

PEDAGOGIK MAHORAT

MS

2021

ISSN 2181-6883

ПЕДАГОГІК МАНОРАТ

Илмій-назаріу ва методік журнал

MAXSUS SON (2021-yil, MAY)

Журнал 2001-yildan chiqa boshlagan

Бухоро – 2021

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Научно-теоретический и методический журнал

2021, СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

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

Журнал основан в 2001г.

Журнал выходит 6 раз в год

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

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

Учредитель: Бухарский государственный университет

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

e-mail: red_mahorat@mail.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 Рузикупович – доктор педагогических наук (DSc), доцент

Хамидов Обиджон Харизович, доктор экономических наук

Бегимкулов Узакбай Шаликулович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудов Мэлэ Хасанович, доктор педагогических наук, профессор

Ибрагимов Холбой Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор

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

Касхаров Сиддик Касхарович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудова Муяссар, доктор педагогических наук, профессор

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

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

Таджиходжаев Закирходжа Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор

Аманов Муртор Рахматович, доктор технических наук, профессор

Ураева Дармоной Саиджоневна, доктор физиологических наук, профессор

Дурдыев Дурдымурад Кагаидорович, 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

Касхаров Отабек Сиддикович, доктор экономических наук (DSc)

Обиджон Ҳамидов. Демократик тараккиятнинг инсон маданиятлари устуворлигини таъминлаш асоси	
Бахридир МАЪМУРОВ. Акмеологик ёлдилуве тизиминда ўқув машуулотларини лойиҳашилаш	5
Алишер ИВРАГИМОВ. Накакиди о'уинларга қо'улидаган педагогик талабли	9
Мехриддин ABDULLAYEV. Обид ВЕРДИУЕВ. Ёисмонли маданият ва спорт фанини о'қилишдаги йир'ор хонлигу	12
таърихлар	12
Мехриддин ABDULLAYEV. Загира ТУРАУЕВА. Турли уошдаги спортчилига сог'омлашлигувчи аетроблика	14
машаққатига о'тгаиш услубидаи	14
Алишер ИВРАГИМОВ. Феруз МО'МИНОВ. Уош футболчилар о'қув машгу'улолагини ортинлашлигиш методикаси	19
Алишер ИБРАТИМОВ, Фаррух ЭСАНОВ, Боксда машуулотнинг ташкил этилишини ва методикаси асослари	24
Алишер ИБРАТИМОВ, Абдулагифр ЛАТИПОВ. Ёш гандболчиларини мусобакаларга бошлигини сарайлаш	29
местонларини аниқлаш технологиялари	29
Алишер ИВРАГИМОВ, Шоухли USMONOV. 19-21 уошли волейболчиларда сактошчанликни гиволаштириш	34
динамикаси	34
Мехриддин ABDULLAYEV, Зарифа ЖУРАЕВА. Турли ёшдаги енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва	39
психологик тайёрларини кўрсаткичлари ўрласидаги болгилик	39
Мехриддин ABDULLAYEV, Ҳажим КУРБОНОВ. Ўсмир енгил атлетикачилар организмда иклим омилиларининг	43
таасирини	43
Анвар САТТОРОВ, А. РУСТАМОВ. Ўзбекистонда уч босқичли спорт мусобакаларини ташкил этиш ижтимоий-	49
педагогик зарурият сифатида	49
Комлиjon NORVOUEV. Спорт макаблига дабуи қилишда спорт ва халқ ҳаракати о'уинлари оғдаи дастлабки лановни	54
о'қазаш методикаси	54
Бахтиёр ДУСТОВ, Муриджон РУЗИМБОЕВ. Мақтаб ўқувчиларининг шахсини ривожлантиришда халқ	57
ўйинларининг ўрни	57
Вахидов DO'STOV. Ёисмонли тарбуа ва спорт машгу'улолаги жагауонда болаларни ҳаракат фаилуаига о'тгаишлинги	61
методик услублари	61
О'нги FARMONOV. Талаба-уошлар училн спорт ва сог'омлашлигиш basketboli	64
Фатих NARZULLAYEV. Қизлар спорти уо'налиши бо'уича талсиси олауоган қизларнинг уенгили алетика дагслирида куч	68
сифатларини гиволаштиришнинг педагогик асослари	71
Абдуҳамид НУРУЛЛАЕВ. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг чидамлик сифатларини	71
ривожлантиришнинг назарий асослари	76
Rustam NASANOV. Қисқа масофага удулгувчи уенгили алетикачилигинг жисмонли таууогарлик дагласини аниқлаш ва	80
ог'ир алетика машаққати оғдаи куч сифатини оштириш методикаси	80
Рауф РАХМОНОВ. Ўрта масофаларга югуришда мусобака олди тайёрларлигининг тузилишини ва асосий	84
жиҳатлари	84
Яшин ФАЙЗИЕВ. Мақтабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларини тарбиялаш хуосуиятлари	89
Muazzam FATULLAYEVA, Alisher USMONOV, Maqola ZUBAYDULLAYEVA. Volleybolchilarda saktochchanlik	93
sifatini baholash texnologiyasi va uning rivojlantirish metodikasi	93
Abdugashid NURULLAYEV, Murodjon RO'ZIMBOUEV. Ёисмонли сифатни тарбияловчи милли ҳаракати о'уинлар	97
ташлиғи ва методикаси	97
Shuhrat QURBONOV. Уош basketbolchilarni jismoniy ta'vuzog'lash va uning mohiyati	100
Shorabonu ABDUYEVA. Ёисмонли маданият соҳасида инновация методларни қо'ллашлинги психологик жиҳатлари	103
Shorabonu ABDUYEVA. Хонин-қизларнинг милли маданияти ва ҳозирги давр жисмонли тарбуа ва спортини та сити	107
Nasiba SAVIROVA. Уош futbol o'yinchi larining jismoniy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari	111
Жонибек ШОХИМОВ. Халқ миллий ўйинлари миллий-маънавий кадриятининг узвий киси	115
Husen NEKOV. The main directions of training young athletes	118
Алишер ЮЛДАШЕВ. Мақтабгача ёшдаги болаларнинг ривожланиш динамикасига хоос хуосуиятлар	122
Moqola GARUROVA, Murodjon RO'ZIMBOUEV. Ёисмонли тарбуа ва та ллим жагауонига ҳаракати (милли) о'уин	125
vositasining pedagogik ta'siri xususiyatlari	125
Muazzam FATULLAYEVA, Maqola ZUBAYDULLAYEVA. Volleybol mashgu'uloqlarini o'rgatish bosqichlari va	128
uslublarining pedagogik ahamiyati	128
Манучеър ИБРАТИМОВ. Юкори маалакли футболчи аёлларнинг тайёрларлик даврида машуулот юкламаларини	131
режалаштириш ва асослаш	131
Shetnoz MANSUROV. Мақтаб о'қувчиларига жисмонли тарбуа ва спорт машгу'улолагига қизқиш ва ко'нклиларни	136
тарбиялаш	136
Мурид ТОШЕВ. Мақтаб ўқувчиларининг интеллектуал кобилиятларини шахматни ўқитиш жарёинида	140
ривожлантиришнинг баъзи хуосуиятлари (компьютер технологиялари асосида)	142
Фарход ФАЗЛИДИНОВ. Педагогическая технология скоростно- силовой подготовки юных футболистов	149
Шухрат ХИДОЯТОВ. Соғлом турмуш тарзини параметрлари ва ижтимоий адаптацияни болгиликлини	149

