

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

5-son (2020-yil, oktabr)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2020

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 2020, № 5

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qarori bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriy nashrlar 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, 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

Choriyev Abdushukur Choriyevich, 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

Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor

Jabborov Azim Meyliqulovich, psixologiya fanlari doktori, professor

Sunnatova Ra'no Izzatovna, psixologiya fanlari doktori, professor

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

Morogin Vladimir Grigoryevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Xakassiya davlat universiteti, Rossiya)

Belobrikina Olga Alfonsasovna, psixologiya fanlari nomzodi, professor (Novosibirsk davlat pedagogika 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

Axmedova Shoiri Ne'matovna, filologiya fanlari doktori, professor

Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Hayitov Shodmon Axmadovich, tarix fanlari doktori, professor

To'rayev Halim Hojiyevich, tarix fanlari doktori, professor

Mirzayev Shavkat Mustaqimovich, texnika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Bo'taboyev Muhammadjon To'ychiyevich, iqtisod fanlari doktori, professor

Bo'riyev Sulaymon Bo'riyevich, biologiya fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharopovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qahhorov Otabek Siddiqovich, iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Qosimov Fayzullo Muhammedovich, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Jumayev Ulug'bek Sattorovich, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

Комилжон АБДУЛЛАЕВ. Адабиёт тўғараги машгулотларида фанлар интеграцияси технологияларидан фойдаланиш.....	147
Dilfuza FAYAZOVA. Adaptation of authentic material.....	151
Гульмира БАШАРОВА. Аналитические методы работы с текстом как дидактическим материалом на занятиях по русскому языку	156
Saule ISHANOVA. Chet tillarni o'rgatishda fonetik mashqlarning roli	161
Мадина МАМЕДОВА. Омонимия как одна из трудностей английского языка.....	166
Б.М. САИДОВ. К изучению русского языка в школах с узбекским языком обучения и передовой опыт учителей двуязычия.....	172
Наталья РОЗИКОВА. Формирование языковой личности под воздействием средств массовой информации.....	176
ANIQ VA TABIIY FANLARNI O'QITISH.....	180
Тўлқин РАСУЛОВ, Зикрулло ҲАМДАМОВ, Муҳайёхон АБДУЛЛАЕВА. Тригонометрик тенгламаларни ечишда арифметик прогрессия хоссаларининг қўлланилиши	180
Алишер ТУРСУНОВ. Физика ўқитишда экологик мазмунда масалалар танлаш ва ечиш восита сифатида	184
Ахат АХМЕДОВ, Elmurod KUDRATOV. Pedagogika oliy o'quv yurtlarida laboratoriya mashg'ulotlarini takomillashtirishning innovatsion usullari.....	188
Xolida TAJIBOYEVA, Shoira USMANOVA. O'quvchilarning bilimlarini tekshirishda pisa testlari va ularning ahamiyatli jihatlari.....	195
Мурод ХУСЕНОВ, Кулдош ЖУРАЕВ. Создание интерактивный контент в Moodle	198
Гулбахор Худойназарова, С.Ф.Бердиев. Кимё ўқитиш методикаси фанини электрон дарслик асосида ўқитиш методикаси	202
Зулфия БЕРДИЕВА, Баходир МУХАМАДИЕВ. Микробиологический анализ пищевых продуктов	206
IQTISODIY TA'LIM VA TURIZM	213
Бобур БОЛТАЕВ. Туризм инфратузилмасини ривожлантириш борасидаги муаммо ва ечимлар.....	213
TASVIRIY SAN'AT VA MUSIQA	216
Абдунаби АМАНУЛЛАЕВ, Сирожиддин КОМОЛДИНОВ. Буюк рангасвирчи мусаввирлар асарлари таҳлили асосида мавзули композиция яратиш	216
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT.....	220
Nigora MUXITDINOVA. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ertalabki badantarbiya va uni tashkil etish metodikasi.....	220
Ихтиёр ХОЛИКОВ. Об особенностях кинематики метания диска с места	225
Erkin ESHOV, Mirshod SATTOROV. Features of the emotional intelligence of athletes in individual and team sports.....	228
Dildora YUNUSOVA, Muzaffar TOJIBOYEV. Abu Ali ibn Sinoning ta'lim-tarbiya to'g'risidagi g'oyalarida jismoniy tarbiya masalalarining ilmiy asoslanganligi.....	231
Sherzod MANSUROV, Abdurashid NURULLAYEV. Jismoniy tarbiya darslarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni me'yorlash.....	233
Abduhamid NURULLAYEV, Javohir JUMAQULOV. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qilish.....	235
Mohira GAFUROVA. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilishda ta'lim uslublarining ahamiyati	238
Насиба САБИРОВА, Жўрабек ЮСУПОВ. Мактаб ўқувчилари ҳаётида жисмоний тарбиянинг афзалликлари	240
“Педагогик маҳорат” журнали учун мақолаларни расмийлаштириш талаблари.....	243

