

PEDAGOGIKA

ILMIY-NAZARIY VA METODIK JURNAL

6/2022

Bosh muharrir:

Kirgizbayev Abdug'affor Karimjonovich

Maxmudov Abduxalim Xamidovich
(bosh muharrir o'rinbosari)

Tahrir hay'ati:

Abdullayeva Shaxzoda
Adilova Saodat
Artamonova Ekaterina
Bulatov Saidaxbor
Djurayev Risbay
Ibraimov Xolboy
Kadirova Feruza
Mamadaliyev Abdumajid
Medetova Raushan
Muslimov Narzulla
Nishanova Zamira
Safarova Roxat
Tulenova Karima
Xakimova Muxabbat
Xodjayev Begzod

Muassis – Nizomiy nomidagi Toshkent

davlat pedagogika universiteti. Jurnalda pedagogika, psixologiya, o'qitishning metod va texnologiyalariga oid ilmiy-nazariy, ilmiy-metodik maqolalar o'zbek va rus tillarida chop etiladi.

Jurnalga Toshkent shahar Matbuot va axborot boshqarmasining 2014-yil 26-maydagi 02-004-sonli "Ommaviy axborot vositasi davlat ro'yxatidan o'tkazilganligi to'g'risida guvohnoma"si olingan va unga O'zbekiston Respublikasi Milliy kitob palatasining 2008-yil 30-iyundagi 511/S shartnomasi asosida Davriy nashrlarning Xalqaro standartlar (ISSN) – 2010-5320 raqami taqdim etilgan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya Komissiyasi rayosatining 2013-yil 30-dekabr-dagi 201/3-sonli qarori bilan ro'yxatga olingan.



PEDAGOGIKA

SCIENTIFIC-THEORETICAL AND
METHODICAL JOURNAL

6/2022

CHIEF EDITOR

Kirgizbayev Abdug'affor Karimjonovich

Maxmudov Abdusalim Xamidovich
(deputy editor-in-chief)

EDITORIAL BOARD:

Abdullayeva Shaxzoda
Adilova Saodat
Artamonova Ekaterina
Bulatov Saidaxbor
Djurayev Risbay
Ibraimov Xolboy
Kadirova Feruza
Mamadaliyev Abdumajid
Medetova Raushan
Muslimov Narzulla
Nishanova Zamira
Safarova Roxat
Tulenova Karima
Xakimova Muxabbat
Xodjayev Begzod

The founder: Tashkent State Pedagogical University named after Nizami.

The journal publishes scientific theoretical and methodological articles in Uzbek and Russian languages in the fields of pedagogics, psychology, teaching methods and technologies. The journal has been certified under № 02-004 on the state registration of the mass media from the Tashkent Press and Information Administration as of May 26, 2014 and was awarded the international standard number (ISSN) - 2010-5320 of periodical journals on the basis of the 511/S contract from the National Book Chamber of the Republic of Uzbekistan. The journal has been registered by the Presidium of the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under № 201/3 as of December 30, 2013.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRUVCHI OMILLAR

Nurullayev Abduhamid Ro'zimboyevich, BuxDU dotsenti

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarda chidamlilikni rivojlantiruvchi omillar (bioenergetik; funksional va biokimyoviy iqtisod; funksional barqarorlik; shaxsiy-psixik; genotip (irsiyat); muhit) keltirilgan va ularning mazmun mohiyati ochib berilgan. O'quvchilarda chidamlilikni rivojlantirish metodlari tavsiflangan.

Tayanch so'zlar: *chidamlilik, jismoniy sifat, o'quvchi, chidamlilikni rivojlantiruvchi omillar, metod.*

ФАКТОРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ У УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Нуруллаев Абдухамид Розимбоевич, доцент БухГУ

Аннотация. В статье представлены факторы, развивающие выносливость у студентов на занятиях физической культурой (биоэнергетические; функциональная и биохимическая экономика; функциональная устойчивость; личностно-психические; генотип (наследственность); окружающая среда) и раскрывается суть их содержания. Описаны методы развития выносливости у студентов.

