

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2025

5-сан

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

*Қарақалпақстан Баспа сөз ғәм хабар агентлиги тәрәпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы ғуўалық берилген.*

Нөкис

5-сан 2025

сентябрь-октябрь

Қарақалпақстан Республикасы мектепке шекемги хәм мектеп билимлендириўи
министрлиги, Қары Ниязий атындағы Тәрбия педагогикасы миллий институты
Қарақалпақстан филиалы

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ	Асқарбай НИЯЗОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ	Сабит НУРЖАНОВ
Айтмурат АЛЬНИЯЗОВ	Захия НАРИМБЕТОВА
Сапардурды АБАЕВ	Хушбоқ НОРБҰТАЕВ
Адхамжон АБДУРАШИТОВ	Ойниса МУСУРМОНОВА
Хайрулла АЛЯМИНОВ	Уролбой МИРСАНОВ
Мавлюда АЧИЛОВА	Сафо МАТЧОН
Азизжан АБДАЗИМОВ	Шуқурилло МАРДОНОВ
Шухрат АБДУЛЛАЕВ	Абдулхамид МИРЗАЕВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ	Шахло МИРЗАЕВА
Злийха ОРАЗЫМБЕТОВА	Дармонжон МАХМУДОВА
Мансурбек ОНГАРОВ	Абдимурат ЕСЕМУРАТОВ
Алишер АЛЛАМУРАТОВ	Даулетназар СЕЙИТКАСЫМОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ	Қалыбай ПРИМБЕТОВ
Тўлқин АЛЛАЁРОВ	Раъно ОРИПОВА
Марифжон АХМЕДОВ	Бахтиёр РАХИМОВ
Гулзабира БАБАШЕВА	Норим РАХМАНОВ
Ўмида БАҲАДИРОВА	Мукаддас РАХМАНОВА
Фархад БАБАШЕВ	Светлана СМЕРНОВА (Москва, Россия)
Гулзода БОЙМУРОДОВА	Тажибай САПАРБАЕВ
Гулбахар БЕКИМБЕТОВА	Мухаббат САЛАЕВА
Комил ГУЛЯМОВ	Гўзал СОДИҚОВА
Маманазар ДЖУМАЕВ	Улбосын СЕЙТЖАНОВА
Асқар ДЖУМАШЕВ	Айдын СУЛТАНОВА
Дилдора ДАВРОНОВА	Амина ТЕМИРБЕКОВА
Мухтар ЕРМЕКБАЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Нурзода ТОШЕВА
Масуда ЗАЙНИТДИНОВА	Қуанишбек ТУРЕКЕЕВ
Алишер ЖУМАНОВ	Тажибай УТЕБАЕВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА	Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Айсүлу ЖАНАБЕРГЕНОВА	Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ
Холбой ИБРАГИМОВ	Амангелди ҚАМАЛОВ
Шохида ИСТАМОВА	Тажиқал ҚУДАЙБЕРГЕНОВА
ВОХИД КАРАЕВ	Дилором ШАМСИЕВА
Алима КЕНЖЕБАЕВА (Тараз, Қазақстан)	Ойбахор ШАМИЕВА
Сарсенбай КАЗАХБАЕВ	Ризамат ШОДИЕВ
Мохира КУВВАТОВА	Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Комилжон ҚАРИМОВ	Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Джавдод ПҰЛАТОВ	Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Ярмухаммат МАДАЛИЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Меруерт ПАЗЫЛОВА	Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Барлықбай ПРЕНОВ	Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
Пердебай НАЖИМОВ	Гулрухсор ЭРҒАШЕВА
Искендер НАЖИМОВ	Гавхар ЭШЧАНОВА
	Қонысбай ЮСУПОВ
	Гулара ЮСУПОВА



Astanova M. Ta'lim muassasalari ta'lim-tarbiya sifatini baholash uchun axborot tizimlariga qo'yiladigan talablar	159
Makamov A.X. O'quvchilarni innovatsion yondashuvlar asosida harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalash jarayonlarini takomillashtirish muhim pedagogik muammo sifatida	165
Tojiboyev A.R. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarilariining ma'naviy-axloqiy sifatlarini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish muhim pedagogik muammo sifatida	172
Bayniyazova G. Духовно-нравственные основы непрерывного образования в Республике Узбекистане	178
Рахимов Б.Х. Качество образования как гарантия повышения интеллектуального потенциала будущих учителей	184

