

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:
O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION
SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PRESCHOOL AND SCHOOL EDUCATION
OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2023

5-son
(Sentabr-Oktabr)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT

	4	Ta'lim sifatini oshirish – yangi O'zbekiston taraqqiyotining yakkayu yagona to'g'ri yo'lidir
--	---	--



TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI

A. Nasirov	6	Umumiy o'rta ta'limni takomillashtirishning tashkiliy-pedagogik va metodologik asoslari (dasturiy konsepsiya)
X. Ibraimov, F. Ibragimova	12	Gender o'z-o'zini anglash – gender tenglikni ta'minlashning ustuvor prinsipi sifatida
O. G'aniyev	15	Bo'lajak o'qituvchilar metametodik kompetensiyasini rivojlantirishning didaktik ta'minoti
M. Umnova	19	Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'quv faoliyatida bilishga qiziqishlarining rivojlanish tendensiyalari
Sh. Jo'rayev	24	Bo'lajak o'qituvchilarning refleksiv pozitsiyasi falsafiy va pedagogik-psixologik muammo sifatida
J. Shukurllayev	28	Talabalarni ilmiy va kasbiy faoliyatga tayyorlashda akmeologik yondashuvning mazmuni
D. To'rayeva	31	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijodiy kompetentligini rivojlantirish (Integrativ yondashuv asosida)
G. Ibragimova	35	O'zbekistonda umumiy o'rta ta'lim sifatini rivojlanishiga oid tarixiy ma'lumotlar
A. Suyunov	38	Integrativ yondashuv asosida tarix o'qituvchilarining o'zini o'zi kasbiy rivojlantirish definitsiyasining psixologik-pedagogik aspektlari



TA'LIM VA TARBIYA METODIKASI

N. Yuldasheva	42	Pedagogik jarayonda "o'zbek tilining sohada qo'llanilishi"ni o'qitishning o'ziga xos xususiyatlari
R. Eshimov, S. Israilov	46	Umumta'lim maktablariga doir kompyuter imitatsion modellar yaratish va o'quv jarayoniga joriy etish metodikasi (7-sinf "fizika" o'quv predmeti misolida)
Q. Muxammadiyev	51	Texnologiya fanlarni o'qitishda zamonaviy ta'lim metodlaridan foydalanish
R. Ziyayev, M. Umarova	54	Organik kimyoda spirtlar mavzusi o'tilganda oksidlanish – qaytarilish reaksiyalarini o'rganish
L. Mambetova	58	Ona tili darslarida o'quvchilar nutqiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslanishi
O. Yusupov	61	Ta'limda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanib geometriya fanini o'qitish metodikasi



ZAMONAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

G. Buvorayeva	65	Umumta'lim maktablarida o'quvchilarning tarbiyaviy kompetensiyalarini uyg'unlashtirish texnologiyasi (Jismoniy tarbiya fani misolida)
B. Amirullayeva	68	Tabiiy fan o'qituvchilarining o'quv metodik tayyorgarligini rivojlantirishda konstruktiv yondashuv

