ISSN 2181-3787
E-ISSN 2181-3795

“PEDAGOGIK AKMEOLOGIYA”
xalqaro ilmiy-metodik jurnal

«ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ»
международный научно-методический журнал

“PEDAGOGICAL ACMEOLOGY”
international scientific-methodical journal

№2(4) 2023

Jurnal haqida

Jurnalga O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti administratsiyasi huzuridagi axborot va ommabiy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan ommaviy axborot vositasi davlan ro‘yxatidan o‘tkazilganligi to‘g‘risida 1672 raqamli guvohnoma berilgan.

"Pedagogik akmeologiya" xalqaro ilmiy-metodik jurnali

"Pedagogik akmeologiya" xalqaro ilmiy-metodik jurnaliga taqdim etilgan ilmiy maqolalarga qo'yiladigan asosiy talablar falsafa doktori (PhD), fan doktori (DSc) dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini xalqaro standartlar va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzurida Oliy attestatsiya komissiyasi to'g'risidagi Nizom” talablari, shu jumladan elektron ilmiy-texnik jurnallarga qo'yiladigan talablar tizimi hisoblanadi.

«Педагогическая акмеология» международный научно-методический журнал

Основные требования к научным статьям, представляемым в международном научно-методическом журнале «*Педагогическая акмеология*» являются научные труды, рекомендованные для публикации основных научных результатов докторских (PhD), (DSc) диссертаций в соответствии с международными стандартами и «Положением о Высшей аттестационной комиссии» при Кабинете Министров Республики Узбекистан, в частности требования к электронным научно-техническим журналам.

About the magazine

"Pedagogical akmeology" international scientific-metodical journal

The main requirements for scientific articles submitted to the international scientific-metodical journal "*Pedagogical akmeology*" are scientific publications recommended for the publication of the main scientific results of doctoral (PhD), (DSc) dissertations in accordance with international standards and the “Regulation on the Higher Attestation Commission” Under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan, including from templates in the system of requirements for electronic scientific and technical journals.

ANIQ VA TABIIY FANLAR 114

Бозоркул КАРИМОВ. Сонлардаги сирли фалсафа 114
Nilufar AZZAMOVA. Elektromagnetizmga oid bilimlar rivojida maksvell tenglamalar sistemasining tutgan o‘rni 122
И.Р.Камолов, А.Р.Сатторов, С.Т.Баракаева. Қуёш энергетикаси истиқболлари ва афзаллиги 125
Dilnoz RO‘ZIYEVA. Kontekst o‘qitish texnologiyasi asosida politexnik ta’lim samaradorligini oshirish 128
Gulhayo SAYFULLAYEVA. Astronomiyadan amaliy mashg’ulotlarga MATHCAT, MAPLE matematik paketlarni tadbiq etish metodikasi 133
Dildora JO‘RAYEVA. Talabalarning mustaqil ta’limini bulutli texnologiyalarga asoslangan axborot muhitida tashkil etish yo‘llari 136
Nozimjon ATABOYEV, Ra’no YUSUPOVA. How to create your own corpus on the sketch engine platform 140
Dilraboxon BO‘RIBOYEVA. Muhandislik grafikasi fanlarini o‘qitishning innovatsion usuli . 145

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT 152

Sitorabonu ABDUYEVA. Gandbol sport faoliyatining psixologik xususiyatlari 152
Farrux AXMEDOV. Jismoniy tarbiya va sportning global rivojlanish holati tahlili 156
O‘tkir FARMONOV. Basketbolchilarda yurak urishning qisqarishi darajasiga qarab o‘zgarishini o‘rganish metodikasiw 162
Laziz AZIMOV. Harakatli o‘yinlarni qo‘llash asosida o‘smir dzyudochilarning sport bo‘lgan motivatsyasini rivojlantirish 166
Nasiba SABIROVA. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o‘rgatishda mashg‘ulotlarni samarali tashkil qilish usullari 174
Манучехр ИБРАГИМОВ. Футболчиларни йиллик цикл тайёргарлигида машғулот юкламаларини режалаштириш 179
Зулфизар ЮСУПОВА. Бошланғич таълимда жисмоний тарбия дарслари орқали ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш методикаси 185
Зулфизар ЮСУПОВА. Бошланғич синф ўқувчиларининг ижтимоийлашувида жисмоний тарбиянинг таъсири 190

Зулфизар ЮСУПОВА 185
Бухоро давлат университети
таянч докторанти

БОШЛАНҒИЧ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИ ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИ

Мақолада мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия машғулотлари орқали болаларни соғломлаштиришга йўналтириш асосида ташкил қилиш усуллари баён этилган. Шунингдек, муаллиф ўқув машғулотини ташкиллаштириш жараёнида болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракатлана олиш имкониятининг турличалиги боис ўқитувчилар ҳар бир ўқувчи билан алоҳида, балки уларни даражаларга ажратган ҳолда ўз мақсадларини амалга оширишлари лозимлигини айтиб ўтган.

