

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

Научно-теоретический и методический журнал

The scientific-theoretical and methodical journal

2/2018

#2, 2018 **PEDAGOGIK MAHORAT*ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО*PEDAGOGICAL SKILL**

M.Hamidova. Boshlang'ich sinf ona tili darslarida sintaksisdan beriladigan ma'lumotlar ustida ishlash.....	156
M. Pardayeva. Boshlang'ich sinflarda ona tili darslarini o'tishning o'ziga xos jihatlari.....	159
Л. Абдуллаева. Игра как ведущий метод обучения дошкольников иностранному языку.....	162
ЎТИМОИЙ-ГУМАНИТАР ТА'ЛИМ	
Ж.Бойсунов. Жамоатчилик бошқаруви тизимининг такомиллаштирилиши.....	165
Г.Юнусова. Қодирия таълимотида илм ва амал бирлиги ғояси.....	169
Х.Алимов. Нақшбандия тариқати асосий тамойилларининг методологик жihatлари.....	172
Б.Сафаралиев, Н.Кольева. Роль социально-гуманитарных знаний и образования на современном этапе.....	178
Ж. Жураев. Социологическая и философская интерпретация понятия «информация».....	182
Л.Хантов. Абдурауф Фитрат меросида оила ва унинг вазифалари.....	186
АНИҚ ВА ТАБИЎ ФАНЛАР	
G.Ixtiyarova, M. Aripdjanova, D. Hazratova. Kimyoviy texnologiya fanidan elektron darslikning afzalliklari.....	189
M. Ergashev, Sh. Xudoyberdiyev, S. Abdurahmonov. "Geterosiklik birikmalar" mavzusini o'qitishda pedagogik texnologiyalardan foydalanish afzalliklari ("Organik kimyo" fani asosida).....	195
G. Shirinov. Axborot-kommunikatsion texnologiyalar asosida kimyo mavzularini o'qitishda yangicha yondashuv.....	199
TIL VA ADABIYOT, XORIJY TILLAR	
Sh. Nayitov. Kuchli hofiza – ilohiy inoyat.....	204
Л. Шарипова. Истиқлол даври ўзбек шеърлятида ватан образи (Икбол Мирзо ижоди мисолида).....	208
U. Ahmadova. XXI asr publitsistik perifrastlari.....	213
I. Davronov. Ona tili darslarida til va tafakkur munosabatlari.....	216
У. Жуманазаров. Вопросы формирования фразеологической компетенции на иностранном языке.....	219
Р. Зарипова. Языковая норма и стилистическое значение фразеологической единицы.....	223
D. Nosirova. Xorijiy til darslarini interfaol usullar asosida tashkil etish.....	227
D. Jabborova. Theoretical aspects of the developing language skills.....	230
M. Mirsaeva. Die bedeutung der landeskundlichen filme im daf-unterricht.....	236
S. Samadova. Interaktive vermittlung der landeskunde im modernen deutschunterricht.....	244
Z. Abulova, U. Mavlonova. Ways to develop students' creative thinking abilities.....	248
Г. Хожиева. Француз тилидаги ранглар воситасида хосил бўлган фразеологик бирликлар семантикаси (Проспер Мериме асарлари мисолида).....	252
Дж. Темирова. Активизация процесса самообразования учащейся молодежи.....	256
М. Бокарева. Ситуационные задания как элемент "case"-технологии при изучении художественного текста.....	259
K. Oripova. Xalq ertaklarining janriy xususiyati va ularning o'ziga xosligi.....	262
TASVIRIY SAN'AT VA MUHANDISLIK GRAFIKASI	
N. Yodgorov, L. Yodgorova. The problems of creating e-books in field of engineering for higher educational institutions.....	267
A. Aminov. "Ko'rinishlar" mavzusini o'qitishda o'yinli texnologiyalarning o'rni.....	271
IQTISODIY TA'LIM VA TURIZM	
N. Ibragimov. Ta'lim jarayoniga "Turistik hudud raqobatbardoshligi" fanini kiritish istiqbollari.....	276
Н. Сайфуллаева. Технология применения материалов народной педагогики в ролевой игре при обучении экономическим дисциплинам.....	281
Ш. Остонов, Н. Жўраев. Иқтисодий тарбия жараёнининг педагогик ва психологик омиллари.....	287
INFORMATIKA VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARI	
Г. Турдиева, Ж. Жумаев. Инновацион таълим технологияларини қўллашда Ispring suite дастурининг имкониятларидан фойдаланиш.....	290
N. Sayidova, M. Muxammadova. CORELDRAW vektorli dasturida gul rasmini tayyorlash ketma-ketligi.....	297
LISMONIY MADANIYAT VA SPORT	
С.Тажиббаев. Ёш спортчиларни тайёрлашда характерли ўйинларни қўллаш самарадорлиги.....	303
А. Танибердиев. К вопросу о внедрение кластерно-модульного метода в учебный процесс по физическому воспитанию студентов.....	307
М.Абдуллаев. Характерли ўйинларнинг ўсмир сингил атлетикачилар машғулот самарадорлигини оширишдаги ахамияти.....	311
MUTOLAA	
Л.Шарипова. Бир дoston тахлили.....	314