	M. Tairova	75	Bo'lajak tarbiyachilarni mutaxassislikka tayyorlashda zamonaviy didaktik vositalardan foydalanish
	N. Kadirova	79	O'quvchining tanqidiy tafakkurini rivojlantirishda yangicha yondashuv tajribasi
	Z. Komilova	84	Innovatsion ta'lim-tarbiya jarayonida 10-11-sinf o'quvchilarining axborot madaniyatini rivojlantirish
	I. Jumaniyazova	89	Milliy mumtoz adabiyot namunalarining o'qitilishiga doir tadqiqotlar tahlili
TA'LIMDA MENEJMENT			
	M. Xalilova	93	Maktabgacha ta'lim tizimida inson kapitalini rivojlantirishda ikkinchi tilni o'rganishning psixofiziologik ahamiyati
KASB-HUNARGA YO'NALTIRISH			
	K. Masharipov	97	Uzluksiz ta'lim tizimida kasbga yo'naltirish ishlarini takomillashtirishning dolzarbligi
HUQUQ VA HUQUQIY TARBIYA			
	D. Sharipova, I. Ibrohimov	100	Yo'l harakati xavfsizligida piyodalarning o'rni – pedagogik aspekt (Koriya tajribasi asosida)
JISMONIY TARBIYA VA SPORT			
	V. Karayev	106	Sport hakamlarini tayyorlashda kompetensiyaga asoslangan yondoshuv
	S. Toshpulatov	110	5-7 sinf o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirish texnologiyasi
	A. Sabirov	114	Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining innovatsion kasbiy faoliyatini shakllantirishning uslubiy ahamiyati
	Sh. Ro'ziyev	118	Voleybol murabbiyining kasbiy-pedagogik tayyorgarligi
MAKTABGACHA TA'LIM			
	A. Shadiyev	122	Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish dinamikasiga xos xususiyatlari
QIYOSIY PEDAGOGIKA			
	D. Kamoljonova	126	Xorijiy tajribalar asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kitobxonlik kompetensiyalarini rivojlantirish (AQSh va Yevropa misolida)
	A. Xolmurodov	130	Pedagog kadrlar malakasini oshirishning ilg'or xorijiy tajribalari
KORREKSION PEDAGOGIKA			
	R. Safarov	135	Ko'zi ojiz bolalar uchun ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasasida ta'lim sifatini boshqarishda korreksion tarbiya va tarbiyachilarning o'rni
ТЕОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ			
	Л. Набиуллина	140	Подходы, принципы и направления развития интеллектуальной мобильности в системе высшего образования

Sirojjon TOSHPULATOV,

Chirchiq davlat pedagogika universiteti,

"Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası o'qituvchisi

5-7-SINF O'QUVCHILARIDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

Annotatsiya

Ushbu maqolada 5-7-sinf o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirish texnologiyasi uslubiyoti, shuningdek, pedagogik tajriba davomida olingan natijalar taqdim etilgan va eksperimental ravishda sinovdan o'tganligi aytib o'tilgan.

Kalit so'zlar. O'quvchilarda chidamlilikni rivojlantirish texnologiyasi, chidamlilikni tarbiyalovchi usullar.

В данной статье представлена и экспериментально проверена методика технологии развития выносливости у учащихся 5-7 классов, а также полученные в ходе педагогического эксперимента результаты.

Ключевые слова. Технология развития выносливости у учащихся, методы воспитания выносливости.

This article presents and experimentally tested the technique of endurance development technology for students of grades 5-7, as well as the results obtained during the pedagogical experiment.

Key words. Technology of endurance development in students, methods of endurance education.

O'quvchilarda chidamlilikni rivojlantirish uchun bir qator mutaxassislar o'z uslubiyatini tavsiya etishgan. Lekin hozirgi kunda o'quvchilarni tayyorlashda umumiy chidamlilikka kam e'tibor berilmoqda. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim. Inson chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozim.

Chidamlilik darajasini oshishi: birinchidan yurak-qon tomiri faoliyatini kuchaytirishni; ikkinchidan, funksional tizimlarning faoliyati jarayonida paydo bo'ladigan quvvatni tejab-tergab sarflashni; uchinchidan, funksional imkoniyatlardan iloji boricha to'la foydalanishni ko'zda tutadi.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun quyidagi metodlardan foydalaniladi: Bir tekis bajariladigan mashq metodi umumiy chidamlilikni tarbiyalashda qo'llaniladi. Bu metod kurashchining tomir urishi bir daqiqada 130 dan ko'p bo'lmagan holda muntazam mudatda bajariladigan maksimal tinimsiz mashg'ulotning tayyorgarlik davrida o'quv belashuvlarida qo'llaniladi.

Ko'pchilik holatda bir tekis bajariladigan mashq metodida bajariladigan yuklanishni kam deb xisoblash mumkin.