Калит сўзлар: *соғломлаштириш, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, дифференциал ёндашув, яхши ва тез ўзлаштирувчи ўқувчилар, секин ўзлаштирувчи ўқувчилар.*

В статье изложены методы организации дошкольного и начального образования на основе направления детей на оздоровление посредством занятий физической культурой. Кроме того, автор отметил, что в процессе организации учебного занятия, в связи с разнообразием физической подготовки и возможностей передвижения детей, учителя должны выполнять свои задачи с каждым учеником индивидуально, а также с учетом их уровня.

Ключевые слова: *оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.*

The article describes methods of organizing pre-school and primary education based on the direction of children to improve their health through physical education. In addition, the author noted that in the process of organizing a training session, due to the variety of physical training and mobility of children, teachers should perform their tasks with each student individually, as well as taking into account their level.

Keywords: *health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.*

Ўзбекистон республикаси ўз мустақиллигини жаҳон миқёсида йил сайин барқарорлаштириб борар экан, унинг истиқболи бугунги авлоднинг билимдон, маънавий ва жисмоний жиҳатдан баркамол инсонлар бўлиб етишишига боғлиқдир. Бу ўринда мамлакатимизда талабаларнинг жисмоний тайёргарлигининг ривожланиши ва ишчанлик қобилиятларини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг тутган ўрни беқиёс. Мустақил Ўзбекистон тараққиётида жисмоний тарбия, жисмоний маданият ва спорт соҳаларининг ривожланиши, айниқса, диққатга сазовордир. Бу соҳанинг назарий ва амалий асосларини ривожлантиришга давлатимиз томонидан ишлаб чиқилаётган қонун, қарор ва фармонлар яққол мисол бўла олади. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш, миллат генофондини янада соғломлаштириш, баркамол авлодни тарбиялаш борасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш аҳамияти давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири деб белгиланган. Қисқа муддатда бу соҳада олиб борилган кенг кўламли амалий ҳаракатлар ўз самарасини бера бошлади.

Ўзбекистонда спортчи ва мураббийлар меҳнатини маънавий ва моддий рағбатлантиришга катта эътибор берилиб, “Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган спорт устози” ва “Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган спортчи” фахрий

унвонлари таъсис этилди. Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президентининг ташаббуси билан Олимпия ўйинлари ва жаҳон чемпионатларида совринли ўринларни эгаллаган спортчиларга бериладиган “Ўзбекистон ифтихори” фахрий унвони таъсис этилди. Мамлакатда соғломлаштириш ишлари барча ижтимоий ва ишлаб чиқариш соҳа муассасаларида жонланди, бошланғич спорт жамоаларининг ишлари фаоллаша бошлади. Жисмоний тарбия жараёнида фаолликни оширишнинг асосий шартларини бажара олишлик, индивидуаллаштириш ва мунтазамлик принципларини таҳлил қилиш муносабати билан кўриб чиқилади. Янги топшириқлар ва улар билан боғлик бўлган юкламаларни бажара олишга шуғулланувчиларнинг қурби етса, юкламалар организмнинг функсионал имкониятларига мос келса ёки жинснинг индивидуал хусусиятларига мувофиқ бўлсагина, ижобий натижаларга олиб келиши мумкин. Чарчаш организмнинг қайта тикланиш жараёнларининг органик боғланганлиги ва биргаликда бир вақтда ўтишини ҳисобга олинса, юклама билан дам олишнинг ўзаро боғлиқлигини тушуниб олиш мумкин. Машқ қилиш жараёни таркибига дам олиш ҳам киради. Дам олиш муайян қоидалар ўтказилгандагина, машқнинг ташкилий қисми бўлиб ҳисобланади. Жуда қисқа ва узоқ вақт дам олиш машқ режасини бузиб, асосий қисмда кам ёки кўп машқ бажаришга сабаб бўлиши мумкин. Бунда машқ бажаришдаги дам олишни (юклама ва дам олишнинг қўшилишини) энг қулай ҳолатда бажариш талаб этилади.