Мақо
ларининг
Тожики
эришилг
эътироф
Таян
жик ади
В ст
узбекски
солидны
что в ли
Опор
писател
In ar
Tajik lite
riddin A
nality.
Supp
writers,
Усто
табар. П
ёдга оли
ний Хам
маслак
Комил Я
теъдодл
Олимжо
Хамзани
берди"
ровли та
Ўзбе
дий нат
ди. Шў
М. Кўш
Р. Вохи
тадқиқ
даврд
мазмун
Мусл
ди. XX
соф ада
ижодин



Меҳриддин АБДУЛЛАЕВ
Бухоро давлат университети
факультетлараро жисмоний маданият
ва спорт кафедраси доценти

ҲАРАКАТЛИ ҲИЙНЛАРННГ ҲСМНР ЕНГНЛ АТЛЕТНКАЧНЛАР МАШҒУЛОТ САМАРАДОРЛНГНН ОШНРНШДАГН АҲАМНЯТН

Мазкур мақолада бошлангч тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир спортчиларнинг жисмоний техник-тактик ва психологик тайёргарликларида ҳаракатли ҳийнларнинг самарадорлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган тадқиқотлар хусусида фикр юритилади.

Таянч нушунчалар: ўсмир спортчилар, ҳаракатли ҳийнлар, жисмоний тайёргарлик, техник-тактик тайёргарлик, психологик тайёргарлик.

В данной статье размышляется результаты исследований по распределению эффективности применения подвижных игр в физической, технико-тактической и психологической подготовки юношей, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Опорные понятия: юноши, подвижные игры, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.

In given article is analyzed the results of studies on the distribution of the effectiveness of motional games in physical, technical and tactical and psychological training of youth who involved in the initial training phase.

Supporting concepts: young men, outdoor games, physical training, technical and tactical training, psychological preparation.

Мамлакатимизда спортга, айниқса, болалар спортга эътиборнинг кучайиб бориши миллат генофондининг яхшиланишида, ёш авлод вакилларининг ҳар томонлама баркамол бўлиб вояга етиши учун шарт-шароит яратмоқда.

Хусусан, Президентимиз Ш.М. Мирзиёев томонидан жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор қаратилмоқда [1]. Шу ўринда болалар спортининг ўрни ҳам бекиёсдир. Юртбошимиз томонидан берилаётган эътибор миллат генофондини соғломлаштириш, ёшларимизни жисмоний тарбия ва спорт турларига жалб қилиш, уларнинг келажакда мамлакатимиз шарафини жаҳон ареналарида муносиб ҳимоя қилишга қодир спортчилар бўлиб етишишни таъминламоқда. Биз биламизки, енгил атлетиканинг қисқа масофаларга югуриш тури бутун дунёда оммалашган спорт турларидан ҳисобланади. Спорт натижалари кундан-кунга ўсиб бориши бошлангч тайёргарлик босқичида қисқа масофаларга югурувчи ўсмирларни йиллик тайёргарлик машғулотларини оптималлаштиришни тақозо этмоқда.