O'zgaruvchan mashq metodlari umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun qo'llaniladi. U maksimal tomir urishi daqiqada 180 bo'lganda o'zgaruvchan shiddat bilan bajarilgan uzluksiz ish bilan xarakterlanadi. Intervalli mashqlar metodi kurashchining maxsus chidamliligini bir yo'nalishda oshirish maqsadida qo'llaniladi. U hamma takroriy mashq metodi kabi bir xil mashqlarni qaytarish bilan xarakterlanib,

ma'lum dam olish oralig'i bilan bajariladi.

– O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi jarayonida o'yin metodi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladi hamda o'z vaqtida tegishli himoya va qarshi hujum bilan javob berishga majbur qiluvchi o'yin xarakterlaridan foydalaniladi.

– Mashqning hajmi va mazmuni pedagogni topshirig'i bilan belgilanadi. Masalan besh polvon uchun besh gimnastika snaryadidan bekatlar tuziladi, ularda kuch va kuch-chidamliligini tarbiyalash vazifasini hal qilish mumkin.

– Aylancha mashg'ulot metodida musobaqa metodining metodik xususiyatlari mavjud. Shuningdek, takroriy va dam olish oralig'i bilan bajariladigan metodlar bilan aralashtirib qo'llansa ham bo'ladi.

Ushbu vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish.

2. O'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini antropometrik uslublar orqali aniqlash.

3. Pedagogik tajriba.

4. Matematik statistik uslublari.

Tadqiqotning o'tkazilishi 2021-2022-o'quv yillarning davr oralig'ida olib borildi. Chirchiq shahrining 11-sonli umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchi-yoshlarini chidamlilik qilib tarbiyalashga qaratilgan, jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqarida olib boriladigan mashg'ulotlar kuzatildi va tajriba o'tkazildi. Pedagogik kuzatishlar o'quvchilarning umumiy chidamliligini tayyorgarlik dinamikasining yoshiga qarab tahlil qilish, maxsus funksional xususiyatlarini amalga oshirish uchun foydalanildi. Kuzatishda 150 ta o'g'il va qiz bolalar qatnashdi.

O'quv mashg'ulotlari tajriba dasturi:

Shu maqsadda quyidagi usullardan foydalaniladi:

– mashqlar bajarishni vaqtini oshirish;

– mashqlar bajarishni intensivligini oshirish;

– yuklamalarni oshirish.

Mashqlar bajarishda vaqtni oshirish usuli mashg'ulotlarda asta-sekinlik bilan ko'p marta mashq qilish vaqtining uzayib borishini tahlil qiladi. Bunda mashqlarning intensivligi o'zgarmaydi. Bu usul nafas tizimi ishini yaxshi yo'lga qo'yishi maqsadida ma'lum bir ishni bir qancha vaqt birligi ichida bajarishni ta'minlaydi. Shu sababli ishdagi shiddat o'quvchilar bilan kerakli miqdorda bajarilishi shart.

Anaerob imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalanildi:

– ish intensivligining oshishi (intervalli, takroriy, tanaffusli usullar). Bunday holatda ko'p miqdordagi mushaklar dinamik rejimi ostida katta ish bilan ta'minlandi;

– intensivlik saqlangan holda ish hajmini oshirishda anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun quyidagilardan foydalaniladi;

– me'yoriy va me'yoriga qarab yaqin bo'lgan intensivlikdagi ish. Bu tiklanish jarayonlari o'z o'rniga qaytarishga ulgurmasdan yoki to'liq tiklanib ulgurmasdan yuzaga keladi;

– statik rejimdagi ish tiklanish jarayoni qiyinlashgan bo'ladi. Katta bo'lmagan mushak guruhlarning statik hajmida katta yualama bilan ishlashi anaerob sharoitlarda yuzaga keladi.