Ключевые слова: *выносливость, физические качества, ученик, факторы, развивающие выносливость, метод.*

FACTORS THAT DEVELOP ENDURANCE IN STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Nurullaev Abduhamid Rozimboevich, associate professor of BuxDU

Abstract. The article presents factors that develop endurance in students in physical education classes (bioenergetic; functional and biochemical economics; functional stability; personal-psychic; genotype (heredity); environment) and reveals the essence of their content. Methods for developing endurance in students are described.

Key words: *endurance, physical quality, reader, factors that develop endurance, method.*

Kirish. Chidamlilik inson tanasining umumiy xususiyati bo'lib, u mehnat, sport va jangovar faoliyatda aniq namoyon bo'ladi.

Asosiy qism. Biz yashayotgan zamon barchamizdan yuqori samaradorlik, kuch-quvvat, ravshanlik, tashabbuskorlikni talab qiladi. Ta'kidlash lozimki, uzoq vaqt davomida insonning jismoniy sifatlari kuch, moslashuvchanlik va tezlik bilan bir qatorda chidamlilikning roli va ahamiyati o'rganilmagan. Chidamlilik nafaqat uzoq masofalarga yugurib g'alaba qozonish istagi, orzusi bo'lgan sportchiga, balki har bir aqlli insonda bo'lishi kerakligi unutildi. Har bir shaxsda chidamlilikni rivojlantirish quyidagilarga keng imkoniyat yaratadi: 1. Salomatlikni yaxshilash, sog'lom yurish uchun poydevor qo'yish, yurakni mustahkamlash va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash, kundalik vazifalarni kuch va aniqlik bilan, ortiqcha charchoqni boshdan kechirmasdan bajarish qobiliyatiga ega bo'lish, yuqori samaradorlik zahiralarni yaratish. 2. Metabolizmni yaxshilash, tana vaznini normallashtirish. 3. Asab tizimini mustahkamlash, optimizm va yaxshi kayfiyat bilan to'ldirish. 4. Faol hayotni uzaytirish va ijodiy uzoq umrga erishda.

Ming yillar davomida ajdodlarimizning uzoq umr ko'rish sabablaridan biri aynan chidamlilik bo'lgani bejiz emas. Oziq-ovqat olish, dushmanlardan himoyalaniish, keyin esa, ibtidoiy mehnat faoliyati kun davomida deyarli uzluksiz mushak ishi bilan bog'liq edi. Evolyusiya jarayonida inson, uning asab va gormonal tizimlari, metabolizmi intensiv jismoniy mehnatga moslashgan. Sog'lom bo'lish uchun jismoniy faoliyat inson uchun ovqatlanish, dam olish, uxlash kabi zaruriy ahamiyat kasb etadi. Tez yurish, yugurish, chang'i uchish, velosipedda yurish, suzish, eshkak eshishning har xil turlari kabi chidamlilik mashqlari ta'siri ostida tanada charchoqqa qarshi kurash va turli xil kuchli mehnat faoliyati – jismoniy, hissiy, irodaviy, aqliy nagruzkaga bardosh berish qobiliyatini ta'minlaydi. Shunday qilib, har bir shaxsda chidamlilikni rivojlantirish orqali insonning o'z sog'lig'ini mustahkamlash va bu har qanday sohada muvaffaqiyatli faoliyatga erishish ta'minlanadi [1]. Jismoniy sifatlar deganda, insonning faol harakat faoliyatini amalga oshirishga jismoniy tayyorligini ifodalovchi biologik va ruhiy xususiyatlarning ijtimoiy jihatdan aniqlangan majmui tushuniladi. Har qanday shaxsiy fazilatlar insonning yetakchi funksiyalariga asoslanadi, ular, asosan, mos keladigan vosita faoliyatining morfologik, fiziologik, biokimyoviy va aqliy jarayonlarining o'zaro ta'siri asosida amalga oshiriladi. Asosiy jismoniy sifatlariga quyidagilar kiradi: jismoniy kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, epchillik.