Бугунги кунда шахснинг ривожланиши ва шаклланиши ижтимоий тажрибани ўзлаштиришга хизмат қиладиган кўп қиррали жисмоний тарбия боғлиқлиги алоҳида аҳамиятга эга. Бунга оилалар, таълим муассасалари ва умуман жамиятнинг биргаликдаги саъй ҳаракатлари орқали эришилади. Жисмоний тарбия жисмоний ва ақлий меҳнатга, Ватанни ҳимоя қилишга тайёрликни таъминлайдиган жисмоний салоҳият ва жисмоний сифат жиҳатидан соғлом ва баркамол инсонни шакллантиришнинг мақсадли ва тизимли жараёни ҳисобланади.

Жисмоний тарбиянинг мақсади ҳар доим шахснинг жисмоний ва ҳар томонлама ривожланиши бўлиб, у жисмоний камолот, соғлик, куч, мослашувчанлик, чаққонлик, гигиена кўникмаларининг барқарорлиги, спорт ва маданиятга қизиқиш каби фазилатларни ривожлантиришни ўз ичига олади. Жисмоний тарбиянинг мажбурий вазифаларидан бири болани ёшлигидан ижтимоийлашувига хизмат қилувчи энг муҳим элементларидан бири бўлган соғлом турмуш тарзининг зарурлиги, жисмоний тайёргарлик, мунтазам жисмоний фаоллик зарурлиги ҳақидаги тасаввурларни шакллантиришдир.

Жисмоний тарбия айниқса кичик мактаб ёшида муҳим аҳамиятга эга, бунда бола организми нисбатан тез ривожланиб, унинг асосий ҳаракатлари, ижтимоий тажриба орттириш шаклланади, лекин бу ёшда тана ҳали ҳам заиф ва касалликларга ожиздир. Муҳим ижтимоий вазифалар қаторида мамлакатимизда аҳолининг барча қатламлари, айниқса болалар ва ўсмирлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштиришни биринчи ўринга қўяди. Сўнгги йилларда мамлакатда бу борада бир қанча ишлар амалга оширилди. Ҳар бир туманда, ҳатто чекка шаҳар ва қишлоқларда ҳам болалар ва ўсмирларнинг спорт ва жисмоний тарбия билан шуғулланиши тобора кўпайиб бормоқда, ёш авлоднинг жисмоний тарбия, соғломлаштириш, дам олиш муаммоларини ҳал қилиш учун спорт марказлари, клублар барпо этилмоқда. Бугунги кунда жисмоний тарбиянинг ижтимоий аҳамияти шундай даражага етдики, ундан зарарли одатларга қарши курашда фойдаланиш учун ҳақиқий имкониятлар яратилади. Саломатлик инсоннинг жисмоний, гигиеник, ақлий ва ижтимоий маданиятини ўз ичига олади.

Ёш авлод тарбияси, саломатлигига берилаётган эътибор эртанги кунимизга берилаётган эътибордир. Мамлакатимизда бу борада мисли кўрилмаган ишлар амалга оширилаётганлиги, жумладан, аҳолининг саломатлик даражасини яхшилаш борасида бир қанча соҳаларда ижобий ишлар қилинаётганлиги ҳеч кимга сир эмас. Шуни алоҳида таъкидлашимиз лозимки, мактабгача тарбия ва кичик мактаб ёшидан бошлаб жисмонан, маънан етук шахсларни тарбиялаш бугунги таълим олдида турган долзарб масалалардан бири саналади. Шу мақсадда ҳам Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини

ривожлантириш масаласига давлат сиёсати даражасида қаралиб, ундан миллат генофондини соғломлаштириш, жисмоний ва интеллектуал салоҳиятли авлодни тарбиялашнинг кафолатли воситаси ва миллий истиқлол ғояларини тарғиб қилишда стратегик аҳамиятга эга бўлган муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда.

