

PEDAGOGIK MAHORAT

MS
2021



ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

MAXSUS SON (2021-yil, MAY)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2021

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Научно-теоретический и методический журнал

2021, СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

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 2001 г.

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 (DSc), 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

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

Каххаров Сиддик Каххарович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудова Муяссар, доктор педагогических наук, профессор

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

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

Таджикходжаев Закирходжа Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор

Аманов Мухтор Рахматович, доктор технических наук, профессор

Ураева Дармоной Саиджановна, доктор филологических наук, профессор

Дурдыев Дурдымурад Каландарович, доктор физико-математических наук, профессор

Махмудов Насыр Махмудович, доктор экономических наук, профессор

Олимов Ширинбой Шарофович, доктор педагогических наук, профессор

Киямов Нишон Содикович, доктор педагогических наук, профессор

Каххаров Отабек Сиддикулович, доктор экономических наук (DSc)

ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРИШДА МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА АСОСИЙ ЖИҲАТЛАРИ

Мазкур мақолада ўрта масофага югурувчи спортчиларнинг ўқув йили давомида мусобақаолди тайёргарлигининг тузилиши ва асосий жиҳатлари илмий асослаб берилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада”, мусобақаолди тайёргарлиги (МОТ), ўрта масофа, узоқ масофага югурувчи.

В данной статье научно обоснованы структура и основные аспекты предсоревновательной подготовки бегунов на средние дистанции в течение учебного года.

Ключевые слова: физкультура, спорт, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” и “Универсиада”, предквалификационная подготовка (мо), бегун на средние дистанции, длинные дистанции.

In this article, the structure and main aspects of pre-competition training of mid-range athletes during the academic year are given on a scientific basis.

Key words: physical education, sports, “seed of Hope”, “harmonious generation” and “Universiada”, pre-competition preparation (МОТ), medium-distance, long-distance runner.

Кирриш. Мустақиллик туфайли юртимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга аълоҳида эътибор берилмоқда. Шунингдек, ушбу эътибор нафақат спорт кўрсаткичлари, балки миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли восита бўлиб хизмат қилмоқда. Президентимиз ва ҳукумат томонидан қабул қилинган фармон ҳамда қарорлар асосида жисмоний тарбия ва спорт юксак чўққи сари қанот ёзмоқда. Кечаги ёш спортчи болалар бугун нафақат ўзбек спортида, балки Олимпия ўйинлари, жаҳон ва Осиё чемпионатлари мусобақаларида ўз натижалари билан фахрли шохсупалардан жой олиб, юртимиз шон-шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этмоқда.

Лекин, тараккиёт “ғилдираги” тўхтаб қолиши мумкин бўлмаганидек, спорт натижалари ҳам ўсмай қолмайди. Бинобарин, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тизими ва услубларини шакллантириш ҳамда такомиллаштириш, инновацион технологияларни яратиш ва улардан фойдаланиш зарур бўлади. Ушбу муаммолар, ўз навбатида, соҳа бўйича юқори малакали кадрлар тайёрлаш, ўқув-машғулоти ва мусобақа жараёнларини илмий асосда ташкил қилиш, истеъдодли спортчиларни тарбиялаш кўламини кенгайтириш муҳимлигига эътибор қаратади.

Албатта, бу борада сўнгги йилларда қатор илмий масканларда арзигулик илмий-тадқиқот ишлари амалга оширила бошлади [12, 13, 15].

Шунга қарамай, ҳали жойлардаги спорт мактабларида, таълим муассасаларида фаолият кўрсатаётган спорт тўғрақларида ўтказилаётган машғулоти, туман, шаҳар ва вилоятлар миқёсида ташкил этилаётган мусобақалар сифати ва самарадорлигини етарли деб бўлмайди. Жумладан, азалдан Олимпия ўйинлари дастуридан жой олган енгил атлетика Республикамиз бўйлаб мунтазам ўтказилиб келинаётган барча мусобақалар, хусусан, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” каби мусобақалар таркибидан жой олган бўлсада, ҳали ушбу спорт тури бўйича ҳалқаро миқёсга лойик спорт усталари етиштирилмаяпти.