Chidamlilik – bu kasbiy faoliyatni ta'minlash va ishni bajarish jarayonida yuzaga keladigan charchoqqa qarshi turish uchun zarur bo'lgan belgilangan yuk kuchini saqlab turish qobiliyati.

Chidamlilikning turlari ham bor: umumiy va maxsus.

Umumiy chidamlilik – bu tananing funksional imkoniyatlarining kombinatsiyasi bo'lib, uning o'rtacha intensivlikdagi ishlarning yuqori samaradorligi bilan uzoq muddatli ishlash qobiliyatini belgilaydi va turli xil kasbiy yoki sport faoliyatida mehnat qobiliyatining namoyon bo'lishi uchun o'ziga xos bo'lmagan asosni tashkil qiladi. Umumiy chidamlilik hayotni optimallashtirishda muhim rol o'ynaydi, jismoniy salomatlikning muhim tarkibiy qismi sifatida ishlaydi [2]. U maxsus chidamlilikning o'ziga xos turlarining yakuniy natijasi sifatida ham shakllanishi mumkin, u vegetativ tizimlarning funksional imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Maxsus chidamlilik – bu muayyan turdagi kasbiy faoliyat uchun xos bo'lgan uzoq vaqt davomida yuklarga bardosh berish qobiliyati. Maxsus chidamlilik – bu murakkab, ko'p komponentli vosita sifati. Amalga oshirilgan mashqlarning parametrlarini o'zgartirib, uning alohida tarkibiy qismlarini ishlab chiqish va takomillashtirish uchun yukni tanlab tanlash mumkin. Har bir kasb yoki o'xshash kasblar guruhlarida ushbu komponentlarning o'ziga xos kombinatsiyasiga ega bo'lishi mumkin [3]. Maxsus chidamlilik nerv-mushak apparatining imkoniyatlariga, mushak ichiga energiya manbalari resurslarini iste'mol qilish tezligiga, harakat harakatini o'zlashtirish texnikasiga va boshqa harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga bog'liq [2].

Maxsus chidamlilikning namoyon bo'lishining bir necha turlari mavjud: murakkab muvofiqlashtirilgan, kuch, tezlik-kuch va glikolitik anaerob ish; kam harakatchanlik yoki cheklangan makon sharoitida majburiy holatda uzoq vaqt qolish bilan bog'liq statik chidamlilik; o'rtacha va past quvvatning uzoq muddatli ishlashiga chidamlilik; o'zgaruvchan quvvatning uzoq muddatli ishlashiga; shuningdek, gipoksiya (kislorod etishmasligi) sharoitida ishlash uchun; hissiy chidamlilik – tananing hissiy tizimlarining jismoniy ortiqcha yuklanishi yoki charchashi sharoitida kasbiy harakatlar samaradorligini kamaytirmasdan tashqi muhit ta'siriga tez va aniq javob berish qobiliyati.

Sensorli chidamlilik analizatorlar faoliyatining barqarorligi va ishonchligiga bog'liq: motor, vestibulyar, taktil, vizual, eshitish.

Chidamlilik o'lchovi – bu ma'lum tabiat va intensivlikdagi mushak faoliyati amalga oshiriladigan vaqt.

