

ISSN 2181-7138

МУАЛЛИМ ХАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҲ



Илимий-методикалық журнал

2023

5-сан

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

*Қарақалпақстан Баспа сөз хам хабар агентлиги тәрепинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы гуўалық берилген.*

Нөкис

**БАСЛАЎЧИ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТАРБИЯ**

Zufarov T. U. Harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilari tarbiyasining asosiy va samarali usuli sifatida	327
Kuranbayeva H.A. Ona tili o'qish ta'limida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining lingvopedagogik kompetensiyalarini takomillahtirish	333
Nosirova U.A. Aqliy zaif bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda faol o'qitish usullaridan foydalanish	339
Байметов Б.Б., Атажанова Р.Р. Бошлангич синф ўқувчиларининг ижодий қобилиятларини фаоллаштириш технологиялари	345
Saidnazarova T.M. The role of the school subject «technology» in the primary school of public education of the republic of Uzbekistan	354

СЎЎРЕТЛЕЎ ӨНЕРИ ҲАМ МУЗЫКА

Ergashev M.I. Musiqiy-emotsional intellekt – o'quvchilarda kreativ va ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirishning metodik omili sifatida	359
Ergashev M.I. Musiqa ta'limida o'quvchilarning kreativ va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi va uni amalga oshirish bosqichlari	370

ФИЗИКАЛЫҚ ТАРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Жўраев Б. Олий таълим тизимида талабалар билим олиш жараёнида маънавий ва жисмоний баркамоллик ўртасидаги мувозанатни сақлаш	383
Jumayev A.T. 10-14 yoshli maktab o'quvchilari ichidan voleybol sport turiga tanlab olishning mazmuni	390
Anorboyev B.D. O'quvchilar bilan futbol o'yini bo'yicha o'quv-mashg'ulot metodikasining nazariy asoslari	395



10-14 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARI ICHIDAN VOLEYBOL SPORT TURIGA TANLAB OLIISHNING MAZMUNI

Jumayev A.T.

CHDPU Sport va CHHT fakulteti katta o'qituvchi

Tayanch so'zlar: jismoniy tarbiya, voleybolchilar, jismoniy sifatlar, ta'lim vositalari va usullari.

Ключевые слова: физическая подготовка, спортсмены-волейболисты, физические качества, средства и методы тренировки.

Key words: physical training, volleyball players, physical qualities, means and methods of training.

Yosh voleybolchilarni tayyorlash mazmuni kelajakda yuksak natijalarga erishishga qaratilgan bo'lib, uzoq kelajakni ko'zlagan holda har tomonlama universal jamoani tarbiyalashdan iboratdir. Hozirgi kunda ta'lim muassasalarida o'tkazilayotgan haftada ikki soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning haftali harakatga bo'lgan ehtiyoj va talablarini qondira olmasligi hamda ularning jismoniy tayyorgarligini mukammal darajada ta'minlashga javob bera olmaydi. O'sib kelayotgan yosh avlodning intellektual salohiyatini rivojlantirish, uni munosib ma'naviy olam egasi qilib tarbiyalash, kamolga etkazish bugungi kunda butun dunyo bo'ylab eng muhim va dolzarb muammolardan biri bo'lib turibdi. Aynan shuning uchun bu vazifalarni amalga oshirishda sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya fani to'garaklari va targ'ibot tashviqot ishlari hamda mashg'ulotning samaradorligini jonlantirishimiz lozim bo'ladi. Bundan asosiy maqsad har bir yoshdagi mavjud shaxsni-ijodiy va ijobiy foydali faoliyatining eng faol ko'rinishlari darajasiga etkazishdan iborat. Ular mazmunining murakkablik darajasi oddiydan nisbatan murakkabga va murakkabga tomon yo'naltirilishi talab etiladi. Ilmiy tadqiqodning asosiy komponentlari: mavzuni belgilash, mavjud axborotni, tadqiqod sohasidagi shart-sharoit va metodlarni, ilmiy farazlarni oldindan tahlil etish, tajriba o'tkazish, Olingan natijalarni tahlil etish va umumlashtirish, kelib chiqqan farazlarni olingan dalillar asosida tekshirish, yangi fakt va qonunlarni ifodalab berish, ilmiy bashorat yuritish, ilmiy tadqiqodlarni fundamental va amaliy, miqdoriy va sifatiy, nayob va kompleks tadqiqodlarga ajratish keng tarqalgan

