



PEDAGOG²⁰¹⁸

№ 5

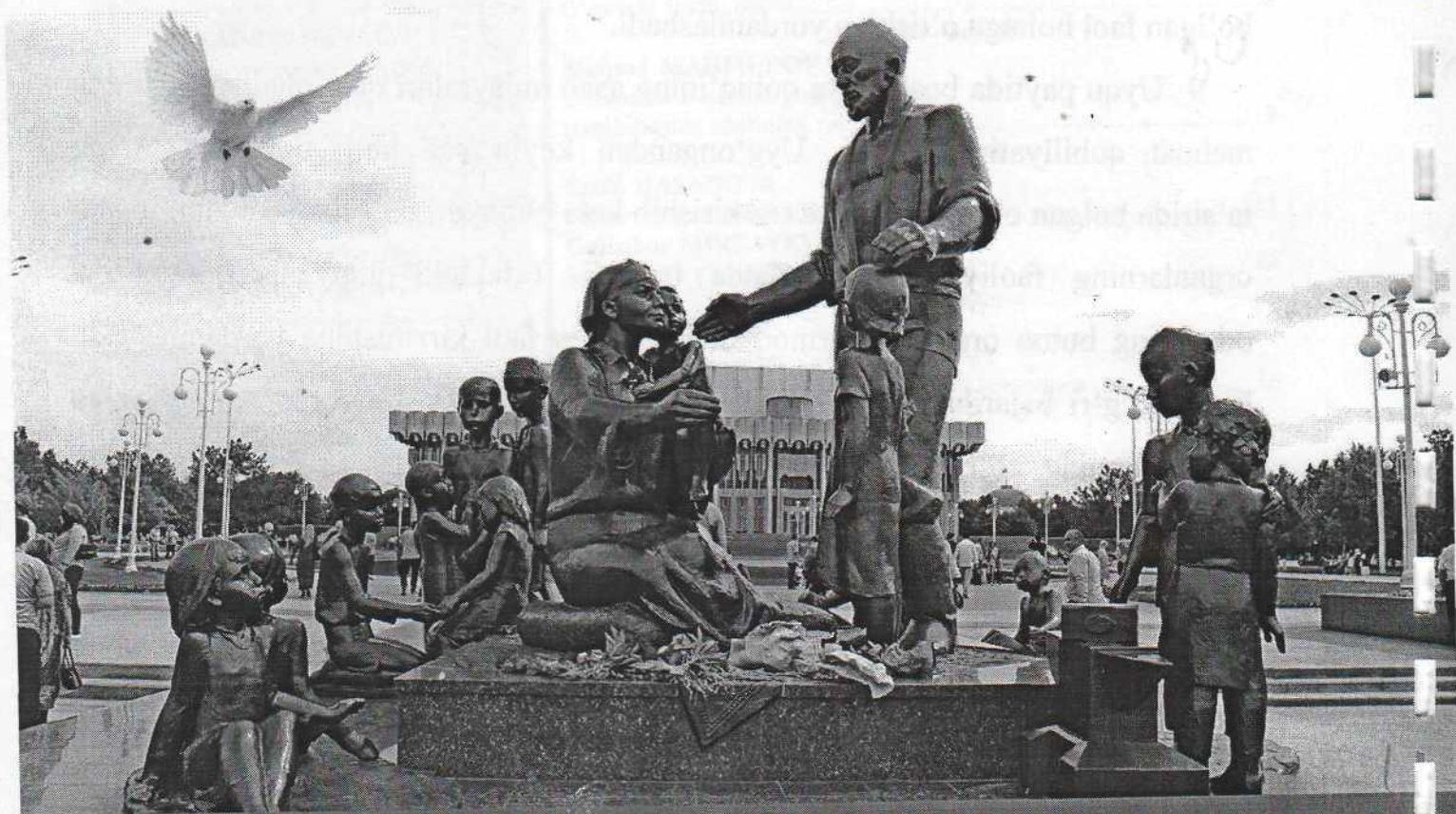
2015-yildan
chiqa boshlagan

MINBARI

THE TRIBUNE OF A TEACHER
ТРИБУНА ПЕДАГОГА

ILMIY-PEDAGOGIK, METODIK, MA'NAVY-MA'RIFIY JURNAL

9-may хотira va Qadrlash kuni



9-may хотira va Qadrlash kuni



PEDAGOG

MINBARI

THE TRIBUNE OF A TEACHER
ТРИБУНА ПЕДАГОГА

USHBU SONDA:

BOSH MUHARRIR:
Abduhamid MUXTOROV
Mas'ul kotib:
Vazira IBROHIMOVA
Musahhih:
Muxlisa DO'STMUHAMEDOVA
Sahifalovchi:
Dilshod AKRAMOV

TAHRIR HAY'ATI:
Abdurahim NOSIROV
Muzaffar HOSHIMOV
Maqsudjon YO'LDOSHEV
Murodilla XOLMUHAMEDOV
Shavkat SHARIPOV
Malohat A'ZAMOVA
Inomjon MAJIDOV
Uzoqboy BEGIMQULOV

MUASSIS:

«Maktub print»
mas'uliyati cheklangan jamiyati

Jurnal O'zbekiston Respublikasi
Matbuot va axborot agentligida 0855
raqam bilan 30.07.2015-yilda
ro'yxatga olingan.

