

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

Обиджон Хамидов. Демократик тараккиётнинг инсон манфаатлари устуворлигини таъминлаш асоси	5
Баходир МАЪМУРОВ. Акмеологик ёндашув тизимида ўқув машғулотларини лойихалаш	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 uslubiyati	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, Shoxruh USMONOV. 19-21 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish dinamikasi	39
Меҳридин АБДУЛЛАЕВ, Зарифа Жўраева. Турли ёшдаги енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги боғлиқлик	43
Меҳридин 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 sifatlarini 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 қадриятининг 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
Манучехр ИБРАГИМОВ. Юқори малакали футболчи аёлларнинг тайёргарлик даврида машғулот юктамаларини 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 по подготовке юных футболистов	142
Шухрат ХИДОЯТОВ. Соғлом турмуш тарзи параметрлари ва ижтимоий адаптацияни боғлиқлиги	149

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Мақолада жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг чидамлилик сифатларини ривожлантиришнинг назарий асослари, ўқувчилар кундалик ҳаётда энг муҳим жисмоний сифат – чидамлиликни шакллантирувчи машқларни жисмоний тарбия дарсларида қандай қўллаш мумкинлиги тўғрисида фикр юритилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, дарс, ўқувчи, чидамлилик, физиология, таълим, ижтимоий, килмий.

In the article the theoretical foundations of developing students' endurance qualities in physical education classes and how students can apply the most important physical quality in daily life - endurance-building exercises in physical education classes.

Ключевые слова: физическое воспитание, уроки, студент, выносливость, физиология, образование, социальные, научные.

The article discusses the theoretical foundations of developing students' endurance qualities in physical education classes and how students can apply the most important physical quality in daily life - endurance-building exercises in physical education classes.

Key words: physical education, lessons, student, endurance, physiology, education, social, scientific.

Кириш. Мактаб ўқувчиларини ўқитиш билан бир қаторда ўқитишнинг асосий муаммоларидан бири сўнгги йилларда юқори малакали спортчилар восита маҳоратини ва, хусусан, чидамлиликни ривожлантириш. Кундалик ҳаётда энг муим жисмоний сифат – чидамлилик ҳаёт ва спортда. Айниқса, чидамлилик ҳамма учун зарурдир.

Асосий қисм. Жисмоний ҳаракатлар жисмоний машқларнинг айрим турларида у спорт кўрсаткичларини (юриш, югуриш) аниқлайди. Узоқ масофага саёҳат, велосипед ҳайдаш; юқори даражадаги тактик ҳаракатлар (бокс, кураш, спорт ўйинлари); учинчидан, бу оғир юкларга ёрдам беради ва ишдан тезда тикланишни таъминлайди (спринт, оғир ва енгил атлетика, сакраш, қиличбозлик). Чидамлиликни талаб қиладиган жисмоний машқлар, барча циклик аэробик машқларни, айниқса, югуришни ўз ичига олади. Чидамлилик кучи, яъни мушак кучланишининг узоқ вақт кўрсатиш қобилияти - бу жисмоний қобилиятларнинг муҳим аҳамиятга эга бўлган томонидир. Унинг ривожланиш даражаси касбий, маиший, ҳарбий ва спорт ҳаракатлари фаолияти билан боғлиқ. Чидамлилик кучи бажариладиган ҳаракат таъсирининг хусусиятидан қатъи назар, намоён бўлишининг турли шаклларига эга. Унинг хусусиятлари тезлик қобилиятларининг хусусиятларига нисбатан оз даражада. Шунинг учун турли машқларда чидамлилик кучида “кўчиш” бўлиши мумкин.

- ◆ мушак кучланишга кўра куйидагиларга бўлинади:
- ◆ чидамлиликнинг динамик кучи;
- ◆ чидамлиликнинг статистик кучи;
- ◆ Ишлашда қатнашадиган мушак гуруҳлари ҳажмига кўра бўлинади;
- ◆ чидамлиликнинг ҳаракатда гавда мушаклари умумий ҳажмининг 1/3 қисми қатнашади;
- ◆ чидамлиликнинг регионал кучлари, яъни ҳаракатда мушак ҳажмининг 1/3 дан 2/3 гача қисмини қатнашади;
- ◆ чидамлиликнинг глобал кучлари, яъни ҳаракатда гавда мушакларининг 2/3 дан кўпроқ қисми қатнашади.