Асосий қисм. Педагогик кузатувлар ва олиб борилаётган статистик маълумотлар ҳамда илмий тадқиқот [1, 2] натижалари шундан далолат берадики, умумтаълим мактаблари, АЛ, КХКлари ҳатто ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар, узунликка ва баландликка спортнинг алоҳида турлари (қиска, улоқтирувчилар ва ҳ.к.) бўйича шуғулланувчилар кўп эмас. Машғулоти кўп йиллик спорт тайёргарлигининг даврийлиги, табақалаштирилган услублар ва воситаларга дидактик тартибда асосланмайди. Ушбу муаммо, айниқса, ўрта масофага югурувчи спортчилар тайёрлаш жараёнига тааллуқлидир. Агар енгил атлетиканинг мазкур ихтисослиги бўйича ўқув-машғулоти ва таълим жисмоний тайёргарлик босқичларида ўтказилаётган машғулоти мазмунини, ҳажми, шиддати ва йўналиши нисбатан мақсадга мувофиқ деб тан олинса, тайёргарликнинг мусобақаолди босқичи замон талаблари даражасида шаклланмаган.

Бинобарин, бугунги кунда ўрта масофага югурувчи спортчиларни олий ва ўрта махсус таълим муассасалари шароитида мусобакаларга тайёрлаш масаласи илмий объект сифатида ўта долзарб назарий ва амалий аҳамият касб этади.

Тадқиқот мақсади: ўрта масофага югурувчи спортчиларнинг ўқув йили давомида мусобакаларга тайёрлаш дастурини ишлаб чиқиш ва илмий асослаб бериш.

Тадқиқот вазифалари:

1. 800 м масофага югурувчи спортчиларнинг мусобакаолди тайёргарлик босқичида қўлланиладиган машғулотлар циклини ўрганиш.

2. Ўрта масофага югурувчи спортчилар учун ўқув режасидаги машғулотлардан ажралмаган мусобакаолди тайёргарлик дастурини ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини педагогик тажриба асосида аниқлаш.

Ўрта масофага югурувчи спортчиларни тайёрлаш жараёнида мусобакаолди тайёргарлик цикли ўта муҳим ва ҳал қилувчи босқич бўлиб ҳисобланади. Ушбу босқич йиллик тайёргарлик жараёнидаги саралаш ва асосий мусобакалар циклини ўз ичига олиб, 4-7 ҳафта давом этади [2].

МОТ цикллари ва мазкур цикллarda ўтказиладиган машғулотлар моҳияти ва мазмуни илмий тадқиқотлар объекти сифатида кенг доирада ўрганилган [12, 15, 17, 18].

Сўнгги йилларда ўрта масофаларга югурувчилар мусобакаолди тайёргарлик босқичида ўтказиладиган машғулотларга алоҳида аҳамият берилмоқда. Мусобака даврининг барча циклларида эришилган юксак спорт формасини тургун даражада сақлаб туриш ва юқори спорт натижаларини намойиш этиш ўта долзарб илмий мавзу сифатида кўпчилик амалиётчилар ва мутахассис олимлар диққатини тортиб келмоқда [8, 10, 14].

Н.Г.Озолиннинг [27] фикрига кўра, юкламаларнинг тақсимланиши, дам олиш оралиғининг муддати, машғулот юкламаларига педагогик таъсир кўрсатишни аниқлашда индивидуал имкониятларни эътиборга олиш муҳим аҳамиятга эгадир. Бунда мусобакаолди тайёргарлик ролининг ўсиши асосий мусобакани тутган ўринга боғлиқ деб ҳисоблайди. Мусобакаолди тайёргарликнинг қуйидаги тизимини [13, 14, 19] таклиф қилганлар: айрим машқларни юқори шиддат билан бажарганда 1 ҳафта катта жадаллик билан машғулотлар ўтказиш, 2 ҳафта олдинги ҳафта ҳажмининг 50-60% билан, сўнгга бир-икки кун дам олиш. Мусобака олдида оёқ-қўл мушаклар чигалини ёзиш, югуриш йўлкасида югуриб кўриш каби машқларни тавсия этганлар. Лекин қайси ёшдагиларга қандай воситалардан фойдаланиш услуби берилмаган.