МИЛЛИЙ ИДЕЯ ҲАМ РУЎХИЙЛИҚ ТИЙКАРЛАРИ, ТАРИЙХ, ФИЛОСОФИЯ

Hakimov H.G. Milliy kurash turlarining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi hamda metodikasi	190
Suyarov A.M. IX–XV asrlarda o'rta osiyoda yashagan buyuk mutafakkirlarning iqtisodiy qarashlari	195

ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

Djumabaev N. Kub koren' qatnasqan a'latpalardi'n manislerin tabiw usillari	200
Paluanova A.D. Fizikadan klastan tis jumislardi sholkemlestiriw ham olardi'n ahmiyeti	204
Аширбекова С.У., Ешбаева М. Формирование критического мышления при изучении оптики в школе	208
Аширбекова С.У., Сейтмуратова Г. Использование историй и нарратива в преподавании астрономии в школе	215

БАСЛАЎШИ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТӨРБИЯ

Utebaev T.T. Kishi jastagi mektep oqiwhshilarina ruxiyliq tarbiya beriwdе хaliq pedagogikasini' ahmiyeti	223
Уразимова Т.В. Мектепке шекемги жастагы балаларды руўхый-деретиўшилик тәрбиялаўдың тийкарлары	228
Oteniyazova Sh.E. Balalardi' adep-ikramliliqqa tarbiyalawda milliy miyraslarimizdi'n tutqan orn'i	234
Jabbarbergenov Sh.E. Esitiwinde kemshiligi bolgan balalardi social omirge maslastiriwda pedagogikaliq ham psixologiyaliq jantasiw maseleleri	240
Abdurashidov A.A. Bola tarbiyasida oilaning o'rni masalalari	244
Norbo'tayev X.B. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ekologik madaniyatni shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari	249
Suvanova S.B. Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda rivojlantiruvchi markazlar asosida ekalogik madaniyatini rivojlantirishda xorij tajribasi	254
Abdullajonova Sh., Meliq'ziyeva M. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining huquqiy bilimlarini rvojlantirishning pedagogik asoslari	260
Yarmatov Sh. Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijodiy faolligini rivojlantirish mazmuni	264
Tajimuratov A.J. Logoritmika – erta yoshdagi bolalar nutqini rivojlantirishning samarali vositasi	269
Dauletmuratova S.Z. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matematik tafakkurni rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar	273
Jumasheva G.X., Tursinbaeva A.M. Kompetensiyaviy yondashuv asosida bo'lajak tarbiyachilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash texnologiyasining nazariy asoslari	277
Jumasheva G.X., Bayjanov T.J., Nurniyazova G.D. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari"ning mazmun va mohiyati	281

Jumasheva G.X., Bisenova D.A. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilar bilan pedagogik diagnostik faoliyatni tashkil etish vositalarining nazariy asoslari	286
Jumasheva G.X., Kamalova S.A. Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq madaniyatini shakllantirishning nazariy asoslari	291

ТАСВИРИЙ САЪНАТ

Уразимова Т.В. Эмелий-безеў өнер түрлери талабалардың көркем дөретиўшилик қәбилетлериниң тийкары сыпатында	296
---	-----