Chidamlilik ikki asosiy shaklda bo'ladi: 1. Ishning davomiyligida, ma'lum quvvat darajasida charchoqning birinchi belgilari paydo bo'lguncha. 2. Charchoq holatida ishlashning pasayish tezligida. Charchoq - bu ishlashning vaqtincha pasayishi. Charchoqning to'rt turi mavjud: aqliy, hissiy, hissiy, jismoniy. Har qanday faoliyat turida namoyon bo'ladigan chidamlilik insonning boshqa qobiliyatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lgan ko'p omilli qobiliyatdir. Har xil turdagi vosita faoliyatida chidamlilikning namoyon bo'lishi ko'plab omillarga bog'liq: bioenergetik; funksional va biokimyoviy iqtisodlash; funksional barqarorlik; shaxsiy-psixik; genotip (irsiyat); muhitlar va boshqalar. Bioenergetik omillarga organizmda mavjud bo'lgan energiya resurslari miqdori va ish jarayonida energiya almashinuvini, ishlab chiqarishni va tiklanishini ta'minlaydigan uning tizimlarining (nafas olish, yurak-qon tomir, ekskretsiya va boshqalar) funktsionalligi kiradi. Chidamlilik ishi uchun zarur bo'lgan energiyani shakllanishi kimyoviy o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi. Bu holda energiya ishlab chiqarishning asosiy manbalari aerob, anaerob glikolitik va anaerob alaktat reaksiyalari bo'lib, ular energiyani ajralib chiqish tezligi, foydalanishga ruxsat berilgan yog'lar, uglevodlar, glikogen, ATP, CTP miqdori bilan tavsiflanadi.

Chidamlilikning fiziologik asosi – bu organizmning aerob qobiliyatlari bo'lib, ular ish jarayonida ma'lum miqdorda energiya bilan ta'minlaydi va har qanday davomiylik va quvvatdagi ishdan keyin tananing ish faoliyatini tezda tiklashga yordam beradi, metabolik mahsulotlarni eng tez olib tashlashni ta'minlaydi. 75-20 sekundgacha davom etadigan maksimal intensivlikdagi mashqlarda ish qobiliyatini saqlashda anaerob alaktik energiya manbalari hal qiluvchi rol o'ynaydi. 20 sekunddan 5-6 daqiqagacha davom etadigan ishlarni energiya bilan ta'minlash jarayonida anaerob glikolitik manbalar asosiy hisoblanadi. Funksional va biokimyoviy iqtisod omillari mashqlar natijasi va unga erishish xarajatlarning nisbatini belgilaydi. Odatda, samaradorlik ish paytida tananing energiya bilan ta'minlanishi bilan bog'liq bo'lib, organizmdagi energiya resurslari (substratlar) deyarli har doim kichik hajmi tufayli yoki ularni iste'mol qilishga to'sqinlik qiluvchi omillar tufayli cheklanganligi sababli, inson tanasi minimal energiya sarfi hisobiga ishlarni bajaradi. Shu bilan birga, sportchining malakasi qanchalik yuqori bo'lsa, ayniqsa, chidamlilik namoyon bo'lishini talab qiladigan sport turlarida uning bajargan ishining samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi. Iqtisodiyotning ikki tomoni bor: mexanik (yoki biomexanik), texnika darajasiga yoki raqobat faoliyatining oqilona taktikasiga qarab; fiziologik va biokimyoviy (yoki funksional). Funksional barqarorlik omillari ish natijasida yuzaga kelgan ichki muhitdagi salbiy o'zgarishlar (kislorod qarzining ko'payishi, qonda sut kislotasi konsentratsiyasining ortishi va boshqalar) paytida tananing funksional tizimlarining faoliyatini saqlab turishga imkon beradi. Insonda charchoqning kuchayishiga qaramay, faoliyatning berilgan texnik va taktik parametrlarini saqlab turish qobiliyati funksional barqarorlikka bog'liq. Shaxsiy-psixik omillar, ayniqsa og'ir sharoitlarda chidamlilikning namoyon bo'lishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bularga yuqori natijalarga erishish uchun motivatsiya, jarayonga va uzoq muddatli faoliyat natijalariga bo'lgan munosabatning barqarorligi, shuningdek, qat'iyatlilik, iroda mustahkamligi, chidamlilik va ichki muhitdagi salbiy o'zgarishlarga toqat qila olish kabi kuchli irodaviy fazilatlar kiradi. Genotip (irsiyat) va atrof-muhit omillari. Umumiy (aerobik) chidamlilik irsiy omillar ta'sirida o'rtacha darajada kuch aniqlanadi (irsiyat