Мутахассисларнинг [8, 9, 10] таъкидлашича, ўрта масофаларга югуришда малакали югурувчилар учун масъулиятли мусобакаларда мусобакаолди тайёргарлик босқичи 14 кунгача давом этади. Бу кунларда машғулот юкламалари ҳажми анча камайиши, лекин жадаллик олдинги даражада қолиши ҳамда юқори бўлиши ҳам мумкинлиги кўрсатилади. Охирги ҳафталик юкламалар мусобака бошланишидан камида 5 кун олдин бўлиши керак, деб ҳисоблайдилар.

Ф.П.Суслов, Ж.К.Холодова [30] ўзига хос воситаларга аҳамият бериб, воситалар ва тайёргарлик усулларида фойдаланган ҳолда юқори даражадаги махсус иш қобилиятига эришиш учун қулай замин яратиш мақсадида мавсумнинг асосий мусобакаларига тайёргарлик кўриш учун 4-6 ҳафта давом этадиган мезоциклни таклиф этадилар.

Йилнинг муҳим мусобакаларига [13] мусобакаолди тайёргарлик мусобака даври (мусобакага бевосита тайёргарлик босқичининг) махсус циклида ўтказилиши керак. Бу босқични тузишдаги ҳатолар, ютуқлар ўсишининг секинлашуви ёки ёмонлашуви олиб келади. Шундан маълум бўладики, бевосита муҳим мусобакалардан олдинги машғулот юкламалари бир қолипга солинган бўлмасдан, балки спортчининг индивидуал ҳолатига мос равишда тузилиши керак, лекин мусобакаолди тайёргарлик босқичини тузиш нуктаи назаридан қуйидагилар умумий аҳамиятга эгадир:

- микроциклни шундай тузиш керакки, бунда айрим микроцикл доирасида спортчи дам олиш имкониятига эга бўлсин. Бу шарт айниқса старт олдида бўладиган охирги икки кунда пухта бажарилиши керак;

- мусобакаолди тайёргарлик босқичида бўладиган мусобакаларда спортчиларнинг иш қобилиятини ривожлантиришга эътибор қаратиш лозимдир, шу билан бу босқичдаги мусобакалар асосий мусобакаларга айланиб кетмасдан, ёрдамчи рол ўйнаши керак. Чунки охирги ҳолда улар ҳал қилувчи мусобакага мунтазам тайёргарликда ҳалакит беради, муддатидан олдин энергия сарфланишини келтириб чиқаради, спортчини рухий эзиб юборади ва энг авжига чиққан лаҳзада унинг диққатини четга тортади;

- нуфузли мусобакаларда муваффақиятли чиқишлардан кейин кўпинча спортчиларнинг иш қобилияти даражаси бирмунча пасайиб кетади, шунинг учун мусобака тайёргарлигини доимо ошириб бориш керак;

- атлетикачини жисмонан ва руҳан юқори даражада зўриқишга олиб келувчи нуфузли мусобакалардан кейин машғулот юкламаларини бажариш циклига умумий ривожлантирувчи машқлар

билан (тахминан бир ҳафта давом этади) алмашлаб туриш керак;