YOSH BASKETBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH VA UNING MOHIYATI

Maqolada yosh basketbolchilarning jismoniy faoliyatini borish bosqichlari va ularda qo'llaniladigan yuklamalar haqqi orqali yosh sportchilarni tarbiyalash yo'llari ko'rsatib o'tilgan.

Kali so'zlar: ta'lim, tinni y jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat,

jismoniy sifat.

В статье рассказывается о том, как тренировать юных спортсменов через этапы повышения

физической активности юных баскетболистов и объёмы их нагрузок.

Ключевые слова: образование, общая физическая подготовка, специальная физическая

подготовка, физические способности, физические качества.

The article describes how to train young athletes through the stages of improving the physical activity

of young basketball players and the scope of their downloads.

Key words: education, general physical training, special physical training, physical ability, physical

quality.

Kirish. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarini takomillashirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Asosiy qism. Zamonaviy basketbolda jismoniy tayyorgarlikka yuksak talablar qo'yiladi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1. Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi:

2. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko'rsatish xususiyati va yo'nalishiga ko'ra yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) guruhlariga bo'lib o'rganiladi.

Yosh basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan.

1. Yosh basketbolchilarning organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish.

2. Jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, erchillilik va egiluvchanlikni rivojlantirish.

3. Yosh basketbolchilarning organizmning jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarini yo'q qilish.

Yosh basketbolchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo'lgan funksional asosni yuzaga kelishiga mo'ljallanadi. U maxsus yo'nalishga ega bo'lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1. Yosh sportchilarning tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo'ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish.

2. Organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliliqi qobiliyatini takomillashirish.

3. Tiklanish jarayonlarining kechish shidatini o'rinishi.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo'yadigan talablarga qat'iy rioya qilingan holda jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Yosh basketbolchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

- tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarini takomillashirish;

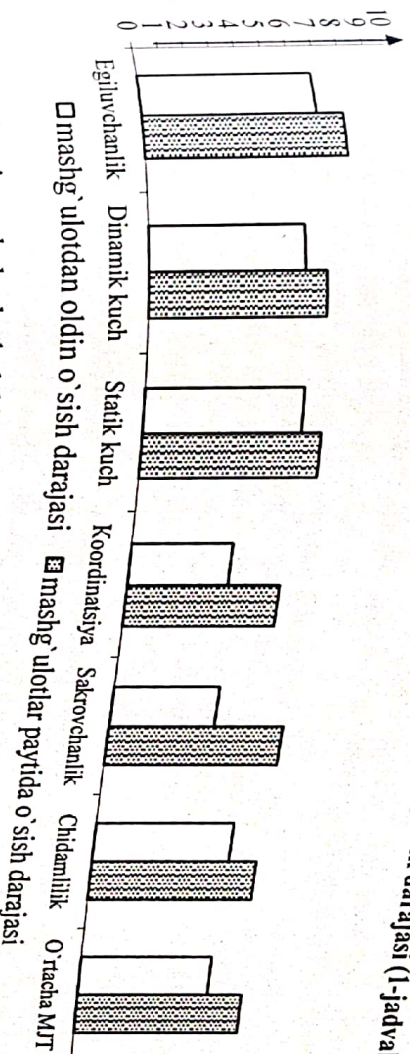
- tanlangan sport turi bo'yicha muvofiqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

- ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alopida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish;

Yosh sportchilarning MJT harakat ko'nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog'liq. Mashq jarayonida yosh sportchilarning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga salbiy taъsir ko'rsatadi. Yash basketbolchilarning mashg'ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbatiga qo'yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, sportchining ayuni paytdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hisssasi ortib, UJT vositalarining hajmi kamayib boradi.

Yosh basketbolchilarning mashg'ulotlar davomida jismoniy rivojlanganlik darajasi (1-jadval).



Bundan tashqari, yosh basketbolchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish ham muhim omil hisoblanadi. Shu sababli yosh sportchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi paytda sportchilarning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "jismoniy qobiliyatlar" va "jismoniy sifatlilar" atamasidan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emas. Jismoniy qobiliyatlar, yosh sportchining u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir. Jismoniy tarbiya va sportda sportchilar qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar "kuchli", "tezkor", "chaqqon", "egiluvchan" degan iboralar o'z aksini topgan.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarini besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlarini, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma-xil shakllarda namoyon bo'ladi.

Hozirda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari ham mavjud.

1. Harakat - jismoniy qobiliyatlarini yetakchi omili.
2. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog'liqligi.
3. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi.
4. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turi vaqtda mansubligi).
5. Qobiliyatlar ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi.
6. Jismoniy qobiliyatlarining ko'chishi.
7. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarining o'zaro aloqasi va birligi.

Shu tufayli, yosh basketbolchilarning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o'zlashtirib olganiga qaratib tegishli jismoniy qobiliyatlarini yuzaga chiqarish darajasi ham o'zgaradi. Shuning uchun jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta'lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo'ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o'rgatish tamoyillari basketbolchilarda yagona talablarni o'zida aks etadi: ularda har qanday pedagogik jarayon ongillik, faollik va boshqa tamoyillar asosida qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarining aniq ro'yobga chiqarilishi hal etilgan vazifalarga muvofiq bo'lishi shart.

Xulosa. Shunday qilib, maksimal yuklamaning haqiqiy ko'rsatkichlarini shug'ullanuvchilarning miqyosiy jismoniy holatiga nisbatangina aniqlash mumkin. Albatta, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda maksimal yuklamaning shug'ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, ularning yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamaning ham o'ziga xos jihatlarni e'tiborga olgan, boshqa tamoyillarga rioya qilingan holda qo'llash zarur. Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan ta'sirlanadi. Shunga ko'ra yuklama ish hajmini aniq taqsimlash joiz.

Adabiyotlar

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun 2000-yil 27-iyun. Xalq so‘zi 1-2-bellari.
2. Vardashevili, I.R. Talabalarning ilmiy bilish faoliyati. –Qarshi: “Nasaf”, 2006.
3. Kriinov, F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. -T.: “Zarqalam”, 2004.
4. Гомельский А.Й. Тактика баскетбола. –М.: “ФИС”, 1966 год.
5. Кожевникова З.А. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. -М.: “ФСИ”, 1971 год.
6. Qosimov A.Sh., O.T.Rasulov, A.X.Ismatullayev. Basketbol. Toshkent, 1986.
7. Ganchorova O.V. Ush sportchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. –T., 2005.
8. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin. -T.: “Ibn Sino”, 1990.