СОЦИАЛЛЫҚ ПЕДАГОГИКА

Saparbayeva G.A. Pedagog- tárbiyashiniń kásiplik kompetentligin rawajlandiriwda metodikalıq xızmettiń roli	303
Berdimurodova M.A. Umumta'lim maktablarining boshqaruv faoliyatida marketing xızmatlarini tashkil etish	308
Ximmataliyev D.O., Eshbekova G. X. Xorijiy tillarni o'rgatishdagi ilk tarixiy metodning yaralishi va amaliy tavsiyalar	317
Ximmataliev D.O., Omonova N.P. Uzlüksiz inklüziv ta'limni tashkil etishning ilmiy-nazariy asoslari	325
Bekmuratov A.K. Akmeologik va kompetensiyaga asoslangan yondashuvlarni integratsiyalash orqali bo'lajak o'qituvchilarda prognozlash ko'nikmalarini rivojlantirish	334
Gayupova S.X. Pedagogik ta'limni modernizatsiyalashda innovatsion klaster modelining nazariy, amaliy va strategik ahamiyati	341
Rasulov A.N. Oliy ta'lim tizimini modernizatsiyalash jarayonida talabalarning boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirishning zarurligi va imkoniyatlari	350
Kaxramonova Sh.X. O'qituvchi kasbi nufuzini oshirish va uni rag'batlantirishning imkoniyatlari	354
Tursunaliyeva G. O'quvchilarda kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish bosqichlari	360
To'liqinova F.A. Maktabgacha ta'lim tizimining ilmiy va amaliy metodologik asoslari	365
Primqulova A.M. Yashil iqtisodiyot va barqaror rivojlanish: O'zbekiston uchun yangi imkoniyatlar	369
Kuralova A.G. Tashqi mehnat migratsiyasining iqtisodiy o'sishga ta'siri va ichki mehnat bozori bilan o'zaro bog'liqligi	374
Xujakulov A. K. Texnik yo'nalishlarning bo'lajak bakalavrlarida gipotetik tafakkurni shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari	379
Sultanov X.E. Pedagogika oliy ta'lim muasasalarida badiiy ta'limni klaster usulida integratsiyalash imkoniyatlari	388
Umarova Sh.B. Sharq mutafakkirlarining axloqiy qarashlarini ta'lim jarayonida qo'llash imkoniyatlari	395
Rajabova M. Alohida ehtiyojli bolalarning nutqini rivojlantirishda fonetik ritmika texnologiyasining tamoyil va usullarining o'ziga xoligi	400
Safiyeva M.A. Inklüziv ta'limda pedagoglarning kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish: muammolar va innovatsion yondashuvlar	407
Qodirova F.U. Inklüziv ta'lim jarayonida axloqiy qadriyatlar va tolerantlikni shakllantirishning pedagogik asoslari	413
Raimdjanova G.B. O'zbekistonda psixologlari tadqiqotlarida to'liq va noto'liq oila fenomenining o'rganilishi	418
Abduxobova A.O., Raimdjanov M.T. Psixoanalitik tadqiqotlar doirasida onalik hodisasining o'rganilishi	425
Qodirov I. Talabalarning g'oyaviy-mafkuraviy kompetentligini rivojlantirish tuzilmasi va komponentlari	431



Kamalova D.T. Bo'lajak o'qituvchilarda kongruentlik kompetensiyasini rivojlantirish pedagogik muammo sifatida	438
Мухсинова Ф. Аёл ва унинг жамият ҳамда давлат тараққиётидаги ўрни: миллий ва халқаро тажрибалар	443
Barnoyeva S.U. Oliy ta'lim muassasalarida tabaqalashtirilgan yondashuv asosida talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishning nazariy asoslari	448
Kamalova D.T. Bo'lajak o'qituvchilarda kongruentlik kompetensiyasini shakllantirish: muammo va yechimlar	456
Xayitova N.N. Tabiiy fanlarni o'qitishda steam ta'limning ahamiyati	461
Madaminova S.A., Ismailova Z.K. Texnika ta'lim muassasalarida talabalarni ko'p tilli muhitda o'qitishning ahamiyati	469
Beginqulov H.Sh., Kasimova G.I. Raqamli texnologiyalar asosida muhandislik sohasi kadrlarining malaka oshirish kurslarini tashkil etish	476
Xujayarova N.S. O'zbekistonda inklyuziv ta'limning muammolari	484
Yusupova A.P. Kasbiy ta'limda dual ta'lim tizimi: xalqaro tajribalar va o'zbekistondagi islohotlar	490
Жураев Ш.М., Махманазарова С.Ш. Критерии, показатели и уровни развития рефлексивной позиции у будущих учителей	496
Kurbanova A.T. The practical significance of developing students' digital competencies – "UZDIGITALTHEATRE" – the creation of the uzbek national digital theater application and the expected results from IT	505
Yusupova Z.Z., Yusupov B.M. Development of a cryptographic library based on national algorithms and analysis of cryptographic libraries	509
Sultanova K.M. Global markets trends & opportunities	519

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Yusupov G'.A. Oliy o'quv yurtlari talabalarining jismoniy faolligi va salomatligining nazariy-metodologik asosi	526
Sabirov A.A. O'quvchilarning aqliy charchashini oldini olishda gimnastik mashqlarni qo'llashning nazariy asoslari	532



O'QUVCHILARNING AQLIY CHARCHASHINI OLDINI OLISHDA GIMNASTIK MASHQLARNI QO'LLASHNING NAZARIY ASOSLARI

Sabirov A.A.

