

ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

MAXSUS SON (2021-yil, MAY)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2021

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2021, MAXSUS SON

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrdagi qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriynashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 6 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: O'zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy

Elektron manzil: ped_mahorat@umail.uz

TAHRIR HAY'ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

Bosh muharrir o'rinbosari: Navro'z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Mas'ul kotib: Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori

Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudov Mels Hasanovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universitet, Bolgariya)

Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor

Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor

Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor

O'rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor

Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharopovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qiyamov Nishon Sodiqovich, , pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Qahhorov Otabek Siddiqovich, iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Научно-теоретический и методический журнал

2021, СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики 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: 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)

Таджиходжаев 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 Сиддиқович, доктор экономических наук (DSc)

PEDAGOGICAL SKILLS

The scientific-theoretical and methodical journal

2021, SPECIAL RELEASE

The journal is submitted to the list of the scientific journals applied to the scientific dissertations for **Pedagogic and Psychology** in accordance with the Decree of the Presidium of the Ministry of Legal office of Uzbekistan Republic on Regulation and Supervision of HAC (The Higher Attestation Commission) on December 29, 2016.

The journal was founded in 2001.

The journal is published 6 times a year

The journal is registered by Bukhara management agency for press and mass media in Uzbekistan.

The certificate of registration of mass media № 05-072 of 22 February 2016

Founder: Bukhara State University

Publish house: Uzbekistan, Bukhara, Muhammad Ikbol Str., 11.

e-mail: ped_mahorat@uamail.uz

EDITORIAL BOARD:

Chief Editor: Pedagogical Sciences of Pedagogy, Prof. Bakhtiyor R. Adizov.

Deputy Editor: Pedagogical Sciences of Economics, Prof. Bakhtiyor N. Navruz-zade.

Editor: Doctor of Pedagogical Sciences(DSc), Asst. Prof. Alijon R. Khamraev

Doctor of Economics Sciences Obidjan X. Xamidov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Uzakbai Sh. Begimkulov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Mels Kh. Mahmudov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Holby I. Ibrahimov

Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Yelka K. Yanakieva (Bulgaria)

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. Siddik K. Kahhorov

Doctor of Pedagogical Sciences, Prof. M. Mahmudova

Doctor of Psychology, Prof. Vladimir V. Kozlov (Yaroslavl, Russia)

Ph.D. of Psychology, Vera P. Chudakova (Kiev, Ukraine)

Doctor of Technical sciences, Prof. Mukhtor R. Amanov

Doctor of Technical sciences, Prof. Zakirkhodja A. Tadjikhodjaev

Doctor of Philology, Prof. Darmon S. Uraeva

Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Prof. Durdimurod K. Durdiev

Doctor of Economics, Prof. Nasir N. Mahmudov

Doctor of Pedagogical Science, Prof. Shirinboy Sh. Olimov

Doctor of Pedagogical Science, Prof. Nishon S. Kiyamov

Doctor of Economics Sciences Otabek S. Kahhorov

Rustam HASANOV

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrasida katta o‘qituvchisi

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI ANIQLASH VA OG‘IR ATLETIKA MASHQLARI ORQALI KUCH SIFATINI OSHIRISH METODIKASI

Maqolada qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, ularni aniqlash usullari, og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini oshirish metodikasi bayon qilingan.

***Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, yengil atletika, kuch sifati, qisqa masofaga yugurish, joydan uzunlikka sakrash, joydan uch hatlab sakrash, shtanga bilan o‘tirib turish.*

В статье описан уровень физической подготовленности легкоатлетов, бегущих на короткие дистанции, методы их определения, методика повышения силовых качеств с помощью упражнений по тяжелой атлетике.

***Ключевые слова:** физкультура, легкая атлетика, силовые качества, бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, приседания со штангой.*

The article describes the level of physical training of short-distance runners, the methods for their determination, the methodology for improving the quality of strength through weightlifting exercises.

***Key words:** physical education, athletics, quality of strength, running for a short distance, jumping from place to length, jumping three times from place to place, sitting with a barbell.*

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

Asosiy qism. Zamonaviy sportdagi yutuqlarning o‘ziga borishi, mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining oshib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi.

Qo‘llaniladigan vositalarning ta‘sir ko‘rsatish xususiyati va yo‘nalishiga ko‘ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo‘lib o‘rganiladi.