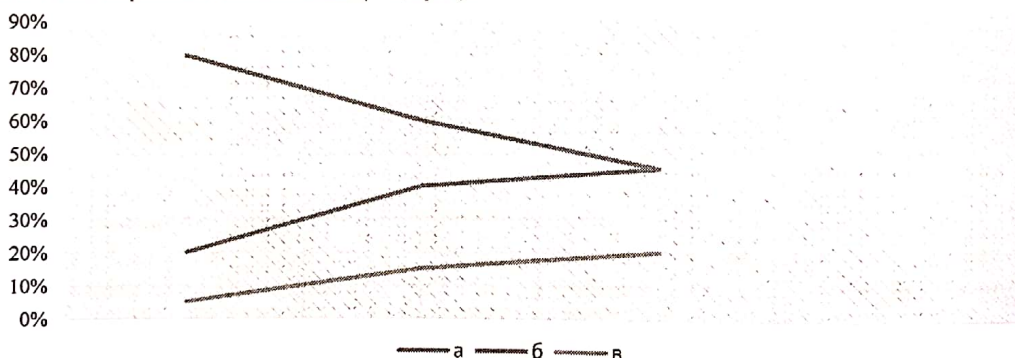
- бевосита тайёргарлик 4-5 ҳафта давом этиб, бу даврда спорт техникасига бирор-бир тубдан ўзгаришлар олиб кириб бўлмайди. Уни мусобақанинг ўзига хос шароитларида олиб бориш янада муҳимроқдир.

Г.Н.Максименко [28] ва А.С.Максимов [29] фикрича, ўрта масофаларда югуришда ёшлар орасида олиб борилган тадқиқотда мусобақаларга МОТ босқичини тузишда бир ҳафталик микроциклда қуйидаги кетма-кетликни келтиради:

- 1-кун (ҳафтанинг охириги машғулоти тугагач, бир суткадан кейин) - дам олиш;
- 2-кун - кичик тезкор-кучга эга юкламани бажариш;
- 3-кун - дам олиш;
- 4-кун - мусобақа.

Муҳокамалар ва натижалар. Ўрта масофаларга югуришда 17-21 ёшли спортчилар учун мусобақа олди мезоцикли машғулот юкламаларини тақсимлашда энг самарали вариант деб, [13] томонидан ишлаб чиқилган, 1-расмда кўрсатилган мезоцикл топилган. Кўпгина мутахассисларнинг [13, 21, 16, 18] ҳисоблашича, кескин мусобақаларга тайёрланишда мусобақаолди тайёргарликнинг давоми (4-6 ҳафта) босқичи зарурлигини кўрсатади, турли типдаги микроцикллар эса ўзига хос “қурилиш блоклари”ни ташкил қилиб, улардан мусобақаолди тайёргарлик босқичи тугалланган машғулот цикли тузилиши ҳосил бўлади. Айнан шу 4-6 ҳафта ичида спортчилар қуйидаги масалалар ечимини топадилар:

- саралаш мусобақаларидан кейинги тикланиш (4-7 кун);
- жадал машғулот ишларига киришиб кетиш (3-5 кун);
- кўпроқ машғулот юкламаларини бажариш (1-ҳафта);
- жадал ва модел машғулот ишларини ўтказиш (7-10 кун);
- стартга етиб боришни таъминлаш (1-ҳафта).



1-расм. Н.Г.Никитушкин бўйича нуфузли стартларга тайёргарликда мусобақаолди микроциклларида машғулот юкламаларининг тақсимланиши

Шартли белгилар:

А - югуришнинг умумий ҳажми (юқоридан % ҳисобида);

Б - энергия таъминотининг аэроб-анаэроб режимида югуриш ҳажми (микроциклнинг умумий ҳажмидан % ҳисобида);

В - қувват таъминотининг анаэроб режимида югуриш ҳажми (микроциклнинг умумий ҳажмидан % ҳисобида).

Н.Г.Озолин [27] ҳисоблашича, асосий мусобақаларга юқори даражада тайёр бўлиб бориш учун мусобақаолди тайёргарликнинг кўпроқ давом этадиган (6-7 кун) босқичи талаб қилиниб, бу босқичнинг мақсади муҳим стартларга кун ва соатларга тайёр ҳолда етиб боришни таъминлашдир.