koeffitsiyenti 0,4 dan 0,8 gacha). Genetik omil tananing anaerob qobiliyatini rivojlanishiga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Statik chidamlilikda yuqori irsiyat koeffitsiyentlari (0,62-0,75) topilgan; dinamik kuch chidamliligi uchun irsiyat va atrof-muhitning ta'siri taxminan bir xil. Irsiy omillar submaksimal quvvatda ishlaganda ayol tanasiga va o'rtacha quvvatda ishlaganda erkak tanasiga ko'proq ta'sir qiladi [2]. Maxsus mashqlar va yashash sharoitlari chidamlilikning o'sishiga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Turli sport turlari bilan shug'ullanadigan odamlarda ushbu vosita sifatining ko'rsatkichlari sport bilan shug'ullanmaydiganlarnikidan sezilarli darajada oshadi. Misol uchun, chidamlilik yugurish bo'yicha mashq qiladigan sportchilar 80% yoki undan ko'p kislorod iste'moli (VOC) darajasi o'rtacha odamdan yuqori.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy usullari: 1) o'rtacha va o'zgaruvchan intensivlikdagi yuk bilan uzluksiz (doimiy) mashq qilish usuli; 2) takroriy intervalli mashq qilish usuli; 3) aylanma mashq usuli; 4) o'yin usuli; 5) musobaqa usuli.

Muvozanat usuli. U bir xil tezlik yoki harakat bilan uzluksiz uzviy ishlash rejimi bilan tavsiflanadi. Ishning davomiyligi, jalb qilinganlarning tayyorgarlik darajasiga qarab, 10-15 daqiqadan 60-90 minutgacha. 4-5 daqiqadan kamroq vaqt davomida ishlash samarasiz, chunki nafas olish jarayonlari kislorod tashish tizimini (yurak, qon tomirlari, nafas olish) kislorod iste'molining maksimal darajasiga etkazish uchun vaqt topa olmaydi. Jismoniy mashqlar intensivligi (harakat tezligi) asta-sekin o'sib borishi kerak: past yurak tezligidan (120-130 urish/min) optimalgacha (140-170 urish/min). Bunday asta-sekinlik yurak-qon tomir, nafas olish, mushak, endokrin va boshqa tana tizimlarining moslashuvi uchun zarurdir. Kam intensivlikdagi ish aerob metabolizmining faollashishiga hissa qo'shmaydi, shuning uchun u samarasiz. Ishtirokchilarning organizmining funksional imkoniyatlari ortib borishi bilan uzluksiz ishning davomiyligi va uning intensivligi asta-sekin o'sib boradi.

O'zgaruvchan usul. U doimiy mashq paytida (masalan, yugurish) yukning ketma-ket o'zgarishi bilan uniformadan tezlik, sur'at, harakatlarning amplitudasi, kuch miqdori va boshqalarning yo'nalishi o'zgarishi bilan farq qiladi. U ko'pincha «fartlek» (tezlik o'yini) deb ataladi. Bu muntazam ravishda intensivlikni oshirish va kamaytirishni o'z ichiga oladi. Ishning intensiv qismining oxiriga kelib, yurak urish tezligi 170-175 zarba/min gacha ko'tariladi va past intensivlikdagi qismning oxirida u 140-145 zarba/min gacha kamayadi.