Tahririyat manzili:
100129, Toshkent shahri, Navoiy ko'chasi, 30-uy.

Telefon: (0 371) 244-75-88,
e-mail: pedagog_minbari@umail.uz,
4403716@mail.ru

Bosmaxonaga 21.06.2018-yilda topshirildi.

Ofset usulida chop etildi.

Qog'oz bichimi 60x84¹/₂.

Shartli bosma tabog'i 2.

«Times» gamiturası, 11,12 kegl.

«ECO TEXTILE PRODUCT» MCHJ

bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: Toshkent sh. Uchtepa t. TAKD 11/10 uy.

Buyurtma № _____ Adadi 2916 nusxa.

Bahosi shartnoma asosida.

Ma'naviy meros

Umid EGAMOV
Manbalar ummoni 2

Innovatsion metod

Ra'no OCHILOVA
Dars samaradorligini oshirishda ta'lim
texnologiyalarining ahamiyati 4

Boshlang'ich ta'lim

Dilshod RO'ZIQULOV
O'quvchi ijodiy olami 6

Sog'lik – boylik

Maqsud MAHMUDOV
Bolalar va o'smirlar organizmining
rivojlanishida sportning roli 9

Dars ishlanma

Saida HASANOVA
Dastur va dasturlash tillari 11

Gulbahor MIRZAYEVA
Matematika (3-sinf) 14

Галерея педагога

Анвар ЮСУПОВ
Роль нидерландского художника
Рембрандта в развитии голландской живописи 16

Tadbir

Zulfiya TOSHBEOVA
Onajonim – tabiat 18

Мысли вслух

Мирзаахмед АЛИМОВ
9 мая – День Памяти и Почестей 21

Ta'lim yangiliklari

Vazira IBROHIMOVA
Institutlarda ayrim yo'nalishlar bo'yicha
o'qish muddati qisqartiriladi 22
Kun tartibida – maktab formasi 24

Xorijiy tajriba

Maxsuma OQQO'ZIYEVA
«Biz bolani hayotga tayyorlaymiz» 27
Dunyo ta'lim tizimidagi o'ziga xos qoidalarni bilasizmi? 30

Mutolaa zavqi

Ayzek AZIMOV
«O'qituvchi odam bo'lgan ekan...» 31

BOLALAR VA O'SMIRLAR ORGANIZMINING RIVOJLANISHIDA SPORTNING ROLI

Sportchi qizlar va o'smirlar organizmi katta yoshdagilar organizmidan jiddiy ravishda farq qiladi. Ma'lumki, bolalar va o'smirlarning organizmi tez sur'atda o'sib, rivojlanadi. Bu davrda ularning organizmida xilma-xil harakatlar shakllanadi. Ta'lim-tarbiya va sportning biror turi bilan shug'ullanish ularning harakat malakalari ortib borishiga xizmat qiladi. Bola qanchalik yosh bo'lsa, unda o'sish va rivojlanish jarayonlari tez bo'ladi. Nerv sistemasining shakllanishi harakat faoliyatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etsa, muskul sistemasining o'sishi nerv faoliyatining takomillashishiga katta yordam beradi.

Aytish lozimki, har bir qiz bolaning rivojlanish xususiyati o'ziga xos bo'ladi, ularning aksariyati yoshiga mos ravishda

o'sib, rivojlanadi. Agar 7 yoshdan 11-12 yoshgacha bo'lgan davrni vazmin davr deyish mumkin bo'lsa, 13 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan o'smirlar davri boshqa davrlardan tubdan farq qiladi. Bu davrda organizmdagi barcha fiziologik sistemalar zo'r berib o'zgaradi, o'smirning ruhiyati va xulqida o'zgarishlar kuzatiladi. Bu yoshda ota-onadan o'tgan sifatlar hamda tashqi muhit ta'sirida bolaning o'ziga xos xususiyatlari namoyon bo'la boshlaydi. Qizlar bilan ishlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot boshlanishidagi sport natijalarining tez o'sishi kelajakdagi yuqori natijalarga kafolat bo'la olmaydi. Sport bilan faol shug'ullangan o'g'il bolalarda esa sport ko'rsatkichlari dinamikasi yaxshi bo'ladi.

Bolalik yoshida skeletning ba'zi suyaklari suyaklanishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi va boshqa jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ko'zda tutiladi. Qizlarda gavda va vazning o'sishi balog'at davri 12-14 yoshga to'g'ri keladi. Harakat sifatlarining o'sish darajasi sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarga ta'sir qiladi. Shu sababli, harakat va psixofiziologik yetilish dinamikasi nihoyatda qiziqarlidir.