Мусобақаолди тайёргарлик босқичининг асоси - бу мусобақа шартлари ва талабларини акс эттирувчи, яъни такрорланувчи 7 кунлик ёки ундан камроқ кунлардан иборат микроцикллар кўринишидаги оқилона тузилган машғулот юкламаларидир. Бу босқич батафсил кундалик шахсий (6-8 ҳафталик) режа кўринишида тузилиб, унда тайёргарлик, шунингдек, машғулот юкламаларининг асосий воситаларини режалаштириш ҳамда мусобақаларда қатнашиш, организмни чарчокдан тиклаш учун қўлланиладиган ҳаммом, фармакология, физиотерапия ва бошқа усуллардан фойдаланиш йўллари бериб ўтган.

Шу билан бирга бу барча воситалар қуйидаги мусобақаолди тайёргарлик босқичини тузиш қоидаларида ўз аксини топган:

- йилнинг энг асосий мусобақаларида қатнашувчи жамоа таркибига саралаш ҳуқуқини берувчи мусобақалардан кейинги икки ойлик муддатга қатъий риоя қилиш лозим;

- саралаш мусобақаларини асосий мусобақа режаси бўйича ҳамда худди ўша кун, ҳафта ва соатда ўтказиш мақсадга мувофиқдир;
- саралаш мусобақасидан кейин мусобақаолди тайёргарлик босқичи бошланишидан олдин тикловчи микроцикл бўлиши шарт [18].
Етакчи олимлар [6, 12, 22] таъкидлашларича, МОТ босқичи ўзининг пухта ифодаланган тузилиши ва аниқ мақсадларига эга бўлиши шарт деб ҳисоблайдилар:
- асосий саралаш мусобақалари ва мамлакат биринчилиги мусобақаларидан кейин организмнинг иш қобилиятини тиклаш;
- жисмоний тайёргарлик ва техник-тактик маҳоратни янада такомиллаштириб бориш;
- спортчиларда бошқариш ва ўз-ўзини бошқариш ҳисобига юқори руҳий тайёргарликни яратиш ва қўллаб-қувватлаш;
- мусобақа фаолиятини яратиш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш;
- юқори даражада мумкин бўлган спорт натижаларига йўналтирилган тайёргарликнинг ҳамма сифатларидан жисмоний, техник, тактик ва руҳий томонидан максимал фойдаланиш учун қулай шароитларни таъминлаш.

Мамлакат биринчилиги ва асосий мусобақа ўртасидаги ораликқа боғлиқ бўлган бу босқичнинг давомийлиги 6-8 ҳафтани ташкил этади. У, одатда, икки мезоциклдан иборат. Улардан бири (катта ҳажмдаги юкламалар йиғиндиси) юқори даражадаги спорт натижаларига эриштирувчи, жисмоний сифатлар ва иш қобилиятларнинг ривожланишига қаратилган бўлиб, иккинчиси - спорт ҳаракатининг ўзига хослиги, спортчилар таркиби, ташкилий муаммолари, об-ҳаво ва бошқа таъсирларни инобатга олган ҳолда спортчини аниқ белгиланган мусобақаларга олиб чиқишдан иборат. Муаллифнинг фикрича, спортнинг айрим турлари, айниқса циклик турларида мусобақаолди тайёргарлик босқичида ўтказилган тажриба унинг қуйидаги тузилишини ишлаб чиқиш имконини беради.

Биринчи мезоцикл-асосий:

- тикловчи ва киришувчи (6-8 кун);
- машғулот юкламаларининг юқори ҳажми ва жадаллигини ҳисобга олган ҳолда иш қобилиятини ошириш мақсадида зарбдор машғулот (14-28 кун);

Иккинчи мезоцикл - мусобақаолди:

- асосий стартга бевосита олиб чиқиш (14-21 кун). Мақсад машғулот юкламаларининг айрим параметрларини пасайтириш йўли билан мусобақаларга олиб чиқиш, мусобақалар шарт-шароитларига мослаштириш каби мезоциклларни таклиф этганлар.