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti
jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: gimnastika, o'yinlar, maxsus mashqlar, aqliy charchash, maktab, nazariya, jismoniy tayyorgarlik, mezosikl.

Ключевые слова: гимнастика, игры, специальные упражнения, умственное переутомление, школа, теория, физическая подготовка, мезотцикл.

Key words: gymnastics, games, special exercises, mental fatigue, school, theory, physical training, mezo-cycle.

РЕЗЮМЕ:

Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi 5-7-sinf o'quvchilarning aqliy charchashini oldini olishda kuni uzaytirilgan sport soatlaridagi gimnastika mashg'ulotlarida gimnastik mashqlarni qo'llash eng samarali usul ekanligi izohlangan. Shuningdek, ushbu mashg'ulotlar orqali ularning diqqatini, o'zlashtirish, aqliy faolligini va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirish, gimnastik mashqlarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasini e'tiborga olgan holda eng samarali majmuasini aniqlash kabi masalalar yoritilgan.

РЕЗЮМЕ:

В этой статье объясняется, что наиболее эффективным способом предотвращения умственного переутомления у учащихся 5-7 классов общеобразовательных школ является использование гимнастических упражнений на уроках гимнастики в течение продолжительных часов занятий спортом. Эти упражнения также охватывают такие вопросы, как улучшение их внимания, мастерства, памяти, умственной активности и физической работоспособности, определение наиболее эффективного комплекса гимнастических упражнений с учетом возраста, пола и уровня физической подготовки детей.

SUMMARY:

This article explains that the most effective way to prevent mental fatigue in students in grades 5-7 in general secondary schools is to use gymnastic exercises in gymnastics classes during extended sports hours. These activities also focus on improving their attention, mastery, memory, mental activity and physical performance, as well as determining the most effective set of gymnastic exercises, taking into account the age, gender and level of physical fitness of children.

Gimnastik mashqlarni inson organizmiga foydali ta'sirini ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlaridan tashqari o'zida his etib, sinab ko'rgan insonlargina uning foydali



xususiyatlarini bilishi mumkin. O'quv jarayonida qo'llaniladigan gimnastika mashqlari o'quvchi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida asosan o'quvchilar 40 daqiqalik dars davomida darsning boshidan oxirigacha bir xil aqliy tempda o'tira olmaydi. Yana ham sodda qilib aytadigan bo'lsak tushuntirilayotgan mavzuni darsning boshidan oxirigacha bir xilda qabul qilmaydi. Ayniqsa 5-7-sinf o'quvchilarning o'smirlik xususiyatini hisobga oladigan bo'lsak, ular ayniqsa tashqi ta'sirlarga juda beriluvchan bo'ladi. Darsda arzimagan narsalarga diqqat e'tiborlarini qaratishadi, bir-birlariga va atrofga chalg'ish holatlari ayniqsa ko'p uchraydi.

Gimnastik mashg'ulotdan keyin o'zini yaxshi his qilgan har bir kishidan so'rang, ular sizga jismoniy mashqlar va ruhiy salomatlik bog'liqligini aytishadi. Ilm- fan bu qarashni qo'llab-quvvatlaydi. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollik aqliy charchashning oldini olish va aqliy faoliyatni yaxshilashda yaxshi natijalar berishini ko'rsatgan. Ammo jismoniy mashqlar aqliy charchashni oldini oladimi yoki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaydigan odamlar faolroq bo'ladimi, deyish mumkin. JAMA psixiatriya jurnalida chop etilgan yangi tadqiqot bu savolga biroz oydinlik kiritadi. Bir nechta genomik assotsiatsiyalar bo'yicha tadqiqotlarda qatnashgan 600000 dan ortiq odamlarning genetik ma'lumotlaridan foydalangan holda, tadqiqotchilar "jismoniy faollik depressiya va aqliy zo'riqish xavfini kamaytirishda muhim va ehtimoliy rol o'ynashi har qachongidan ham ko'proq dalillarni topdi",-deydi Karmel Choy, klinik va Massachusetts umumiy kasalxonasida psixiatriya va neyrorivojlanish genetikasi bo'yicha tadqiqotchi va tadqiqot hammuallifi. "Jismoniy faollik ko'p narsa uchun yaxshi. Bu nafaqat sog'lig'ingizning barcha jihatlarini uchun foydali bo'lishi mumkin, balki sizda depressiya va aqliy zo'riqishni rivojlanish xavfini pasaytirishi mumkin",-deydi doktor Jordan Smoller - Massachusetts umumiy kasalxonasining Psixiatriya va neyrorivojlanish genetikasi bo'limi direktori[1].