Айнан мустақиллик шарофати билан мамлакатимизда бу тармоқни ривожлантириш йўлида юқори даражада ўзгаришлар амалга оширилганлиги бугун ҳеч кимга сир эмас. Ёш авлодни баркамол қилиб тарбиялаш мақсадида давлат стандартлари талабларига жавоб берадиган спорт мажмуалари қурилди ва улар самарали фаолият олиб бормоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт мамлакат фуқаролари умумий маданиятининг ажралмас бир қисми бўлмоғи зарур. Инсонпарварлик жамиятини ривожлантиришнинг замонавий босқичида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, уларнинг иқтидорини ривожлантириш билан боғлиқ масалалар муҳим аҳамият касб этади. Бошланғич таълимдаги жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда ҳаракатлантирувчи билим ва малакаларни шакллантиришни, уларнинг ҳар томонлама муносиб камол топишига хизмат қиладиган жисмоний тайёргарлик негизининг асосларини яратишни назарда тутади. Жисмоний тайёргарлик соғлом бўлишнинг энг муҳим шарти, унинг яхшиланиши эса мактаблардаги жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштиришга йўналтирилиб, юқори даражада ўтилишига боғлиқ. Анъанавий усулда ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарслари мактаб ўқувчиларининг маълум бир жисмоний имкониятларини ривожлантириш, мазкур ёшдагилар учун характерли бўлган билим ва малакаларни, жисмоний тарбия талабларига жавоб берадиган билимларни шакллантиришга қаратилган.

Бундай ўқув машғулотини ташкиллаштириш жараёнида болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракатлана олиш имкониятининг турличалиги боис жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ҳар бир ўқувчи билан алоҳида ёхуд уларни даражаларга ажратган ҳолда ўз мақсадларини амалга оширишлари лозим. Бироқ бу масалага таълим жараёнида кам эътибор берилмоқда. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг замонавий консепсиядаги муҳим жиҳати шундаки, унда жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштириш муаммосининг ролини оширишга қаратилган. Афсуски, таълим жараёнида бу йўналишга етарлича эътибор берилмаяпти. Кузатишларимиз шуни кўрсатадики, бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия машғулотларини ўтиш жараёнида назарий ва методик билимларни соғломлаштириш технологиялари билан қўшиб олиб боришнинг самарали усуллари тўлиқ ишлаб чиқилмаган. Ушбу муаммонинг ечимини топиш турли даражада жисмоний тайёргарликка эга бўлган бошланғич синф ўқувчиларининг соғлигини мустаҳкамлаш ва асрашда ниҳоятда долзарб аҳамиятга эга.

Жисмоний тарбия дарслари бўйича илгари ишлаб чиқилган тизимнинг номукаммаллиги яна шундаки, унинг асосий мақсади соғломлаштирувчи эмас, балки таълимий характер асосида тузилганлигидир. Мактаб жисмоний тарбия тизимида, шунингдек, ўқувчилар- нинг жисмоний ривожланганлиги ва функсионал тайёргарликни инобатга олган ҳолда жисмоний зўриқиш машқларга индивидуал ёндашувнинг мавжуд эмаслигидир. Бу эса жисмонан соғломлик даражасини аниқлаштиришда диагностик методиканинг қисман назарда тутилмаганлиги билан боғлиқдир. Жамиятнинг, айниқса, болаларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилашга эришиш учун жисмоний тарбия ва спорт аҳолининг барча қатлами учун кундалик турмуш тарзининг ажралмас бўлагига айланиши лозим. Буни амалга ошириш- нинг самарали усули шуғулланувчи болаларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотла- ри тизимига доимий ижобий муносабатни шакллантиришдир. Мазкур муаммонинг ечими кўп жиҳатдан шуғулланувчи болаларнинг бу машғулотларга нечоғлик қизиқишлари ва қониқишларига боғлиқ. Шу боис жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига бўлган муносабатни ўрганиш нафақат ижтимоий ва психологик, балки дарс жараёнида онглилик ва фаоллик тамойилини амалга оширувчи муносабатни шакллантиришга хизмат қилувчи на- зарий ва амалий педагогик таълимга тўғридан-тўғри аҳамият касб этувчи муаммо ҳамдир. Шуғулланувчиларда жисмоний

тарбия ва спорт дарсларига нисбатан пайдо бўлган норозиликнинг келиб чиқиш омилларини ўрганиш уларда машғулотларга бўлган онгли муносабатни ўрганишига ёрдам беради, уларнинг жисмоний тарбия дарслари жараёнидаги фаоллигини оширади. Жисмоний тарбияда индивидуал ёндашувни комплекс амалга ошириш зарурати жисмоний тарбия дарслари жараёнида йўл қўйилаётган айрим ҳолатлар туфайли пайдо бўлди.

Ўқувчиларнинг қобилият ва иқтидорини намоён этишга қаратилган барча болалар учун бир хил бўлган умумий таълим уларнинг етарли даражада интенсив риавожланишига кафолат беролмайди. Бу биринчи навбатда бир синфда ўқийдиган ўқувчиларнинг бир хилмаслигига, уларнинг қизиқиш ва қобилиятларининг турфалигига боғлиқ.