Qizlar 8-10 yoshga yetgandan so'ng barcha muskullar zo'r berib rivojlana boshlaydi, 13-14 yoshgacha bo'lgan davr esa muskul sistemasi va faol harakat funksiyalarining takomillashishi davri hisoblanadi.

Fiziolog V.P. Filin fikricha, o'smirlar va yoshlik yillarida, ayniqsa, 13-14 yoshgacha, muskul massasi juda tez o'sadi, bu esa kuch sifatlarining oshishiga ijobiy ta'sir qiladi.

7 dan 10 yoshgacha bo'lgan davrda qizlarning harakatlari chaqqon, egiluvchan, shu bilan birga chidamli bo'lib boradi. O'g'il bolalar esa 11-12 yoshda ishchan bo'lishni boshlaydilar.

Psixofiziologik funksiyalar asosan 13-14 yoshlarga borib shakllanib bo'ladi. A.P. Laptevning fikricha, 11-12 yoshda psixofiziologik funksiyalar darajasi uncha yuqori



bo'lmaydi, shuning uchun ham yosh sportchilar harakatlarni tez va aniq bajara olmaydilar. 12–13 yoshda o'smir murakkab harakatlarni o'rganish ko'nikmasiga ega bo'la boshlaydi, harakat malakalarini ham asta-sekin egallaydi, shunda ular 14–15 yoshli bolalardan ko'ra yaxshiroq bajaradigan bo'la oladilar.

Bolalar va o'smirlarni o'rganish jarayoni shuni ko'rsatadiki, ular bir xilda rivojlanmaydilar, yetilish va harakat funksiyalarida o'ziga xos farq bo'ladi.

Qizlar organizmi markaziy nerv sistemasining doimiy ta'siri, atrof-muhit bilan uzluksiz aloqada bo'lib turishi tufayli o'sish va rivojlanishda davom etadi. 8–10 yoshli qizlarda nerv sistemasining anatomik jihatdan o'sishi hali tugallanmagan bo'ladi, bu tabiiyki, bolaning o'z fikrlarini bayon qilishiga, xulqi, ruhiyatiga ta'sir qiladi. Bunday bolalar nihoyatda ta'sirchan bo'ladi, ayrim sport elementlarini o'rganishda uzoq vaqt diqqat qilolmaydilar. 8–10 yoshli qizlarda nerv qo'zg'alishi jarayonlari juda harakatchan bo'ladi, va bu holat tormozlanish jarayonlaridan ustun bo'ladi. O'g'il bolalarda esa 10–12 yoshga borib tormozlanish jarayonlari kuchi ortib, o'z his-tuyg'ularini nazorat qiladigan bo'lib qoladi.

BILIB QO'YGAN YAXSHI!

Ayollarning mushak va paylarida kollagen elastin ko'proq, shu sababli ayollar egiluvchan bo'ladi.

Ayol miyasining elektr faolligi uxlagan vaqtda bor-yo'g'i 10 foizga kamayadi, shu sababli ayollar sergak uxlaydi.

Ayollarning bo'yni erkaklarnikiga qaraganda harakatchan va egiluvchan. Shu sababli chaqirganda, ayollar bo'yni bilan burilib qaraydi, erkaklar esa butun tanasi bilan o'giriladi.

Birinchi va ikkinchi signal sistemasining funksional imkoniyatlari kengayib, differensirovka qobiliyati ortadi. Buning natijasida muskulning sezish qobiliyati kuchayadi, harakat malakalari o'z-o'zidan bajariladigan bo'ladi, qizlar nozik harakatlar qiladigan bo'ladi. Bu yoshga kelib nerv sistemasi turlari uzil-kesil aniqlanadi va diqqat ortadi.

Ma'lumki, 8–15 yashar bolalarning yurak vazni 96 dan 200 grammgacha bo'ladi. Bu gavda vaznining taxminan 0,44–0,48 foiziga tengdir. Qizlar va o'smirlar yuragi esa kichkina bo'ladi.

Shuni unutmaslik kerakki, yosh ulg'aygan sari muskullar tuzilishi, kimyoviy tarkibi va funksiyasi o'zgarib boradi. 7 yoshda muskullarda katta o'zgarishlar sodir bo'ladi, birinchi navbatda, muskul tolalari qalinlashadi. 8–10 yoshda qizlarda muskul sistemasi hali yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Shu boisdan, muskul massasi vazni gavda vaznining 27,2 foizini tashkil etadi. Bu ko'rsatkich o'smirlarda 2,6, yoshlarda esa 44,2 ga teng bo'ladi. 7–12 yoshli qizlarda esa gavda massasining yillik o'sishi 5–7 kg ni tashkil etadi.

Maqsud MAHMUDOV,
*Bux DU «Fakultetlararo
jismoniy tarbiya va sport» kafedrasini
o'qituvchisi*