Ammo gimnastik mashqlar aqliy zo'riqishni oldini olish uchun mukammal yechim bo'lmasa-da, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bu o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Tadqiqotlarni ko'rib chiqishdan biri shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollik, xususan, og'irlikni ko'tarish kabi qarshilik mashqlari depressiya alomatlarini kamaytirishi mumkin, ehtimol ba'zi odamlar uchun kognitiv xulq-atvor terapiyasi va dori-darmonlar kabi an'anaviy davolash usullari kabi. Boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ritmik gimnastikadan tortib yogagacha deyarli har qanday mashq depressiya alomatlarini kamaytirishi mumkin. Jismoniy mashqlar bu ta'sirga qanday erishishi hali ham noma'lum, ammo tadqiqotchilarning nazariyalari bor. Og'irlikni ko'tarish va yugurish kabi qattiq mashqlar miyaga qon oqimini oshirishi mumkin, bu uning funksiyasi va hujayra tuzilishini o'zgartirishi mumkin.



Gimnastika shuningdek, kayfiyatni ko'taruvchi ritmik o'yinlar endorfinlarning chiqarilishini ham qo'zg'atadi. Yoga nafas olish va aqliy faoliyatni oshirishda muhim rol o'ynashi mumkin.

Aqliy charchash nerv tizimining psixo-fiziologik xususiyatlari bilan bog'liq bo'lib ko'pincha ilmiy mutola natijasida yuzaga keladi. Olimlarning ta'kidlashicha, dastlabki 20 daqiqa davomida o'tilayotgan yoki tushuntiralayotgan narsalarni inson ongli tarzda, aqliy jihatdan tushunishi mumkin ekan. Ozroq vaqtdan so'ng bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qaraganda, bu kishining holati ancha o'zgarganligini ko'rish mumkin. Bu o'zgarishni mimika mushaklari kuchlanishida, ter paydo bo'lishida ko'rish mumkin. Ayni vaqtda uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi. Qiyinchiliklar ko'payib borishiga qaramasdan, kishi iroda kuchi hisobiga dastlabki ish shiddatini birmuncha vaqt saqlab turishi mumkin. Bunday holat kompensatsiyali charchoq fazasi deyiladi. Agar iroda kuchi ortganiga qaramay, ish shiddati pasaysa, dekompensatsiyali charchoq fazasi boshlanadi. Ishlash natijasida ish qobiliyatining vaqtinchalik kamayishiga charchoq deyiladi. Bu qiyinchilikning ortishida yoki ishning avvalgidek samarador bajarish mumkin bo'lmay qolishida ifodalanadi. Agar bir necha kishiga bir xil vazifani bajarish tavsiya etilsa, ular turli vaqtdan so'ng charchaydilar. Bunga sabab bu kishilardagi chidamlilik darajasining har xil bo'lishidir. Faoliyat turlarining o'ziga xosligiga qarab, charchoqning bir necha tiplari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (sezgi organlariga tushadigan yuklama bilan bog'liq), hissiy va jismoniy charchoqdan iborat. Har qanday faoliyatda charchoqning aytib o'tilgan barcha tiplarining tarkibiy qismlari ishtirok etsa-da, o'quv sohasi uchun o'quv faoliyati tufayli hosil bo'lgan aqliy charchoq ko'proq ahamiyatga ega[2].

Gimnastik mashqlar yordamida organizmning turli tarmoqlariga maqsadga muvofiq tarzda ta'sir ko'rsatish mumkin. Mashqlarni muntazam ravishda bajarganda harakat aniqligi oshadi, ular tejamli, chaqqon va ko'zda tutilgandek bo'ladi. O'quv tarbiya jarayonida gimnastik pauzalar bilan doimiy tarzda shug'ullanish orqali (kirish gimnastikasi yoki jismoniy tanaffus) kishi sog'lig'i mustahkamlanadi, mehnat qobiliyati oshadi, uyushqoqlik va intizomliligi tarbiyalanadi[3].