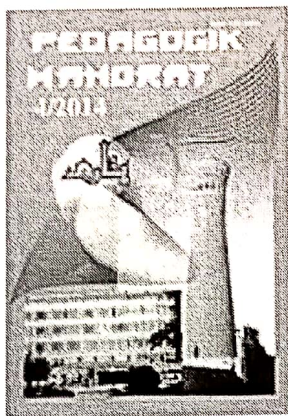
Хулоса қилиб айтганда бу мураббий ва спортчиларга барча мумкин бўлган вариантларни ҳисобга олган ҳолда мусобақаолди тайёргарлик босқичи тузилишини янада оқилона режалаштиришга ёндашиш ва ёшларни мусобақаларга қизғин тайёрлаш вақтида хатога йўл қўймасликка ёрдам беради.

Адабиётлар

1. Абдуллаев М.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси // “Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Тошкен, 2018, №2. 13-15 б. [13.00.00№16].
2. Абдуллаев М.Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 7-10.
3. Абдуллаев М.Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 10-14.
4. Абдуллаев М.Ж. Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 14-18.
5. Абдуллаев М.Ж. Взаимосвязь физическое и психического развития детей в процессе физического воспитания. // Журнал. Вестник интегративной психологии. Ярославл, 2018. №17. 10-13 б. [13.00.00№23].
6. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. –Тошкент: “Баркамол фойз медиа” нашриёти, 2017 й. 620 бет
7. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.
8. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.

9. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 115-122 pg.
10. S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html
11. M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. Methodology Of Organization Of Physical Education And Sports Lessons In Higher Educational Institutions // *The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI)* SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320
12. A.K.Ibragimov, F.I.Mo'minov. Methodology of optimization of training for young players // *International Journal For Innovative Engineering and Management Research* Vol 10 Issue02, Feb2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.
13. M.J.Abdullayev, Z.M.Turayeva Methodology Of Teaching 18-20 Year Old Girls For Healthy Aerobic Exercises // *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research* (ISSN – 2689-1026) Published: February 28, 2021 | Pages: 77-85
14. S.S.Tajibaev, M.J.Abdullaev, A.T.Niyazov, O.Y.Niyazova. This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group // *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2020, Volume 7, Issue 6, Pages 2907-2914
15. A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young girls handball players // *Academical. An International Multidisciplinary Research Journal* 2.35-39p
16. A.K.Ибрагимов. Психологические особенности мотивации спортсменов // *Журнал. Вестник интегративной психологии*. - Ярославль, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].
17. R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.
18. S.S.Abdueva, Sh.Kadirov, M.Fatullaeva, Sh.Khurbonov. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. *Journal of Critical Reviews* ISSN-2394-5125 Vol 7, Issue 6, 2020
19. S.S.Abdueva, Sh.Khurbonov, N.Sabirova. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12. *International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET)*. 2019 december
20. S.S.Abdueva. Activities that increase children's interest in the sport of handball. *Инновационное развитие науки и образование международная научно-практическая конференция*, 2020.
21. F.Fazliddinov, M.Toshev N.Sabirova, B.Do'stov. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews* ISSN- 2394-5125. 2020
22. F.Fazliddinov, K.Kobiljonov. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока. *Научно-методический журнал (МАНПО) №1 2020 год*. Стр. 100-103
23. M.Fatullaeva, F.Narzullaev. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. *ACADEMICIA. An international multidisciplinary Research Journal*. 2020 йил май. 1446-1450 бетлар. 10.5958/2249-7137.2020.00344.4
24. Raxmonov R.R. O'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o'rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining ilmiy metodik jumali. – Toshkent, 2020. 3-son may-iyun. 78-81-bet.
25. Рахмонов Р.Р. Оммавий спорт мусобақаларда ўрта масофаларга югурувчиларнинг тутган ўрни. *Инновационное развитие науки и образования*. Павлодар, Казахстан. *Международ. науч. - практ. конф.*, 2021, С. 19-21.
26. Рахмонов Р.Р. Ўрта масофа югурувчиларининг жисмоний тайёргарлиги учун инновацион технологиялар. Ҳозирги замон тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: Муаммолар ва истиқболлар *Халқаро онлайн илмий амалий анжумани*. – Бухоро, 2006-май. 591-595-бет
27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: "Астрель", 2003. - 672 с.
28. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. - Киев: "Здоровья", 1978. - 180 с.
29. Максимов А.С. Система комплексного контроля бегунов на средние дистанции // *Теория и практика физ. культуры*. - М., 2000. - №5. - С. 28-30.
30. Суслов Ф.П., Холодова Ж.К. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. - М., 1997. - 227 с.