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

- 1) yosh sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) jismoniy sifatlar - kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni tarbiyalash;
- 3) yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni bartaraf etish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo‘yadigan talablarga qat‘iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

- 1) tanlangan sport turi uchun xos bo‘lgan jismoniy sifatlarni takomillashtirish;
- 2) tanlangan sport turi bo‘yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini chuqurlashtirish;
- 3) musobaqada ishtirok etadigan alohida 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 ularning sportchi organizmiga ta‘sirini kuchaytiruvchi turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo‘llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o‘xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog‘liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to‘sqinlik qiladi. Yosh sportchilarning mashg‘ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbati qo‘yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg‘ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o‘zgartiriladi. (N.G. Ozolin, 2004; Yu.V. Verxoshanskiy, 1989-2004; T.Yu. Krutsevich, 2003; L.P. Matveev, 1991 V.N. Platonov, 1997, 2004; F.A. Kerimov, 2001, 2005; R.S. Salomov, 2005; K.T. Shakirjanova, 2009; Yu.M. Yunusova, 2005; S.A. Loktev, 2007; G.V. Markov, 2009 va boshq.)

Qisqa masofalarga yuguruvchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning natijalarini o‘stirish uchun kuch sifatini og‘ir atletika mashqlarini qo‘llagan holda oshirish maqsadga muvofiqdir. Mashqlar orasida dam olish vaqti kamaytirilib yoki ko‘paytirilib yuklamaning yo‘nalishini o‘zgartirish va samarasini ko‘paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Shuning uchun ishimizning maqsadi ham qisqa masofalarga yuguruvchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning kuch sifatini og‘ir atletika mashqlari orqali oshirish.

Qisqa masofalarga yuguruvchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning natijalarini o‘stirish kuch sifatini samarali tarbiyalovchi og‘ir atletika mashqlarini aniqlash yo‘li bilan amalga oshiriladi.

Tadqiqot Buxoro shaxridagi 8-son umumiy o‘rta ta‘lim maktabining 8-sinf o‘quvchilari ishtirokida maktab yengil atletika seksiyasida o‘tkazilib, tadqiqotda ishtirok etgan 24 nafar o‘quvchilarni 2018-yil sentabr oyida dastlabki nazorat test sinovlaridan so‘ng jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli farqlanmaydigan nazorat guruhi va tajriba guruhlariga ajratildi. Guruhlar bo‘yicha test-sinov natijalarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari 3.1-jadvalda keltirilgan.

Har bir guruhda 12 nafardan o‘quvchi qizlar bo‘lib, test-sinov natijalari umumiyashtirilib, o‘rtacha ko‘rsatkichlar 1-jadvalda ko‘rsatilgan.

1-jadval. Tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlarini qiz bolalarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

T/r	Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
1.	30 metrga yugurish (soniya)	6,1	6,2
2.	60 metrga yugurish (soniya)	11.4	11.5
3.	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	128	125
4.	Joydan uch hatlab sakrash (sm)	317	311
5.	Shtanga bilan o‘tirib turish (kg)	36,5	36,4

Muhokamalar va natijalar. Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, test-sinovlar ko‘rsatkichlari ikkala guruhda ham deyarli bir xil, uncha farqlanmaydi, hatto tajriba guruhlarini qiz bolalarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ayrim testlarda sal yuqoriroq. Dastlabki test-sinovlari natijalaridan kelib chiqqan holda Buxoro shahridagi 8-son umumiy o‘rta ta‘lim maktabining 8-sinf o‘quvchi qizlarining jismoniy tayyorgarligining pastligini ta‘kidlab o‘tishimiz, hamda ularning bu ko‘rsatkichlarini, ya‘ni har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini ko‘tarishimiz lozim.

1. Yugurish pedagogik test-sinovlari.

30 m, 60 metrga yugurish test-sinov turlari kuch, tezkor-kuch, tezkorlik, chaqqonlik sifatlarining rivojlangalik darajasini aniqlashga yordam beradi.

Tadqiqotimizda ishtirok etayotgan 15-16 yoshli maktab o‘quvchilarining tezkorligini tarbiyalashda o‘yin-musobaqa shaklida o‘z imkoniyati va xohishiga qarab qisqa 40-60 metrgacha bo‘lgan masofalarga maksimal tezlikda yugurish yuklamalarini turli shakldagi estafetalarda “Kim birinchi, kim tezkor?” shiori ostida bajarish yuqori samara beradi.