V. Matvevning ta'kidlashicha, organizmning hayotiy faoliyati uchun asab tizimining dam olishi juda katta ahamiyatga ega. Ish faoliyati davomida asab hujayralari ancha qo'zg'algan holatda bo'ladi, ish bajarish to'xtatilganda esa ular yangidan quvvat oladi. Jismoniy tarbiya tanaffuslari yordamida ish bajarish qobiliyatini qat'iy yuqori bo'lishga erishiladi va insonning jismoniy sifatlari muvaffaqiyatli kamol topib boradi.



So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gimnastika mashqlarini o'rganish sizning harakat qobiliyatingizni yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, u ongni qiyin vaziyatlarda tezroq va yaxshiroq idrok va muloqot qilishga o'rgatadi. Aqliy faoliyat natijasida yuzaga keladigan charchoqqa oid juda ko'p ilmiy adabiyotlar mavjud va ko'pincha bahs-munozaralarga qaramasdan, charchoq mexanizmlari haqida ko'p narsa ma'lum. Biroq, ruhiy charchoq – bu sport fanining sohasi bo'lib, u kamroq ma'lum bo'lsa-da, e'tibor tobora ortib bormoqda. Aqliy charchoq - kognitiv faoliyatning uzoq davom etishi natijasida yuzaga keladigan psixobiologik holat; uzoq davom etgan, qiyin kognitiv vazifalarni bajargandan so'ng, subyektiv aqliy charchoq hissi, kognitiv faoliyatning pasayishi va fiziologik o'zgarishlar yuzaga kelishi ko'plab adabiyotlarda ko'rsatilgan[4].

Adabiyotlardan aqliy charchoqni keskin kamaytirish bo'yicha ovqatlanishga asoslangan ba'zi tavsiyalar quyidagilardan iborat: kofein, kofein-maltodekstrin bilan og'izni chayish, kreatin qo'shimchasi va glyukoza qo'llash, ammo ular hali o'quvchilarda olib borilgan tadqiqotlarda sinab ko'rilmagan[5]. Uyquni kuzatish va uyquni yaxshilash uchun ta'lim, sayohat jadvalarini boshqarish, smartfon [6] va kompyuter o'yinlaridan foydalanishni minimallashtirish, shuningdek, dam olish variantlari bilan tajriba o'tkazish yuqori darajadagi ruhiy charchoqdan xalos bo'lish va natijada samaradorlikni oshirishning foydali usullari bo'lishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gimnastik mashqlar yengil va o'rtacha darajadagi depressiyani antidepressantlar kabi samarali davolashi mumkin, qizig'i nojo'ya ta'sirlarsiz. Misol tariqasida, Chan jamoat salomatligi maktabi kuniga 15 daqiqa yugurish yoki bir soat piyoda yurish katta depressiya xavfini 26 foizga kamaytirishini aniqladi. Depressiya alomatlarini yo'qotishdan tashqari, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mashqlar muntazamligini saqlash kasallik qaytalanishni oldini oladi.

Adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish natijasida shu narsa ma'lum bo'ldiki, o'quvchilarning aqliy charchashini oldini olishda gimnastik mashqlardan foydalanish samarasi, ularni doimiy ravishda qo'llash orqali mashqlar majmuasini to'g'ri tanlash yetarlicha ilmiy jihatdan asoslanmagan. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida kuni uzaytirilgan sport soatlaridagi gimnastika to'garaklarida gimnastik mashqlarini qo'llash tadqiqoti nazariy asoslangandan keyin tadqiqotni amaliyotda davom ettirish va kengaytirish mumkin. Aniqlangan muammolar va bo'shliqlar asosida maktab o'quv kun tartibida kuni uzaytirilgan sport soatlaridagi mashg'ulotning yakuniy qismida gimnastik mashqlarning samarali metod va vositalarini qo'llash orqali o'quvchilarning aqliy charchashini oldini olish tadqiqotning asosiy maqsadi hisoblanadi.

Qo'yilgan tadqiqot maqsadi asosida quyidagi vazifalarni amalga oshirish lozim:



1. Mavzuga doir adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish;
2. Tadqiqotda qo'llaniladigan mashqlar samarasini o'rganish;
3. Tadqiqotda qo'llaniladigan gimnastik mashqlar aynan o'quvchilarning nerv sistemasi bilan bog'liq sog'lig'ini mustahkamlash, aqliy va jismoniy zo'riqlarining oldini olishdan iborat mashqlarning majmuasini yaratish;
4. Har bir qo'llaniladigan mashqlarni matematik-statistik jadvalini yaratish.