Обиджон Хамидов. Демократик тараккиётнинг инсон манфаатлари устуворлигини таъминлаш асоси	5
Баходир МАЪМУРОВ. Акмеологик ёндашув тизимида ўқув машғулотларини лойиҳалаш	9
Alisher IBRAGIMOV. Harakatli o'yinlarga qo'yiladigan pedagogik talablar	12
Mehridin ABDULLAYEV, Obid BERDIYEV. Jismoniy madaniyat va sport fanini o'qitishdagi ilg'or xorijiy tajribalar	14
Mehridin ABDULLAYEV, Zarina TURAYEVA. Turli yoshdagi sportchilarga sog'lomlashtiruvchi aerobika mashqlariga o'rgatish uslubi	19
Alisher IBRAGIMOV, Feruz MO'MINOV. Yosh futbolchilar o'quv mashg'ulotlarini optimallashtirish metodikasi	24
Алишер ИБРАГИМОВ, Фаррух ЭСАHOV. Боксда машғулотнинг ташкил этилиши ва методикаси асослари	29
Алишер ИБРАГИМОВ, Абдулатиф ЛАТИПОВ. Ёш гандболчиларни мусобақаларга бошланғич саралаш мезонларини аниқлаш технологиялари	34
Alisher IBRAGIMOV, Shoxruh USMONOV. 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish dinamikasi	39
Мехриддин АБДУЛЛАЕВ, Зарифа ЖЎРАЕВА. Турли ёшдаги енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги боғлиқлик	43
Мехриддин АБДУЛЛАЕВ, Ҳаким ҚУРБОHOV. Ўсмир енгил атлетикачилар организмига иқлим омилларининг таъсири	49
Анвар САТТОРОВ, А. РУСТАМОВ. Ўзбекистонда уч босқичли спорт мусобақаларини ташкил этиш ижтимоий-педагогик зарурият сифатида	54
Komiljon NORBOYEV. Sport maktablariga qabul qilishda sport va xalq harakatli o'yinlari orqali dastlabki tanlovni o'tkazish metodikasi	57
Бахтиёр ДЎСТОВ, Муроджон РЎЗИМБОЕВ. Мактаб ўқувчиларининг шахсини ривожлантиришда халқ ўйинларининг ўрни	61
Baxtiyor DO'STOV. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatishning metodik usullari	64
O'tkir FARMONOV. Talaba-yoshlar uchun sport va sog'lomlashtirish basketboli	68
Farrux NARZULLAYEV. Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari	71
Абдуҳамид НУРУЛЛАЕВ. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг чидамлилик сифатларини ривожлантиришнинг назарий асослари	76
Rustam HASANOV. Qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va og'ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini oshirish metodikasi	80
Рауф РАХМОHOV. Ўрта масофаларга югуришда мусобақа олди тайёргарлигининг тузилиши ва асосий жиҳатлари	84
Яхши ФАЙЗИЕВ. Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш хусусиятлари	89
Muazzam FATULLAYEVA, Alisher USMONOV, Marjona ZUBAYDULLAYEVA. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish metodikasi	93
Abdurashid NURULLAYEV, Murodjon RO'ZIMBOYEV. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o'yinlar tasnifi va metodikasi	97
Shuhrat QURBONOV. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash va uning mohiyati	100
Sitorabonu ABDUYEVA. Jismoniy madaniyat sohasida innovatsion metodlarni qo'llashning psixologik jihatlari	103
Sitorabonu ABDUYEVA. Xotin-qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoniy tarbiya va sportning ta'siri	107
Nasiba SABIROVA. Yosh futbol o'yinchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari	111
Жонибек ШОХИМОВ. Халқ миллий ўйинлари миллий-маънавий кадриятининг узвий қисми	115
Husen NEKOV. The main directions of training young athletes	118
Алишер ЮЛДАШЕВ. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожланиш динамикасига ҳос хусусиятлар	122
Moxira GAFUROVA, Murodjon RO'ZIMBOYEV. Jismoniy tarbiya va ta'lim jarayoniga harakatli (milliy) o'yin vositasining pedagogik ta'sir xususiyatlari	125
Muazzam FATULLAYEVA, Marjona ZUBAYDULLAYEVA. Voleybol mashg'ulotlarini o'rgatish bosqichlari va uslublarining pedagogik ahamiyati	128
Манучеҳр ИБРАГИМОВ. Юқори малакали футболчи аёлларнинг тайёргарлик даврида машғулот юкламаларини режалаштириш ва асослаш	131
Sherzod MANSUROV. Maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash	136
Мурод ТОШЕВ. Мактаб ўқувчиларининг интеллектуал қобилиятларини шахматни ўқитиш жараёнида ривожлантиришнинг баъзи хусусиятлари (компьютер технологиялари асосида)	140
Фарход ФАЗЛИДДИHOV. Педагогическая технология скоростно-силовой подготовки юных футболистов	142
Шухрат ХИДОЯТОВ. Соғлом турмуш тарзи параметрлари ва ижтимоий адаптацияни боғлиқлиги	149