Interval usuli. Bu yuklar orasidagi kichik (qat'iy dozalangan) dam olish oraliqlari bilan ajratilgan yuqori intensivlikdagi, ammo qisqa muddatli takrorlashlar ko'rinishidagi ishlarni bajarish bilan tavsiflanadi. Aerobik samaradorlikni oshirish uchun ishning davomiyligi 1-2 minut. Qisqa vaqt yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ishini faollashtirishga imkon bermaydi va uzoqroq vaqt ish intensivligining pasayishiga olib keladi. Ishning intensivligi mashqlar oxirida yurak urish tezligining 160-170 zarba/min gacha o'sishiga yordam berishi kerak. Dam olish oralig'i shunday davomiylik bilan amalga oshiriladiki, dam olishning oxiriga kelib yurak urishi 120-130 zarba/min dan pastga tushmaydi. Qoida tariqasida, mashqlar orasidagi dam olish oralig'i 1-3 minut. Dam olishning tabiati past intensivlikdagi vosita harakati (masalan, sekin yurish) shaklida faol bo'lishi kerak, bu bir vaqtning o'zida tananing tiklanishini tezlashtiradi va uning ortib borayotgan faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. Mashqni takrorlash soni insonning kislorodni sezilarli darajada iste'mol qilish sharoitida ishni bajarish qobiliyatiga bog'liq. Har bir mashg'ulotni uch-to'rt marta takrorlashdan boshlash va asta-sekin o'n yoki undan ko'p takrorlash tavsiya etiladi. Ushbu usuldan foydalanganda mashg'ulot effekti nafaqat mashq paytida, balki dam olish paytida ham sodir bo'ladi. Mashqdan keyin dam olishning birinchi daqiqasida kislorod

iste'moli ortadi, sistolik qon hajmi ham ortadi. Agar keyingi yuk bu ko'rsatkichlar yetarlicha yuqori bo'lgan vaqtda amalga oshirilsa, u holda kislorod iste'moli asta-sekin takroriy takrorlanishgacha oshadi. Umumiy chidamlilik rivojlanishining dastlabki bosqichida intervalli usuldan foydalanmaslik tavsiya etiladi, chunki u yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga jiddiy talablar qo'yadi.

Aylanma mashq usuli. Uzluksiz yoki intervalli ish turi bo'yicha turli mushak guruhlari va funksional tizimlarga ta'sir qiluvchi maxsus tanlangan mashqlarni izchil amalga oshirishni ta'minlaydi. Zalning yoki maktab o'yin maydonchasining (stadion) ma'lum joylarida bir nechta «bekatlar» aylanada joylashgan (ko'pincha 6 dan 12 gacha). Har bir stansiyada stajyor mashqlardan birini bajaradi va aylana bo'ylab birdan uch martagacha o'tadi. Dumaloq mashg'ulotlar uchun ko'p marta takrorlanishi mumkin bo'lgan mashqlar tanlanadi (kamida 20-30). Jismoniy mashqlar paytida yurak urish tezligi 140 dan 175 urish/min gacha, pauzalarda (dam olish paytida) u 10 zarba/min gacha kamayadi. Dumaloq usulda mashqning umumiy davomiyligi 25-35 minut.

O'yin usulining mohiyati shundan iboratki, ishtirokchilarning harakat faoliyati o'yinning mazmuni, shartlari va qoidalari asosida tashkil etiladi. U chidamlilikning namoyon bo'lishini talab qiladigan sport va ochiq o'yinlar sharoitida turli xil motorli harakatlarni amalga oshirishni ta'minlaydi. Ushbu usul monoton xarakterdagi mashqlarga (masalan, bir xil tezlikda uzoq yugurish) nisbatan motor faolligiga qiziqish ortishi va aqliy charchoqni kamaytirish imkonini beradi.

Musobaqa usuli. Bu chidamlilik mashqlarini turli musobaqalar va musobaqa elementlarini o'z ichiga olgan musobaqa vazifalari shaklida bajarish usulidir. Bu ishtirokchilarning jismoniy va unga bog'liq bo'lgan aqliy kuchlari va qobiliyatlarini maksimal darajada safarbar qilishni rag'batlantiradi. Musobaqa usulining zaruriy sharti tinglovchilarning o'zlari musobaqalasha oladigan mashqlarni bajarishga tayyorligidir. Usullarni tanlash asosan ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Chidamlilikni rivojlantirishning qo'llaniladigan usullariga qo'yiladigan muhim talab yukning davomiyligi va intensivligining optimal kombinatsiyasini topishdir.