1.-jadval. Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar

Oyoqlar	tana	qo'llar
1. Ikki oyoqda sakrash – 200-300 marta, arqonchada sakrash.	2. Qo'lni boshdan baland ko'tarib, yon tomonga egilish (40-60 marta).	3. "Imkoniyat boricha" yerga yotib turish.
4. Elkada shtanga bilan o'tirib turish "imkoniyati boricha".	5. Gavdaning orqa mushaklari uchun egilish.	6. Arqondan tirmashib chiqish (oyoq yordamisiz 2 marta).
7. To'siqlardan sakrab o'tish (joyidan 15 marta va ko'proq).	8. Qorin mushaklari uchun: ot ustiga o'tirib, ikkala oyoq bilan qattiq qisib olib, oldinga engashish.	9. Toshni yerdan yuqoriga ko'tarish (24 kg) imkoniyati.
10. Zal atrofidan bitta oyoqda uzunlikka sakrab o'tish (100 ta sakrash).	11. 16,24,32 kgli toshni o'ynatish 15 marta o'ng, 15 marta chap qo'lda.	12. Perekladinada "imkoniyati boricha" tortilish.

Ilova: Mashqlarni yuqori tempda bajarish tavsiya etiladi. Qaytarilish miqdori sportchining tayyorgarligiga qarab individual ravishda aniqlanadi.

5-7 sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi.

12-14 yoshli o'g'il bolalarda jismoniy rivojlanishi har xil ko'rsatkichlar bo'yicha bir tekisda o'smaydi. Talabalarning gavda uzunligi, og'irligi o'rganilgan davr ichida o'sishi aniqlandi.

2.-jadval. 5-7 sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajas

Yoshi	jinsi	Gavda uzunligi		Vazni
5-sinf	o'g'il bolalar	136,7	137,51	39,94
	qiz bolalar	135,2	135,45	35,75
6-sinf	o'g'il bolalar	144,10	145,10	41,6
	qiz bolalar	142,09	143,09	35,75
7-sinf	o'g'il bolalar	154,40	159,43	51,51
	qiz bolalar	149,0	150,7	39,94

Ushbu ko'rsatkichlarning o'rta arifmetik qiymati bo'yicha bo'yi – 5-sinfda 136,7 ga teng bo'lsa, og'irligi 39,94 ga teng bo'ladi. 7-sinfda o'g'il bolalarni bo'yi 154,4 bo'lsa, qiz bolalarniki 149,0 ga teng bo'ldi.

3.-jadval. 1600-30 m ga yugurish bo'yicha bajargan natijalar

Yoshi	Jinsi	1600 m		30 m	
		Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
5-sinf	o'g'il bolalar	15,19,00	14,50,00	10,75	10,63
	qiz bolalar	15,19,00	14,50,00	10,75	10,70
6-sinf	o'g'il bolalar	11,2,00	10,94,00	10,7	10,60
	qiz bolalar	15,2,00	14,70,00	10,8	10,71
7-sinf	o'g'il bolalar	11,43,00	11,30,00	8,9	8,87
	qiz bolalar	10,22,00	10,98,00	10,7	10,68

3-jadvaldan ko'rinib turibdiki, 11-14 yoshdagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik nazorat guruhining dastlabki natijalari o'quvchilarning 1600 m ga yugurishining o'rta arifmetik qiymati 15,79 ga teng bo'lsa, nazorat guruhida 14,50 ga teng bo'ladi.

Ushbu ko'rsatkichlarning o'rta kvadratik qiymati 1600 m ga yugurishda 0,3 ga va 30 m ga yugurishda 3,9 ga to'g'ri keladi. Shuningdek, o'rta kvadratik qiymat 5,5 ga teng bo'lsa, o'rtacha arifmetik qiymatining xatosi 9,9 ga tengdir.

Yuqorida qayd etilgan chidamlilikni aniqlash va uni ko'tarish uchun qabul qilingan eng oddiy testlardan biri bo'lib, ular asosan o'tkaziladigan barcha tadqiqotlarni yengillashtiradi. Ushbu testlar barcha o'quv muassasalarida ishlatish uchun tavsiya etilishi mumkin.