Buxoro davlat universiteti muassisligidagi
"PEDAGOGIK MAHORAT"
 ilmiy-nazariy va metodik jurnali
 barcha ta'lim muassasalarini
 hamkorlikka chorlaydi.

Pedagoglarning sevimli nashriga aylanib ulgurgan "Pedagogik mahorat" jurnali maktab, kollej, institut va universitet pedagogik jamoasiga muhim qo'llanma sifatida xizmat qilishi shubhasiz.

Mualliflar uchun eslatib o'tamiz, maqola qo'lyozmalari universitet tahririy-nashriyot bo'limida qabul qilinadi.

Manzilimiz: Buxoro shahri, M.Iqbol ko'chasi 11-uy
 Buxoro davlat universiteti, 1-bino 2-qavat, 208-xona

Tahririyat rekvizitlari:

Ўзбекистон Республикаси Молия вазирлиги фазначилиги
 23402000000100001010 Марказий банк ББ ХККМ Тошкент ш.
 МФО 00014 ИНН 201504275
 БухДУ 400110860064017094100079001

Pedagogik mahorat: rivojlanamiz va rivojlantiramiz!

PEDAGOGIK MAHORAT Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 2021-yil, Maxsus son 2001-yil iyul oyidan chiqa boshlagan. OBUNA INDEKSI: 3070	Buxoro davlat universiteti nashri Jurnal oliy o'quv yurtlarining professor-o'qituvchilari, ilmiy tadqiqotchilar, ilmiy xodimlar, magistrantlar, talabalar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari hamda maktab o'qituvchilari, shuningdek, keng ommaga mo'ljallangan. Jurnalda nazariy, ilmiy-metodik, muammoli maqolalar, fan va texnikaga oid yangiliklar, turli xabarlar chop etiladi. Nashr uchun mas'ul: Alijon HAMROYEV. Musahhih: Muhiddin BAFAYEV. Muharrir: O'g'iljon Olloqova	Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Chop etish sifati uchun bosmaxona javobgar. Bosishga ruxsat etildi 28.05.2021 Bosmaxonaga topshirish vaqti 04.06.2021 Qog'oz bichimi: 60x84. 1/8 Tezkor bosma usulda bosildi. Shartli bosma tabog'i – 19,7 Adadi – 100 nusxa Buyurtma № 161. Bahosi kelishilgan narxda. "Sadriddin Salim Buxoriy" MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Bosmaxona manzili: Buxoro shahri M.Iqbol ko'chasi 11-uy.
--	---	---