Енгил атлетика назарияси ва услубияти соҳасида кўплаб олимлар томонидан илмий тадқиқот ишлари ўтказилган [2; 9]. Ўтказилган тадқиқот ишларида бошлангч тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларимиз яхши спорт натижасига эриша олмаганлиги машғулот жараёнини такомиллаштириш зарурияти мавжуд.

Мутахассисларнинг фикр-мулоҳазаларига кўра, ўсмир спортчиларнинг тўлақонли жисмоний ривожланиши ва уларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш, спорт турининг дастлабки техник ҳаракатлари элементларини ўзлаштириш учун пойдевор айнан бошлангч тайёргарлик босқичига амалга оширилиши мақсадга мувофиқ экан [4; 290].

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда ўсмир енгил атлетикачиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ҳийнларни қўллаш аҳамиятини ўрганиш мақсадга мувофиқ.

Ёш спортчиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнида ҳаракатли ҳийнларни қўллаш самарадорлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган илмий текшириш ишларида кўришимиз мумкин. М.А. Қурбоннова томонидан волейбол спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мослаштирилган халқ ҳаракатли ҳийнларидан фойдаланган ҳолда машғулотларни ташкил этиш катта самара бериши тажрибада асослаб берилган. Қуйидаги тестларда натижаларнинг жиддий ўсиши кузатилади:

#2, 2018 PEDAGOGIK MAHORAT*ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО*PEDAGOGICAL SKILL

а) жисмоний тайёргарлик бўйича;
- ўғил болаларда: юкори стартдан 30 м.га югуриш -0.57 с, жойидан туриб баландликка сакраш-13.11 см, тўлдирма тўпни (1кг) икки қўллаб бош ортидан тик турган ҳолда улоктириш - 2.43 м.

б) техник тайёргарлик бўйича;
-ўғил болаларда: пастдан тўғри тўпни киритиш аниқлиги, тўпни қабул қилиш ва уни 6-зонадан 3-зонага етгазиб бериш - 25%.

в) тактик тайёргарлик бўйича;
-ўғил болаларда: 3-зонадан 4- ёки 2-тўп узатиш (орқа билан туриб). Топшириқ бўйича шу зонадаги ўйинчилар зарбли уришни таъкидловчи ҳаракатларни бажариш - 26.7% [6,127].

Эркин курашда бошланғич спорт ихтисослашуви босқичида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш шунинг кўрсатадики, ёш курашчиларнинг дастурни безарар эгаллашлари учун умумий вақт сонига нисбатан тахминан 18 дақиқа вақтни ҳар бир машғулотда ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларга ажратиш керак. Оддий техник ҳаракатларни самарали ўзлаштириш учун тўрт хилдаги 3 дақиқали ўйинларни комбинацион йўналишдаги иккита ўйин билан бирга ўтказиш етарли бўлади. Ёш курашчиларни ўргатишда қўлланган махсус ҳаракатли ўйинлар умумий жисмоний тайёргарликдан кўра махсус тайёргарликка кўпроқ самарали таъсир этиши аниқланди. Бу ерда “хужум” ва “ҳимоя” сигналларига реакция қилиш тезлигида ва, айниқса, техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичларида аниқ статистик ишончли фарқлар ($P<0.05$) кузатилади [3, 22].

Ўйин усули ва махсус йўналишга эга ўйин воситаларидан фойдаланган ҳолда ўтказиладиган машғулотлар ёки қиличбозлар махсус сифатларини самарали ривожланишига ёрдам беради ($P<0.05 - 0.001$). Ўйин ва ўйин машқларининг қўлланиши шуғулланувчиларнинг жисмоний ва махсус тайёргарликлари, тезлик-куч сифатлари, чидамлилиги, ҳаракат координацияси, шунингдек, санчишлар аниқлиги ва қуролни бошқариш тезлигига ($P<0.05-0.001$) биргаликда таъсир кўрсатади [8, 23].