Bu mashqlar qayta takroriy usulda, nisbatan to‘la tiklanib keyin qayta bajariladi.

Yugurish uchun kerakli masofa qat‘iy o‘lchangan yoki har qanday tekis joyda start va finish chiziqlari tortilgan yo‘lakda o‘tkaziladi. Past startdan turib yugurishda (30 m dan tashqari) yo‘lakchalar soniga qarab 4 - 6 nafar musobaqadosh qatnashadi. Mashg‘ulotlar vaqtida ham musobaqalarda ham start - hakam tomonidan start pistoletini otish yoki bayroqchalar yordamida buyruq beriladi. Finishda natija hakamlar tomonidan 0,1 soniya aniqlikka ega bo‘lgan sekundomer yordamida qayd etiladi.

Qisqa masofaga mo‘ljallangan barcha yugurish mashqlari qo‘llanadi:

- startdan - 15 - 20 metrga, qayta takroriy usulda yugurish;
- og‘irliklar bilan - 15 - 20 m ga qayta takroriy usulda yugurish;
- asta-sekinlik bilan tezlanishli 20 - 30 m ga qayta takroriy usulda yugurish va marraga kelish texnikasi;
- masofalarni vaqtga yugurishlar;
- 1-2 - o‘rinlarni aniqlash uchun nazorat va musobaqa yugurishlar.

2. Sakrash pedagogik test-sinovlari.

Ko‘psakrashlar kuch, tezkor-kuch, tezlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini va sakrovchanlikni, rivojlantiradi. Bunda o‘quvchilarni bir oyoqda oxirgi kuchi qolgunicha sakrab to‘xtashigacha yoki ikkinchi oyoqqa o‘tib ketishigacha bo‘lgan sakrashlar hisobga olinadi. Mashqlarni sport zalda yoki tekis maydonda bajarishlari mumkin. Sakrash sanog‘ini bolalarining o‘zlari mustaqil yoki sherigi sanashlari mumkin. Ko‘p sakrash turini topshirishlari uchun tayyorgarlikni arg‘amchida sakrash, harakatli o‘yinlar - quyon, kenguru, qurbaqa, chumchuq va boshqalar taqlid qilinib sakrashlarni o‘yin-musobaqa shaklida bajarishlari orqali

muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

3. Joyidan turib uzunlikka sakrash.

Joyidan turib uzunlikka sakrash kuch va tezkor - kuch sifatini aniqlashga yordam beruvchi me'yor hisoblanadi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash tezkor - kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlardan biri hisoblanadi. Uzunlikka sakrash maydonchasida bajariladi. Shunga mos keladigan maydonchada start chizig'i tortiladi, ruletk (santimetrli lenta, lineyka) yordamida sakraladigan joy tomonga 5 (10) sm bo'linishlar asosida belgilar tushiriladi. Qatnashuvchi start chizig'ini bosmagan holda turishi lozim. Ishtirokchi yarim cho'qqaygan tayanch holatidan qo'llarni oldinga - yuqoriga erkin silkitib, ikki oyoqlari bilan keskin tepsinib, qumga qo'nishni bajaradi; natijasini o'lchash tepsinish chizig'idan tepsinish chizig'iga yaqinroq bo'lgan masofada bo'lgan qumdagi iz o'lchanadi. Bu qo'nishda shug'ullanuvchi gavdasining yoki oyoq-qo'llarining qumda qoldirgan eng orqadagi, ya'ni tepsinish chizig'iga eng yaqin bo'lgan iz. Shuning uchun sakrash texnikasini o'zlashtirish paytida uchish va qo'nish fazalarida qo'llar harakatiga a'lohida ahamiyat berish lozim. Sakrash paytida tepsinish chizig'ini oyoq uchi bilan bosib olinsa, sakrash hisoblanmaydi.

Sakrash uch imkoniyatda bajariladi va eng yaxshi natija santimetrlarda bayonnomaga yoziladi. Natija 1 santimetr gacha aniqlik bilan qayd etiladi.

Xulosa. Mashg'ulot jarayonida arg'imchida sakrash, og'irlikni oshirgan holda bir joyda turib sakrash, ko'tarib qo'yilgan tayanchga va tayanch osha sakrash, joyidan turib natijaga sakrash mashqlari bajariladi.