Xulosa: 1. Chidamlilik har qanday yoshda tarbiyalanishi mumkin bo'lgan va kundalik hayotda juda zarur bo'lgan asosiy sifatdir. 2. Chidamlilikni rivojlantirish uchun jismoniy faoliyatning barcha usullarini to'g'ri kombinatsiyalash, mehnat va dam olishni to'g'ri taqsimlash, tiklanish faoliyati va ovqatlanish kerak.

Adabiyotlar:

1. Ma'murov B.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: Darslik. - Buxoro, 2019. - 224 b.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. 2-изд. - М.: Академия, 2001. - 121 с.
3. Маъмуров Б.Б. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш: Монография. - Т.: Фан, 2017. - 144 б.

BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENSIYALARINI EVRISTIK TOPSHIRIQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH KASBIY-PEDAGOGIK ZARURIYAT SIFATIDA

Qodirov G'ayrat O'roqboyevich, O'zPFITi mustaqil tadqiqotchisi, dotsent

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy kompetensiyalarini evristik topshiriqlar yordamida rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari, evristik bilimlar tasnifi, evristik bilim topshiriqlarni qo'llash imkoniyatlari ochib berilgan. Evristik ta'lim, evristik topshiriqlar, evristik metodlar, evristik savollar, texnologiyalar va suhbatlarni ta'lim jarayoniga olib kirishning usullari yoritilgan.

Tayanch so'zlar: bo'lajak o'qituvchi, ta'lim, tarbiya, evristik faoliyat, evristik topshiriq, evristik metod, kasbiy kompetensiya, kasbiy rivojlanish, innovatsion yondashuvlar.

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ С ПОМОЩЬЮ ЭВРИСТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

Кодиров Гайрат Урокбаевич, самостоятельный исследователь УзНИИПН, доцент

Аннотация. В данной статье раскрываются педагогические условия развития профессиональных компетенций будущих учителей с помощью эвристических заданий, классификация эвристических знаний, возможность применения эвристических когнитивных заданий. Рассматриваются эвристическое образование, эвристические задания, эвристические техники, эвристические вопросы, технологии и методы включения бесед в образовательный процесс.

Ключевые слова: будущий учитель, образование, воспитание, эвристическая деятельность, эвристическое задание, эвристический метод, профессиональная компетентность, профессиональное развитие, инновационные подходы.

DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF FUTURE TEACHERS WITH THE HELP OF HEURISTIC TASKS AS A PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL NECESSITY

Kodirov Gayrat Urokboyevich, Independent researcher of UzSCRП, docent

Abstract. This article reveals the pedagogical conditions for the development of professional competencies of future teachers with the help of heuristic tasks, the classification of heuristic knowledge, the possibility of using heuristic cognitive tasks. Heuristic education, heuristic tasks, heuristic techniques, heuristic questions, technologies and methods of including conversations in the educational process are considered.

Key words: future gardener, education, upbringing, heuristic activity, heuristic task, heuristic method, professional competence, professional development, innovative approaches.

Kirish. Oliy pedagogik ta'lim jarayonini samarali natijalar beradigan innovatsion metodlar va mahsuldor topshiriqlar qo'llagan holda tashkil etish talabalarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, o'quv topshiriqlari talaba shaxsining bilimlarni o'zlashtirish jarayonini jadallashtiradi hamda mazkur bilimlarning kasbiy ko'nikmalar va kompetensiyalarga aylanishini ta'minlaydi. Ayniqsa, evristik topshiriqlar bo'lajak o'qituvchilarning izlanuvchanligi, intellektual faolligi va mustaqilligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Asosiy qism. Pedagoglarni tayyorlashga oid davlat siyosatida ularni izlanuvchanlikka undashga alohida e'tibor qaratilgan. Bu sohada evristik topshiriqlar alohida ahamiyatga ega. Pedagogika ensiklopediyasida evristik ta'limga quyidagicha ta'rif berilgan: evristik ta'lim - ta'lim