Ilmiy tadqiqod olib borishning eng samarali metodlardan:

1. Kuzatish. 2. Tajriba.



Kuzatish-Ilmiy pedagogik tadqiqod metodi bo'lib, pedagogik voqea va hodisalarni ilmiy asoslashga tayanadi.

Tajriba- Ta'lim tarbiya jarayoniga aloqador ilmiy faraz yoki amaliy ishlarning tadbiqi jarayonlarini aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Tadqiqod o'tkazish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi:

- tanlangan muammo bo'yicha materiallar to'planadi va o'rganiladi;
- eksperimental materiallarni ishlab chiqish va ularni dastlabki tekshiruvdan o'tkazish;

- pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish va ularga tuzatishlar kiritish;

- eksperiment o'tkazish, uning natijalarini maydonga tashlangan ilmiy farazga mosligini aniqlash. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida yuqori ko'zlangan natijalarga erishish uchun shart-sharoit sifatida tezligi, chaqqonligini hamda chidamlilik, egiluvchanlik, kuchlilik sifatlarini rivojlantirish uchun soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha mini-gandbol va mini basketbol mashqlari, o'yin texnikasini va texnik harakatlarni egallab olishni osonlashtiruvchi maxsus sifatleri va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun tayyorgarlik va yo'naltiruvchi mashqlari, o'quv hamda nazorat o'yinlari kiritiladi. Qator mutaxassislar mashg'ulotlarga mumkin bo'lgan gimnastik, akrobatik, engil atletika mashqlarini, shug'ullanuvchilar yoshi va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olish bilan suzish mashqini kiritishni tavsiya etadilar. Ushbu davrda jismoniy tayyorgarlik musobaqalariga o'yin texnikasi, mini-voleybolga (7-10 yoshli bolalar), voleybolga (10-14 yoshli bolalar) va albatta, voleybol maxsus mashg'ulotlari uchun bolalarni tanlash masalalariga katta e'tibor berish kerak. Boshlang'ich tayyorlash davrida, o'quv-mashq ishlarini olib borish xususiyatlari vosita va metodlarini tanlashda universallik tamoyilidan foydalanish, har bir shug'ullanuvchining xususiyatlarini chuqur o'rganish hisoblanadi. Darslar dasturlari asosiy yo'nalishi o'qitish, uni amalga oshirish jarayoni yosh voleybolchilarni texnik uslublar keng turlariga muvafaqqiyatli o'qitish uchun shart-sharoitlar yaratish va ko'p yillik mashqlar jarayoni keyingi davrlarida maxsus jismoniy tayyorgarligi yuksak darajasiga erishish uchun kerakli asoslar yaratish bilan bog'liq bo'ladi.

10-14 yoshli maktab o'quvchilari ichidan voleybolchilarni saralab olishning mazmuni xususan jismoniy sifatlarini rivojlantirishga (tizimli, kordinatsion qobiliyatli, epchilligi va boshqalar) shu jumladan, voleybol o'yini texnikasi va taktikasi asoslarini egallashga qaratilgan maxsus jismoniy sifatleri va qobiliyatlarini tarbiyalashga yordam beruvchi vositalardan iborat. Dastlabki davrda olingan va shug'ullanuvchilar yakuniy natijalar o'rtasidagi yaqin bog'liqlik mavjudligi sport qobiliyatlarini ratsional tanlash va ishonchli tahmin qilinishini ko'rsatadi. Ilk tanlov davrida sportchilarni maxsus kuzatishlar yordamida voleybol o'yiniga ko'nikmalari va malakalarini muvaffaqiyatli egallashga qobiliyatlari to'g'risida fikr yuritishi mumkin bo'lgan ma'lumotlar olindi. Ularning sog'liqlarini hisobga



olib yosh sportchining qiziqishlari ularning voleybol bilan shug'ullanishlariga ota-onalarning munosabatlari, shug'ullanuvchining mehnatsevarliklari va irodaviy sifatlari va shu kabilar aniqlandi.