Ўқитилаётган гуруҳларда шундай ўқувчилар бўлиши мумкинки, уларга ўтилаётган ўқув материали аллақачон таниш, ҳаракатлантирувчи машқлар эса ҳеч қандай қийинчилик туғдирмаслиги мумкин. Бундай ўқувчиларнинг машғулотларда қатнашиши ўқитувчи томонидан алоҳида инобатга олиниб, ўзлаштиришларида нисбатан юқори нати- жага эриши учун уларга берилаётган топшириқни янада мураккаброқ қайта ишлаб чиқиш, ҳаракатлантирувчи машқларни чуқурлаштириш талаб этилади. Бир ўқувчи ҳаракатлантирувчи билимни энди ўзлаштираётган бир пайтда, бошқа ўқувчи аллақачон бу билимни мукаммал даражада эгаллаши мумкин. Ҳаракатлантирувчи ҳолатларга ўқитиш жараёнида ҳар бир гуруҳ ўзининг жисмоний тайёргарлигидан келиб чиққан ҳолда машқни бажарди.

Хулоса. Бошланғич синф ўқувчиларини ўргатиш жараёнида ўқув материалини рақобатлашувчи малаканинг бир вақтда таркиб топишига йўл қўймасликни ёки кўчишнинг салбий таъсирнинг анча кам бўлишни таъминлайдиган қилиб режалаштириш муҳимдир. Замонавий шароитда жисмоний маданият бўйича ўқув жараёнини такомиллаштириш, жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларни шакллантириш муаммолари, хусусан, тизимли жисмоний тарбия орқали соғлом турмуш тарзини шакллантириш сифатида алоҳида долзарблик касб этмоқда. Жисмоний тарбия дарсига талабаларнинг қизиқишлари турлича бўлади: саломатликни мустаҳкамлаш, ҳолатни шакллантириш истаги, иродавий фазилатларни ривожлантириш истаги ва бошқалар. Ўғил болалар ва қизларнинг қизиқишлари ҳар хил: қизлар кўпинча чиройли фигура, мослашувчанлик, ҳаракат ва юришнинг нафислиги ҳақида, камроқ тезлик, чидамлилик, кучни ривожлантириш ҳақида ўйлашади. Ўғил болалар куч, чидамлилик, тезлик, чаққонликни ривожлантиришни хоҳлашади.

Жисмоний маданиятнинг жозибадор томонларининг аҳамияти ҳам ёшга қараб ўзгаради. Агар кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари умуман жисмоний фаолиятга қизиқиш билдирсалар (болалар югуришни, сакрашни, о‘йнашни яхши ко‘радилар, агарчи уларнинг жисмоний ва ақлий ривожланишининг воситаси эканлиги ҳақида ўйламасалар ҳам), ўсмирлар эса муайян мақсадда жисмоний машқлар билан шуғулланадилар. Ўрта мактаб ўқувчилари учун, биринчи навбатда, уларнинг ҳаёт режалари, яъни о‘зларини маълум бир касбий фаолиятга тайёрлаш билан боғлиқ қизиқишлар шаклланади.

Адабиётлар

1. Юсупова З.Ш. Современные методы преподавания физического образования в начальных классах. Проблемы науки №2(61)2021. ISSN 2413-2101(гост) ISSN 2542-078X(онлайн)

2. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки.ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48

3. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586

4. Юсупова З. Ш. Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях //Academy. – 2019. – №. 5 (44).

5. Djumaturdiyevich A. S. Yusupova Zulfizar Sharipovna //Scientific reports of Bukhara State University. – С. 271.

6. Теоретический анализ процесса восстановления работоспособности туронистов в постсоревновательный период. З. Юсупова - центр научных публикациЙ (buxdu. Uz), 2020

7. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ва физиологик хусусиятлари Илим ва жамият илмий услубий журнал 2021 й № 4 (13.00.00.№3)

8. Interest in Physical Culture as a Factor in Increasing the Activity of Students in the Classroom Web of Scholars: Multidimensional Research Journal (MRJ) Volume: 01 Issue: 07 | 2022 ISNN: (2751-7543) 66-68-бет

9. Game methods of adaptive physical education for children of primary school age NeuroQuantology |December 2022 | Volume 20 | Issue 16 | Page 3811-3818 | doi: 10.48047/NQ.2022.20.16.NQ880385