Qisqa masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilarning natijalarini o'stirish uchun kuch sifatini og'ir atletika mashqlarini qo'llagan holda tadqiqot davomida o'sish dinamikasini solishtirsak, tajriba guruhi keskin farqlanib ancha yutuqlarga erishganligi aniqlandi.

Tadqiqot davomida natijalarning o'sishidan, masalan:

-30 metr ga yuqori startdan yugurishda nazorat guruhida o'sish 0,2 sekund va 3,4 foizga teng bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatkichlar 0,4 sekund va 6,5 foizga teng;

-60 metr ga yugurishda nazorat guruhida o'sish 0,4 sekund, 3,5 foizga teng bo'lsa, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 0,4 sekund va 6,5 foizga teng;

-joydan uzunlikka sakrash test-sinovida esa ko'rsatkichlarning nazorat guruhida o'sishi 5sm, 3,9 foizga teng bo'lsa, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 12sm va 9,6 foizga teng;

-joydan uch hatlab sakrash test-sinovida esa ko'rsatkichlarning nazorat guruhida o'sishi 12sm, 3,8 foizga teng bo'lsa, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 41sm va 13,2 foizga teng;

-shtanga bilan o'tirib turish test-sinovida esa ko'rsatkichlarning nazorat guruhida o'sishi 3,7 kg, 9,9 foizga teng bo'lsa, bu ko'rsatkichlar tajriba guruhida 8,7 kg va 23,3 foizga tengligidan ma'lum bo'ldiki, qisqa masofaga yuguruvchi 15-16 yoshli yengil atletikachilarning kuch sifatini oshirishda tavsiya qilingan mashqlarning samaradorligi tadqiqotda amaliy isbotlandi.

Adabiyotlar

1. U.A.Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

2. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.

3. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 486-492.

4. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.

5. Сабирова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

6. Akmalovich D. B. et al. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT //Journal of Critical Reviews. – 2020. – T. 7. – №. 6. – C. 466-469.

7. Fazliddinov F. Professional competence of the specialist in physical culture //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 501-504.

МУНДАРИЖА

Обиджон Хамидов. Демократик тараққитнинг инсон манфаатлари устуворлигини таъминлаш асоси	5
Баҳодир 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 ЭСАНОВ. Боксда машғулотнинг ташкил этилиши ва методикаси асослари	29
Алишер ИБРАГИМОВ, Абдулатиф ЛАТИПОВ. Ёш гандболчиларни мусобақаларга бошланғич саралаш мезонларини аниқлаш технологиялари	34
Alisher IBRAGIMOV, Shohruh USMONOV. 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish dinamikasi	39
Меҳриддин АБДУЛЛАЕВ, Зарифа ЖЎРАЕВА. Турли ёшдаги енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги боғлиқлик	43
Меҳриддин АБДУЛЛАЕВ, Ҳаким ҚУРБОНОВ. 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 чидамлилиқ 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 РАХМОНОВ. 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 хос 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 юқламаларини 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 ФАЗЛИДДИНОВ. 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 ғазначилиги
23402000000100001010 Марказий банк ББ ХККМ Тошкент ш.
МФО 00014 ИНН 201504275
БухДУ 400110860064017094100079001

Pedagogik mahorat: rivojlanamiz va rivojlantiramiz!

<p>PEDAGOGIK MAHORAT</p> <p>Ilmiy-nazariy va metodik jurnal</p> <p>2021-yil, Maxsus son</p> <p>2001-yil iyul oyidan chiqa boshlagan.</p> <p>OBUNA INDEKSI: 3070</p>	<p>Buxoro davlat universiteti nashri</p> <p>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.</p> <p>Jurnalda nazariy, ilmiy-metodik, muammoli maqolalar, fan va texnikaga oid yangiliklar, turli xabarlar chop etiladi.</p> <p>Nashr uchun mas’ul: Alijon HAMROYEV. Musahhih: Muhiddin BAFAYEV. Muharrir: O‘g‘iljon Olloqova</p>	<p>Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Chop etish sifati uchun bosmaxona javobgar.</p> <p>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.</p> <p>“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Bosmaxona manzili: Buxoro shahri M.Iqbol ko‘chasi 11-uy.</p>
--	---	---