bo'lgan mana shu imkoniyat chegarasini bilish, jismoniy tarbiyaning har xil vositalari va uslublari bilan organizmga qo'yiladigan talablarning xususiyatlari to'g'risida aniq ma'lumotlarga ega bo'lish va ularni shug'ullanuvchining imkoniyatlari bilan amalda to'g'ri muvofiqlashtira bilish lozim.

O'qituvchi bajara olish meyorini belgilar ekan avvalo ilmiy ma'lumotlar va umumlashgan amaliy tajribalar asosida shug'ullanuvchilarning biron-bir guruhi uchun belgilanadigan dastur va meyoriy talablarga asoslanadi.

Adabiyotlar

1. Maxkamdjanov K.M. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari. T.: "O'qituvchi", 1995.
2. Atayev A.Q. Bolalarni chaqqon ephchil va baquvvat qilib tarbiyalash. -T.: "O'qituvchi", 1990, -104 b.
3. Rixsiyeva A.A., Jegalo O.M., Nurmuxamedova K.A. i dr. Fizicheskoye sostoyaniye shkolnikov mladshego vozrasta, - T.: UzGIFK, 1989, - 16 s.
4. Maxkamdjanov K.M. 1- sinflarda jismoniy tarbiya darsligi.