Энди шуғулланаётган ёш енгил атлетикачиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги тузилишида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда қуйидаги нисбатлар тавсия қилинади:

-тезлик-куч қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган халқ ҳаракатли ўйинлари - 40%;

- чидамлилиқни ривожлантиришга 20%;

- тезликни ривожлантиришга 20%;

- чакқонлиқни ривожлантиришга 10%;

- реакция қилиш тезлигини ривожлантиришга - 10%.

9-11 ёшдаги болалар билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларига умумий машғулот вақтига нисбатан 25% ҳажмда ҳаракатли ўйинлар мажмуаларининг киритилиши ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик даражасини ва биринчи навбатда, югуриш тезлигини ишончли ($p<0.01$) оширишга имкон берди.

С.С. Тажибаев (2017) томонидан ўтказилган тадқиқот ишида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг спорт тўғарақларини ташлаб кетиш сабаблари ва спорт билан шуғулланишга бўлган мотивацияси аниқланган [7; 52].

- ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш дастури ишлаб чиқилди ва бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг умумий, махсус жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишининг ёшга хос динамикаси аниқланди;

- ҳаракатли ўйинлар ва бокс спортига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикаси ўзаро таққосланиб, ҳаракатларнинг ўхшашлиги аниқланган;

- бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар табақалаштирилди, ўйинларнинг шиддати ва ҳажми меъёрлари аниқланиб, уларни ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этиш методикаси ишлаб чиқилиб самарадорлиги педагогик тажриба йўли орқали асослаб берилган.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи енгил атлетикачиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнида ўтказилган педагогик кузатишлар натижасида маъмур спорт тури билан шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилмаслиги аниқланди.

Олинган маълумотларга таянган ҳолда қуйидаги хулосаларга келинди:

-ҳара
тайёрла
бериш;
-ўсми
катли ўй
-9-11
динамик
-бош
лари жа
-таба
ларнинг
зарурати

1. Ў
2020 йи
ўйинлар
2.
3. Ба
борьбе.
4. Ве
тура. 200
5. Қ
6. Қ
жараёни
7. Та
си. Пед..
8. Ф
ной спор
9. Ш
на корот

-харакатли ўйинлардан мақсадли фойдаланган ҳолда 9-11 ёшдаги ўсмир енгил атлетикачиларни тайёрлаш тизими самарадорлигини ошириш методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаб бериш;

-ўсмир енгил атлетикачиларни жисмоний ва психологик тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларни назарий ва амалий таснифлаш;

-9-11 ёшдаги енгил атлетикачиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси хусусиятларини аниқлаш;

-бошланғич тайёргарлик босиқчида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларни ўқув-машғулоти жараёнида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси мазмуни ва йўналишини ўрганиш;

-табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда 9-11 ёшдаги енгил атлетикачиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ошириш методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаб бериш зарурати мавжуд.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сон Фармони.[/http://lex.uz/docs/3577565](http://lex.uz/docs/3577565)

2. Андрис Э.Р., Кудратов Р.Қ. Енгил атлетика. – Т., 1998 – 124 с.

3. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. дисс....кан.пед.наук. – М., 1986. – 22с.

4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002. – 290 с.

5. Кудратов Р.Қ., Енгил атлетика. Дарслик. – Тошкент, 2012. – 367 б.

6. Курбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машғулоти жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш. Пед.фан.ном. дисс. Тошкент, 2006. – 127 б.

7. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. Пед....фан....бўй...фал....док...[PhD] диссер... автореферати. – Т., 2017. – 52 б.

8. Фель В.А. Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– Минск, 1989. – 23с.

9. Шакиржоновна К.Т., Тухтабоев Н.Т. Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции. – Т., 2012. – 143 с.