Иш кучининг турли хусусиятлари анаэроб ёки аэроб энергия манбаларини тасдиқлайди. Чидамлиликнинг динамик кучи унча юқори ҳаракатда бўлмаган такрорлаш ва мушак кучланиши оз бўлган машқлар учун хосдир, шунингдек, “тез” куч керак бўладиган даврий машқлар учун ҳам ўринлидир. Динамик куч тавсифига эга бўлган машқлар кучнинг турли катталигида (жадаллик) ва бир неча марта такрорланиш (ҳажми) билан бажарилади. Чидамлилик динамик кучининг кўрсаткичлари оз ўлчамда максимал кучларнинг (тежалган куч) ривожланиш даражасига боғлиқ. Қоидага кўра, катта кучга эга бўлган одамлар куч машқларини бир неча марта бажарадилар.

Инсоннинг максимал куч имкониятлари енгиб ўтиш керак бўлган қаршиликнинг катталиги 20-30% бўлгандагина намоён бўлади. Юк оз бўлганда такрорлаш имкониятлари тез ўсади ва максимал

кучларга боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун куч қобилиятлари озгина миқдорда қаршилиқ ишлатиш йўли билан ривожланса, (тахминан максимал кучдан 75-80% кўп, яъни субмаксимал қувват зонасида) чидамлилиқ махсус ривожланмаслиги мумкин. Қаршилиқ кам бўлганда максимумдан (30-70%, яъни оз ва катта қувват зонасида), бир хил вақтда куч ҳам, чидамлилиқ ҳам ошади. Агар енгиб ўтиладиган қаршилиқ максимал куч даражасидан 20-30% кам бўлса, чидамлилиқ амалда ривожланмайди. Куч юки оғирлигининг 20% (шунга яқин) максималда қўлланилиши чидамлилиқнинг амалга ошишига олиб келади.

Муҳокамалар ва натижалар. Чидамлилиқ динамик кучини ривожлантириш учун, асосан, такрорлаш, оралиқ ва айланма усулларидан фойдаланилади.

Чидамлилиқнинг статистик кучи – асосан, танани маълум ҳолатда ушлаб туриш учун зарур бўлган чегаравий, чегарага яқин ва ўртача кучланишларни узок вақт саклаб туриш билан боғлиқ бўлган фаолият бўлиб, кўп жиҳатдан мушакларнинг кучланишига боғлиқ.

Мушак максимал кучга қанчалиқ кам таъсир кўрсатса, чидамлилиқ шунча катта бўлади. 50% максимал кучга эга бўлган юк билан бажариладиган машқни 1 дақиқа давомида бажариш мумкин. Агар оширилган куч максималдан 15% кам бўлса, иш давомий бўлиши мумкин. Мушакнинг максимал кучи билан статистик чидамлилиқ ўртасида боғлиқлик йўқ. Максимал кучларни оширишда, масалан: орқа мушакларнинг статистик чидамлилиги, қоидага кўра, жуда оз ўзгаради. Статистик машқларни “охиригача” бажаришдаги иш қобилиятини 3 босқичга бўлиш мумкин:

1. Энг мувофиқ иш қобилияти.
2. Компенсацияланган чарчок.
3. Декомпенсацияланган чарчок.

Машқлар хусусиятидан қатъи назар, статистик кучланишни бажариш давомийлиги инсон организмидаги ҳолати вазифаларининг биринчи босқичи давомийлиги 41,1-43,6%, иккинчиси 41,6-42,4%, учинчиси 13,6-16,5% умумий двомийлигини ташкил қилади. Шундай экан, статистик вазифага вақтнинг энг қулай таъсири (энг мувофиқ иш қобилияти плус чарчокни компенсациялаш) максимумда 82 дан 86% гача ташкил қилади. Бу қонуният, статистик вазифалардаги чарчокни пайдо бўлишига эътибор берган ҳолда, статистик чидамлилиққа эришишнинг ишлаш усулини қабул қилади.