Abduhamid NURULLAYEV

Buxoro davlat universiteti
fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport
kafedrası o'qituvchisi

Javohir JUMAQULOV

Buxoro davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
II bosqich talabasi

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT MASHG'ULOTLARIDA O'Z-O'ZINI NAZORAT QILISH

Maqolada o'quvchilar o'z salomatliklarini va jismoniy tayyorgarlik darajalarini bilishi, ularning barcha amaliy faoliyatlarda, ayniqsa, jismoniy madaniyat darslari, sport mashg'ulotlari hamda sport musobaqalarida qanday shug'ullanish kerakligi haqida fikr yuritilgan.

Tayanch tushunchalar: mashg'ulotlar, tibbiy bilim, jismoniy mashqlar, harakat ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlari, sport musobaqalari

В статье исходя из того, что упражнения являются основным средством физического воспитания, размышляется о том, как с помощью их можно целенаправленно действовать на организм занимающихся, а также как эффективно посредством их организовать учебно-тренировочные занятия и о нормировании общеразвивающих упражнений, о задачах по сохранению здоровья в этом процессе.

Ключевые понятия: физические упражнения, физическое воспитание, общеразвивающие упражнения, средство, сила, выносливость, нагрузка.

The article discusses physical exercises as main means of physical training exact aimed affecting on practicing body with their help, also, organizing training-exercise lessons with their help and measuring general improving exercise, and about prissions for health-improving training and education in this process.

Key conceptions: physical exercises, physical training, general, improving exercises, means, strength, tolerance, extra.

Mashg'ulotlar jarayonida va umuman kundalik turmushda o'z-o'zini nazorat qilish, shuningdek, tibbiy jihatdan nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Talabalarda tibbiy bilimlarga ega bo'lishni ta'minlash hozirgi davrning ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy talablaridan biri hisoblanadi.

Talabalar o'z salomatliklarini va jismoniy tayyorgarlik darajalarini bilishi, ularning barcha amaliy faoliyatlarda, ayniqsa jismoniy madaniyat darslari, sport mashg'ulotlari hamda sport musobaqalarida qanday shug'ullanish kerakligini o'zi nazorat qilib borishga yo'laydi. Bunda tibbiy xodimlar va jismoniy madaniyat o'qituvchilarining o'zaro hamkorligi tabiiy ravishda ehtiyojga aylanadi. Ya'ni, qon-tomiri urishi, yurak faoliyatlari, nafas olish, qo'l, oyoq va boshqa a'zolarining harakatchanligi, kuchi va boshqa sifatlarini vaqti-vaqti bilan o'lchab, ulardagi o'zgarishlar ijobiy yoki salbiy asosida mashqlar meyorlari hamda yuklamalarini berishda asos bo'la oladi. Tabiiyki, jismoniy sifatlari, hatto oddiy harakat ko'rsatkichlari ham sog'lom talabalarda birdek bo'lmaydi. Buning u yoki bu sabablar bo'ladi. Jismoniy mashqlar, sport turlari bilan muntazam hamda faol shug'ullanuvchilarda sport turlariga nisbatan yuqoridagi funksional ko'rsatkichlar bir muncha yuqoriroq bo'ladi. Yurtimizning yetakchi mutaxassis olimlari T.S.Usmonxo'jayev, Sh.H.Xonkeldiyev, F.A.Kerimov, A.E.Seytxalilov, R.S.Salomov, R.D.Xolmuhamedov, S.S.Tajiboyev va boshqalar o'tkazgan ilmiy tadqiqotlarida yoshga qarab jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, ularga meyoriy mashq va yuklamalar berish bilan ba'zi bir jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlaganlar. Ulardan ba'zi bir namunalarni keltirish mumkin.

Yuqoridagi ko'rsatkichlar va natijalar shartli ravishda keltirilgan. Chunki boshida ta'kidlanganidek, jismoniy tayyorgarlik darajalar ko'pchilikda bir xil yoki bir-biriga yaqin bo'lgan holatlarda ham jismoniy sifatlari turlicha bo'lishi tabiiydir. Ya'ni, kimdir kuchliroq, kimdir epchilroq va hakoza faoliyatlar mavjud bo'ladi. Masalan: eng kuchli va chaqqon futbolchi shtangani ko'tarishda bu tur bilan shug'ullanuvchi tengdoshiga teng kela olmaydi. Yoki balandlikka sakrashda yaxshi natijalar ko'rsatgan 140-150 sm tengdoshi bilan kurashchi teng kelishi qiyin.