Qo'llaniladigan vazifalarni hal qilishda quyidagi tadqiqot metodlaridan foydalaniladi: adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuvlar, so'roq, pedagogik eksperiment va matematik statistika metodlari.

Tadqiqot obyekti sifatida tanlangan maktabning 5-7-sinf o'quvchilarining gimnastik mashg'ulotlari tadqiqotning tajriba asosi bo'lib xizmat qildi. Pedagogik tajriba o'quvchilarning dars va mashg'ulot jarayonida o'tkaziladi. Tajriba guruhi va nazorat guruhi 5-7-sinf o'quvchilari asosida tuziladi. Tajriba guruhi ishlab chiqilgan metodika asosida gimnastika to'garaki bilan shug'ullanadigan o'quvchilardan iborat bo'ladi. Nazorat guruhi esa darsdan bo'sh paytlarda umuman shug'ullanmaydigan o'quvchilardan iborat bo'ladi. Har bir guruhda 20 tadan o'quvchi bo'ladi. Tajriba guruhidagi o'quvchilar bir oylik mezosikl asosida mashg'ulotga qatnashadi.

Tadqiqotda qo'llaniladigan gimnastik mashqlar aynan o'quvchilarning nerv sistemasi bilan bog'liq sog'lig'ini mustahkamlash, aqliy va jismoniy zo'riqlarining oldini olishdan iborat mashqlarning majmuasini yaratish vazifasini hal qilish uchun quyidagi gimnastik mashqlarni namuna sifatida olish mumkin. Ushbu mashqlar faqat mashg'ulotning tayyorgarlik qismidan keyin qo'llaniladi ya'ni badanni yaxshilab qizdirib olingandan keyin bajariladi.

Birinchi mashq o'tirgan holda oldinga bukilish mashqi (1-rasm).

Ushbu mashq quyidagi uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga oladi:

- oldinga egilishdan oldin siz o'tirib, oyoqlaringizni to'g'ri oldinga qo'yishingiz kerak.

- o'ng qo'l bilan takrorlash o'ng yonog'ini harakatga keltiradi, cho'zilgan mushaklaringizni yaxshiroq tortilishi uchun ko'proq egilishingiz mumkin;

- tizzangizning orqa qismini polga sekin bosib, oyoqlaringizning orqa qismini yanada ko'proq cho'zish kerak;

- boldir va boldirlaringizni bog'lash uchun oyoqlaringizni egish lozim, lekin tovonlaringizni yerda ushlab turish va tizzalaringizni haddan tashqari zo'riqmasligi uchun amplitudani normada ushlash mumkin;

Izoh – o'tirgan holda oldinga egilish pozasi.

Ikkinchi mashq o'tirgan holatda tizzani bukish mashqi (2-rasm).

Ushbu mashq quyidagi uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga oladi:



- o'tirib, oyoqlaringizni cho'zing, chap tizzangizni ko'kragingizga sekin buklang va o'ng oyog'ingizni buking va uzating;

- ikki qo'lingizni tizzagacha yaqindan chap son ostida birlashtiring;

- nafas olish va chap oyog'ingizni to'g'ri bo'lguncha sekin yuqoriga ko'tarish, so'ngra uni tananing oldiga cho'zing;

- tizzangizni bukayotganda va uni ko'kragiga qaytarganda nafas chiqarish kerak;

- ushbu mashqni takrorlashda, boshqa oyoqqa o'tishdan oldin 5-10 marta nafas olish kerak.

Uchinchi mashq orqaga egilgan holatda cho'zilish.

Ushbu mashq quyidagi uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga oladi:

- iloji bo'lsa, tiz cho'kib o'tirish (agar tizza muammosi tufayli buni qila olmasangiz, oyoqlaringizni oldinga cho'zgan holda o'tirishingiz mumkin);

- qo'llaringizni yerga qo'yib, kaftlaringizni yerga qo'yib, barmoqlaringizni tanadan uzoqqa qaratib qo'ying;

- nafas chiqarish va orqaga egilish, orqa tomonni "bukish" va boshni orqaga tushirish bilan boshlanadi;

- agar siz tizzangizda bo'lsangiz, kestirib, tovoningizni orqaga suring.

To'rtinchi mashq shudgor pozasida oyoqlarni bosh ustida egish (4-rasm).

Ushbu mashq quyidagi uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga oladi:

- orqangizni polga qo'yib yotish;



1-rasm.



2-rasm.



3-rasm.



4-rasm.