10-14 yoshli maktab o'quvchilar ichidan voleybol sport turiga tanlab olish shu jumladan uni tanlagan sport yo'nalishi bo'yicha o'qishga qabul qilingan har bir shaxs sifatida shakllanishi, kasbiy pedagogik bilim, ko'nikma va malakalarni chuqur o'zlashtirish bilan bir qatorda, yuksak ma'naviy va madaniy hislarga ega bo'lishi, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va ma'suliyatni o'ziga olishga qodir, keng dunyoqarashga ega bo'lgan inson bo'lib etishishi taqdim etilayotgan Bitiruv malakaviy ishining ustuvor maqsadi qilib belgilangan. Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalar va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Yosh voleybolchilarda irodaviy sifatning o'ziga xosligi shundaki, ular faoliyat ko'rinishida namoyon bo'lib, ularni rivojlanishidan kelib chiqadi, shu erda sharoit yaratish zarurki, bunda xarakterini kuchli tomonlari rivojlanadi va mustahkamlanadi, u erda dadillik, bir qarorga kelishlik, jasurlik, o'zini tuta bilishlik namoyon qilish zarur. O'z-o'zini nazorat qilish va tezda fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda orttirilgan bilim bilan o'tadi. 10-14 yoshli voleybolchilarni saralab olish jarayoni umumiy tayyorgarlikka, muntazam ravishda shug'ullanishga undashga, harakat malakalarini takomillashtirishga, qiyinchiliklarni engib o'tishga va musobaqalarga tayyorlash, qachonki bir necha musobaqalarda yoki ushbu musobaqada qarshi kurashishga eng yuqori tayyorgarlikni yaratish bo'yicha ish o'tkazishga asos bo'lib xizmat qiladi yoki zamin yaratadi.

Shu bilan birga 10-14 yoshli maktab o'quvchilari ichidan voleybolchilarni tanlab olishda ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi va ularning bo'yi balandliklari eng katta ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichi dinamikasi voleybol bilan shug'ullanish davri (10-14 yosh) tezlik sifatlari va chaqqonligi o'sishi yuksak sur'atlari davrida yaxshilanishiga olib keladi. Yosh voleybolchilarni tanlashda voleybol xususiyatlarini hisobga olib, tanlab olingan harakatli o'yinlar, yordamchi mashqlar va maxsus mashqlardan foydalanilganda shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklari ancha yaxshilanishi bilan bir qatorda shaxsning har tomonlama rivojlanishi, sog'ligi, mashqlar yuqumlariga moslashishi, tezlanishi va ish bajarish qobiliyatini oshirishga katta ahamiyat kasb etadi. Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik va genetik xususiyatlari e'tiborga olinishi



zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir «kuchi» organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy «izlar» odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional «obekt»larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab «to'liqinsimon» prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir



ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. SHuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Jumayev A.T Voleybol texnikasini o'rgatish. Muғallim ҳәм узликсиз билимлендириў Nukus 2022 yil №2son
2. Jumayev A.T Turdiyev F.A "Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli o'yinlarni klaster usulida olib borish." Muғallim ҳәм узликсиз билимлендириў 2022 yil 17.02. Maxsus son№1/1 95-99 б
- 3.. Jumayev A.T Saurboyev U.A O'quvchilarda klaster asosida harakatli o'yinlar o'tkazish. innovation in the modern education system WASHINGTON 2022 YIL 25-MART.
4. Jumayev A.T Klaster metodida milliy iftixorni tuyg'usini shakllantirish milliy tiklanishdan-milliy yuksalish sari respublika onlyain konferensiya 2022 24-may 186-188betlar.