Xulosa shuki, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va 5-7-sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya amaliyotini umumlashtirish natijasida shu narsa aniqlandiki, 5-7-sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darslarida beriladigan yuklamaning tarkibiy qismi va o'lchamlaridan foydalanishda mashqlarning tanlab berishning aniq ko'rsatmalari va tavsifnomalari deyarli mavjud emas. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy yo'nalishlaridan biri o'rta masofadagi mashqlardan yoki intervalli metoddan foydalanishdir. Hamda chidamlilik imkoniyatlarini rivojlantirishda somatik tiplarga ajratish va talabalar chidamliligi tipini baholash ko'rsatkichlariga asoslangan konstitutsional-funksional yondoshishlarga tayangan holda bolalar guruhini tashkil etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni 2015-yil 04.09 yangi tahriri qabul qilingan.
2. Abdullayev A. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" (2-jild)/ Darslik. – T.: /Navro'z nashriyoti, 2018. – 416 b.
3. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – T.: "Iqtisod -moliya" – 2008 y.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М., 1991. – С. 543.
5. Новиков А.А. и др. Отсценка уровня специальной выносливости борцов по результатам выполнения специфических тестов с бросками манекена // Теория и практика физкультуры. – М., 1988. №9. – С. 29-31.

Bosh muharrir:

Mahmudov Sarvar Yuldashevich

Mas'ul kotib:

Suyarova Lutfiya Muxiddinovna

Bosh dizayner – badiiy muharrir:

Mamasoliyev Akbarali Hamzayevich

TAHRIR HAY'ATI:

Xilola UMAROVA, Risboy JO'RAYEV, Komiljon MUQIMOV, Ulug'bek INOYATOV, G'ayrat SHOUMAROV, Maqsudjon YULDASHEV, Oynisa MUSURMONOVA, Lola MO'MINOVA, Dilyara SHARIPOVA, Barno ABDULLAYEVA, Rohatoy SAFAROVA, Xolboy IBRAGIMOV, Ravil IS'YANOV, Mirodiljon BARATOV, Shaxnoza XALILOVA, Sharibboy ERGASHEV, Yashin ISMANDIYAROV, Alisher UMAROV, Muhabbat MIRSALIYEVA, Bahodir MA'MUROV, Shukurullo MARDONOV, Ulfat MAHKAMOV, Muhayyo UMARALIYEVA.

JAMOATCHILIK KENGASHI:

Dilshod KENJAYEV, Sobitxon TURG'UNOV, Nargiza RAXMANKULOVA, Abduhalim MAHMUDOV, Kamola RISKULOVA, Feruza QODIROVA, Islom ZOKIROV, Ravshan ABDUXAIROV.

Tahririyat manzili:

Toshkent shahar Shayhontoxur tumani Navoiy ko'chasi, 30-uy.
E-mail: xalq_talimi@xtv.uz Tel: (0 371) 231-16-51, Faks: 231-16-52
t.me/xalqtalimi_jurnali. http://t.me/xalq_talimi_jurnali.

Jurnalga yuborilgan maqolalarga javob qaytarilmaydi, jurnalda e'lon qilingan maqolalardan olingan matnlar “Xalq ta'limi” ilmiy-metodik jurnalidan olindi, deb ko'rsatilishi shart.

Jurnal 2015-yil 20-martdagi 214/2-sonli qarori bilan OAK ilmiy nashrlari ro'yxatiga kiritilgan.

“TAFAKKUR NASHRIYOTI” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Shayhontoxur tumani, Navoiy ko'chasi, 30-uy

Bosishga ruxsat etildi: _____._____-y. Qog'oz bichimi 70x100 1/16. Ofset bosma usuli.
Shartli b.t. 12,0. Adadi _____ nusxa. – buyurtma.
Bahosi kelishilgan narxda.

Ushbu songa mas'ul – To'xtamurodova Shohida Akmalxo'ja qizi

Jurnalga taqdim etilgan barcha materiallar <https://rusbxt.ru/antiplagiat> sayti hamda https://t.me/check_antiplagiat_bot da monitoring qilinadi.

© “Xalq ta'limi” jurnali, 2023.