- qorin bo'shlig'i mushaklarini jalb qilish, oyoqlarini boshning ustiga ko'tarish, barmoqlaringiz orqadagi polga tegguncha (agar oyoq barmoqlaringiz polga tegmasa, oyoqlaringizni devor bilan ushlab turish uchun bu pozani devorga qaratib bajarishingiz kerak);

- iloji bo'lsa, barmoqlaringizni orqangizga bog'lang. Keyin qo'llaringizni sekin tekislang. Bundan tashqari, siz

qo'llaringizni yoningizda va kaftlaringizni pastga qaratib turishingiz kerak;

- agar siz pozani to'xtatmoqchi bo'lsangiz, uni ehtiyotkorlik bilan va asta-sekin, bir vaqtning o'zida bitta vertebradan chiqarib olishingiz kerak.

Beshinchi mashq oyoqlarni tizzadan bukib gavda to'g'ri holatda qarama-qarshi egish.

Ushbu mashq quyidagi uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga oladi:

- orqa tarafingizda tekis yotish;
- chap tizzangizni ko'kragiga egib, tananing o'ng tomoniga kesib o'tish;
- stretchni yumshatish uchun chap tizzangiz ostiga yostiq qo'yishingiz kerak;



5-rasm.

- qo'llaringizni tashqariga cho'zing, tanangiz bilan T shaklini yarating (bo'yinni chuqurroq cho'zish uchun chapga qarashingiz yoki boshingizni yuqoriga qaratib qo'yishingiz mumkin);

Oltinchi mashq oyoqlarni tizzani bukmasdan gavdaga qarama-qarshi tik tutish mashqi.

Ushbu mashq quyidagi uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga oladi:

- to'liq tekis qilish uchun siz son va

oyoqlaringizni yurakdan, yurakni boshingizdan yuqoriga ko'tarishingiz kerak;

- oyoqlaringizni havoga ko'taring yoki bir xil maromda ushlab turish uchun devorga qo'ying;

- kamida 10 nafas ushlab turing

Yettinchi mashq tizzalarni va oyoqlarni bukmagan holda uchburchak hosil qilish.

Ushbu mashq quyidagi uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga oladi:



- tizzalaringizni to'g'ridan-to'g'ri kestirib, qo'llaringizni yelkangiz ostiga qo'ying;

- kaftlaringizni matga tekis qilib qo'ying va barmoqlaringiz bilan tizzalaringizni poldan uzoqroqqa ko'taring;

- chanoq suyagini tepaga qaratib, oyoqlaringizni tekislang;

- yelkani orqaga qaytaring, bo'yingizni bo'shashtiring va bu pozada 5-10 marta nafas oling.

Sakkizinchi mashq kapalak pozasi mashqi.

Ushbu mashq quyidagi uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga oladi:

- oyoqlarini mahkam ushlab, oyoqlarini pastga tushirib, oyoqlari tagiga tegib turishidan boshlang;

- to'g'ri o'tirishni va uning orqasidan uzun kapalak qanotlari ko'tarilayotganini tasavvur qilish kerak.

To'qqizinchi mashq qayiq pozasi mashqi.

Ushbu mashq quyidagi uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga oladi:

Dastlab bolalarga 2 oyog'i bilan birga o'tirishni boshlashlariga qo'ying. Kaftlaringizni kestirib, orqasiga 6-8 dyuym uzoqlikda qo'ying, barmoqlar oyoq barmoqlariga to'g'ri turishi kerak.



6-rasm.



7-rasm

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jamie Ducharme. Can Exercise Prevent Depression? Here's What the Science Says: Jama article published.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1-jild T.: "ITA-PRESS", 2015, 296 b.
3. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. (Darslik). –T.: "Barkamol fayz media", 2017, 500 bet.
4. Desmond P and Hancock P. Active and passive fatigue states. In: Stress, workload, and fatigue edited by Hancock P. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2001, p. 455-465.
5. Martin K, Staiano W, Menaspa P, Hennessey T, Marcora S, Keegan R, Thompson KG, Martin D, Halson S, and Rattray B. Superior Inhibitory Control and Resistance to Mental Fatigue in Professional Road Cyclists. PloS one 11: 2016.
6. Greco G, Tambolini R, Ambruosi P, and Fischetti F. Negative effects of smartphone use on physical and technical performance of young footballers. Journal of Physical Education and Sport 17: 2495-2501, 2017.