РЕЗЮМЕ

Maqolada yangi ma'lumotlar va amaliyot natijalarini aks ettiruvchi materiallardan foydalaniladi. 16-18 yoshli voleybolchilarni tayyorlashning jismoniy masalalarini ochib beruvchi ilmiy tadqiqotlar. Yaxshilash qanday afzalliklarga bog'liqligi ko'rsatilgan voleybolchilar soni va eng mos namunani qanday tanlash kerak o'qitish vositalari va parametrlari ularning har bir kasbga ta'sir darajasini belgilaydi. mikrotsikl, shoshilinch muammo, tayyorgarlik davri va o'pka siklida.

РЕЗЮМЕ

В статье использованы материалы, отражающие новую информацию и результаты практики. Научные исследования, раскрывающие физические проблемы подготовки волейболистов 16-18 лет. Показано, от каких преимуществ зависит улучшение количество волейболистов и как выбрать наиболее подходящую выборку средства и параметры обучения определяют уровень их влияния на каждую профессию в микроцикле, актуальной проблеме, подготовительном периоде и легочном цикле.

SUMMARY

The article uses materials reflecting new information and practice results. Scientific studies revealing the physical issues of training 16-18-year-old volleyball players. It is shown what advantages the improvement depends on number of volleyball players and how to choose the most suitable sample teaching tools and parameters determine their level of influence on each profession in the microcycle, the urgent problem, the preparatory period and the lung cycle.



O'QUVCHILAR BILAN FUTBOL O'YINI BO'YICHA O'QUV-MASHG'ULOT METODIKASINING NAZARIY ASOSLARI

Anorboyev B.D.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: futbol, sport, faoliyat, muvaffaqiyat, mashg'ulot, jismoniy sifat, ijobiy, tayyorgarlik.

Ключевые слова: футбол, спорт, деятельность, успех, подготовка, физические качества, позитив, подготовка.

Key words: football, sport, activity, success, training, physical quality, positive, preparation.

Futboldagi yangi va samarali usullarining paydo bo'lishi futbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Har bir futbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun ko'pgina harakatlar bajarishadi.

Mutaxassislar futbol o'ynash uchun kamida uchta muhim qobiliyatga ega bo'lishlikni ta'kidlashadi. Ya'ni bu, jismonan rivojlangan, o'yin texnikasini egallagan va maydonda o'zini yaxshi tuta oladigan bo'lishlari kerak.

Ko'pgina futbol bo'yicha mutaxassislar R.A.Akramov, M.A.Godik, Yu.N.Lopachev, G.M. Sergeev, I.A. Koshbaxtiey, A.I. Talipjanovlar o'z ishlarida futbolchining o'yindagi to'p bilan, to'psiz va o'yindagi boshqa holat harakatlarini tekshirishgan, ilmiy tadqiqot ishlari olib borishgan.

Bizga shu narsalar ma'lumki, futbolchining maydondagi asosiy harakatlariga: yurish, yugurish, to'p bilan yurish, to'p bilan yugurish, sakrashlar, to'pga zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni yon chiziqdan tashlash, fintlar, podkat tashlash va raqib bilan to'p uchun kurashish harakatlari kiradi. Bundan ko'rinib turibdiki, futbol mutaxassislari (o'z tadqiqot ishlarida) futbolchilarining yuqorida ta'kidlangan harakatlarini o'rganishgan va ularni takomillashtirish kerakligini izoxlab o'tishgan. Futbol mutaxasisi Yu.M.Arestov futbolchining maydondagi asosiy harakati bu yugurishidir deb ta'kidlangan edi.

Mazkur tadqiqotlarda futbolchilarning yugurish harakatlarida, ya'ni futbolchilar o'yindagi to'p bilan yugurishlari, to'psiz yugurishlari, futbolchilar tomonidan 9-12 km bosib o'tishini va bu kursatkich keyinchalik 12-14 km ga etishini e'tirof etgan. Xaqiqatdan ham bu ko'rsatkichni o'sishini biz hozirgi futbolimizda ko'rishimiz mumkin. Bo'lib o'tgan jahon chempionatlarida