Talabalarning o'rtacha jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari 18-19 yosh

№	Ko'rsatkichlar	Birliklar	U yoki bu tomonga o'zgarish farqi
YIGITLAR			
1.	Gavda uzunligi /sm/	171	- 6,4
2.	Gavda og'irligi /kg/	65,5	- 7,6
3.	Ko'krak qafasining aylanasi /sm/	88,0	- 4,7
4.	O'pkadagi havo sig'imining hajmi /ml/	4700	- 755
5.	O'ng qo'l kaftining siqish kuchi /kg/	45,0	- 7,2
QIZLAR			
1.	Gavda uzunligi /sm/	162	- 6,0
2.	Gavda og'irligi /kg/	58,6	- 6,4
3.	Ko'krak qafasining aylanasi /sm/	85,3	- 4,7
4.	O'pkadagi havo sig'imining hajmi /ml/	34,50	- 4,4
5.	O'ng qo'l kaftining siqish kuchi /kg/	31,3	- 6,4

Bunday holatlar barcha sport turlariga xos bo'lgan holda, ularda ma'lum yo'nalish va maqsad, hamda ulardagi ko'rsatkichlar bir-biridan butunlay farq qiladi.

Talabalar yuqoridagi ko'rsatkichlar asosida o'zlarini tekshirib ko'rishlari va bu natijalarni jismoniy madaniyat darslari va sport mashg'ulotlari asosida yanada o'stirish, rivojlantirishga harakat qilishlari kerak. Buning uchun ular doimiy ravishda o'zlarini nazorat qilib, kuzatib borishlari lozim bo'ladi.

Talabalar, ayniqsa sport bilan shug'ullanuvchilar o'zlari kuzatib, nazorat qilib, tekshirib borishda kundalik tutish kerak. Bunda 1-jadvalda ko'rsatilgan faoliyatlar, turlarning dastlabki natijalarini /kundalikning birinchi betida/ aniqlash va yozib qo'yish lozim. Chunki, vaqtlar o'tishi bilan bu natijalarning o'sish darajalarini aniqlashga asos bo'ladi. Kundalikning shakli va tuzilishi quyidagicha bo'lish mumkin (2-jadval).

2-jadval

O'z-o'zini nazorat qilish kundaligi

1.	Salomatlik /o'zini his etish/	yaxshi	qoniqarli	qoniqarli	yaxshi	,
2.	Uyqu holati	qattiq	“”	“”	qattiq	,
3.	Ishtaha	yaxshi	“”	“”	yaxshi	,
4.	Qon tomirining urishi: ertalab va mashqlarda /1 daqiqada/	56-64-120	60-64-120	58-76-142	72-88-142	,

/talaba//ismi, sharifi/ ning kundaligi

№	Faoliyatlar	Natijalar va kunlar				
		10.11	11.11	12.11	13.11	Va h.k
1.	Salomatlik /o'zini his etish/	yaxshi	qoniqarli	qoniqarli	yaxshi	,
2.	Uyqu holati	qattiq	“”	“”	qattiq	,
3.	Ishtaha	yaxshi	“”	“”	yaxshi	,
4.	Qon tomirining urishi: ertalab va mashqlarda /1 daqiqada/	56-64-120	60-64-120	58-76-142	72-88-142	,
5.	Gavda og'irligi /kg/	68	68,	68,5	67
6.	O'pkadagi havo sig'imi /sm ³ /	4500	-	-	4800
7.	Charchash, terlash va hakoza	o'zgarish	qisman	qisman	qisman
8.	Mashg'ulot mazmuni	yaxshi	yaxshi	Ortib bordi
9.	Kuzatish tahlili					
10.	Murabbiy va shifokorning mulohazalari					

Eslatma: ko'rsatkichlarning o'sishi o'tirgan, yotgan va mashqlar bajarish jarayonlarini bildiradi. Harakat faoliyatlarining ko'payishi /yuklamalar/ natijalarning o'sishiga sabab bo'lgan.

Yana boshqa zarur faoliyatlarni ham kuzatish va kundalikda yil davomida rasmiylashtirib borish zarur. Eng so'nggida natijalar asosida xulosa chiqarish, shular asosida mashg'ulot yuklamalarini ko'paytirish lozim.

Adabiyotlar

1. Абдумаликов Р., Абдуллаев А., Норкулов Ш, Жисмоний тарбия таълими илмини такомиллаштириш масалалари. -Т., 1996.
2. Абдумаликов Р. Жисмоний маданият ва спорт ихтисослигидаги талабаларни бошқарувчилик фаолиятларига тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари. Монография. -Т.: ЎзДЖТИ, 1994.
3. Ботиров Х.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи, оммабоп китоб. 1993.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –Москва:, 1991. -536.