Ёш ўтган сари чидамлилиқ кучи статистик кучайишда доимо кўпайиб боради. Чидамлилиқнинг ўсиши статистик кучда 13-16 ёш босқичида кузатилади, яъни жинсий ривожланиш даврида, қизларда 32% ўғил болаларда 29% ни ташкил қилади. Чидамлилиқ кучи статистикасини ривожлантириш учун турли изометрик машқлар қўлланади. Бу машқларни бажариш чарчокни компенсациялаш босқичларини чегаралаб қўяди, яъни статистик вазифаларга кўра максималдан 82-86% (тўхтатгунча).

Улар ёрдамида ҳамма мушак гуруҳларига таъсир ўтказиш мумкин. Изометрик машқлар тўпламига асосан 6-9 машқлар қиради. Мушакнинг статистик кучланиш давомийлиги 12-20 с бўлиши керак. Табиийки, ҳар бир инсоннинг максимал статистик кучланиш давомийлиги у ёки бу машқларда ҳар хил бўлади.

Хулоса. Статистик машқлар бир оҳангда бажарилиб, руҳий зўриқиш ҳосил қилади, зерикарли бўлиб, тез чарчашга олиб келади. У билан машғулотлар давомида узлуксиз равишда шуғулланиш тавсия этилмайди. Куч хусусиятига эга бўлган изометрик машқлар организмни қаттиқ кучантириш орқали бажарилади. Шунинг учун 7-14 ёшдаги ўсмирларда қўллашда эҳтиёт бўлиш керак ва жуда кичик ҳажмда ҳам қўйидаги методологик усулий ҳолатга риоя қилиш керак:

♦изометрик кучланишда бажариладиган машқлар қон айланишни яхшиловчи (лўкиллаб югуриш, ҳар хил ривожлантирувчи машқлар) мушакларни динамик ишлаши билан биргаликда бажариш статистик чидамликни тезроқ оширади;

♦машғулотларда қўшимча юк билан бажариладиган машқларни қўлласлиги айтилади, қўлланса ҳам 1-2 кг дан ошмаслиги керак;

♦статистик машқларни мушак чўзилтириш машқлари билан алмаштирган ҳолда бажариш керак, шундагина мушакларнинг асосиз чўзилишига сабаб бўлмайди;

♦статистик вазифа қанчалиқ кўп бўлса, дам олиш ҳам шунчалиқ кўп бўлиши керак;

♦статистик машқларни дарснинг асосий қисми охирида бажариш тавсия этилади, лекин бир шарт билан, яъни дарснинг якуновчи қисми давомий ва динамикали бўлиш керак.

Адабиётлар

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. –Тошкент, 2000 й.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. –Тошкент, 2001 й.

3. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. -Тошкент, 2002 й.
4. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар. 2005 й.
5. 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.
6. 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
7. А.К.Ибрагимов. Психологические особенности мотивации спортсменов // Журнал. Вестник интегративной психологии. Ярославл, 2019. №19. 161-164 б. [13.00.00№23].
8. 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
9. 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
10. S.S.Abdueva. Activities that increase children's interest in the sport of handball. Инновационное развитие науки и образование международная научно-практическая конференция, 2020.
11. А.Р.Нуруллаев М.Ю.Гафурова., Мансуров Ш.Ш. Деление спортивных занятий на периоды. Международная академия наук педагогического образования (манпо) Педагогическое образование и наука научно-методический журнал 6/2019 г ст 153-156
12. Abdueva Sitorabonu Savridin qizi. “Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping”. ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal) ISSN: 2249-7137 Vol. 10 Issue 11, November 2020 DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01417.2
13. 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
14. 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. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
15. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 486-492.
16. Nematovich K. S. Abduyeva 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. – Т. 10. – С. 470-471.
17. Сабилова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ // Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
18. Akmalovich D. B. et al. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT // Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.
19. Fazliddinov F. Professional competence of the specialist in physical culture // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 501-504.
20. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.
21. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons // Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
22. Rakhmonov Rauf Rasulovich Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5958/2249-7137.2021.00376.1
23. S.S.Abdueva The pedagogical significance of physical culture and sports in the upbringing of a harmoniously developed generation. Integration into the world and connection of sciences | Интеграция в мир