

ISSN 2181-7138

МУАЛЛИМ ХЭМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМСЕНДИРИҮ



Илимий-методикалық журнал

2023

1/1-сан

*Ўзбекистан Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы
Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз хәм хабар агентлиги тәрәпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы гүўалық берилген.*

Нөкис



ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

Asanova U. S. Tálimde xabar texnologiyalar páninde talabalardıń óz betinshe jumslarin shólkemlestirivdiń ózine tán ózgeshelikleri	148
Isaqov J. A. Grafik ta'lim samaradorligini oshirishda yagona grafikaviy tartibning ta'limiy imkoniyatlari	152
Isaqov J. A. Umumiy o'rta ta'lim tizimida o'qitiladigan o'quv fanlarida qo'llaniladigan grafik tasvir turlari	157
Polotov K. K. To'g'ri chiziq va tekislikning perpendikulyarligi va ikki tekislikning o'zaro perpendikulyarligi	162
Turgunbaev P. M., Allambergenov I. X., Allaberganov B. I. Bўlgusi matematika ўқитувчиларининг назарий тафаккурини шаллантиришда ўқув тезаурусидан фойдаланиш	167
Azatova S. N. Tenglamalarni yechishga o'rgatishda o'quvchilarda tartibga solish universal o'quv harakatlarini shakllantirish haqida	173

БАСЛАЎШИ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТӘРБИЯ

Shanasirova Z. Y. Maktabgacha yoshdagi bolalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash hamda nutqini rivojlantirish yo'llari	179
Xurvaliyeva T. L. Maktabgacha ta'limda art-texnologiyalardan foydalanish	185
Abdullayev A. A. Tabaqalashtirish asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish mexanizmlari	189
Teshabayeva Z. S. Bolalar rivojlanishida ijtimoiy institutlarning ro'li	194
Nosirova R. X. Maktabgacha ta'lim tashkilotining oila, maktab va mahalla bilan hamkorligining klasterli yondashuvlari	198
Xidoyatova N. A. Maktabgacha ta'limda qo'llaniladigan o'yinlar va ularni tashkil etish metodikasi	204
Karimjonova D. A. Maktabgacha ta'lim muassasalarda tarbiyalanuvchilarni ijodkorligini rivojlantirishning interaktiv metodlari	208
Tursunboyeva M. D. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "ilm fan va tabiat" markazida bolalarni tabiat bilan tanishtirish shakllari	213
Abdijaborova S. Q. Milliy harakatli o'yinlar vositasida boshlang'ich sinf o'quvchilarini ahloqiy tarbiyalash	218
Soatov E. M. Harakatli o'yinlar klasteri sharoitida amaliy ko'nikmalarni shakllantirish jihatlari	222
Abdijaborova S. Q. Boshlang'ich sinf o'quvchilari harakat faoliyatini jismoniy vositalar orqali shakllantirish muammolari	227
Ismanova M. A. Maktabgacha yoshdagi bolalarda atrof- muhit va uning muammolari	231
Atabekov F. O. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi	237
Buriyeva A. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida "ilk qadam davlat dasturi" asosida o'yinlar orqali bolalarning qobiliyatlarini rivojlantirish	241
Pesova L. A. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyachining tutgan o'rni	244
Abduraximov D. D. Bolalarning muvozanat qobiliyatini shakllantirishda maxsus jismoniy mashqlar komplekslaridan foydalanish	248
Azamatova D. Sh. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida markazlar faoliyatini tashkil etishda steam texnologiyasini qo'llashning ahamiyati	252
Xodjaxonova K. X. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tasviriy savodxonlik elementlarini shakllantirish muammolari	257
Pesova L. A. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni tabiat bilan tanishtirish	261
Abdullayeva L. U. Bo'lajak tarbiyachilarda akmeologik yondashuv asosida ta'lim jarayonini tashkil etish texnologiyalarini takomillashtirish	267



BOLALARNING MUVOZANAT QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISHDA MAXSUS JISMONIY MASHQLAR KOMPLEKSLARIDAN FOYDALANISH

Abduraximov D. D.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Bolalar sporti kafedrasi o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: bolalar, muvozanat, jismoniy tarbiya, maxsus mashqlar, qobiliyat, jismoniy sifat, rivojlanish, maktab.

Ключевые слова: дети, равновесие, физическое воспитание, специальные упражнения, способности, физические качества, развитие, школа.

Key words: children, balance, physical education, special exercises, abilities, physical qualities, development, school.

Jahon mamlakatlarining ta'lim amaliyotida o'quvchilarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida muvozanat qobiliyatlarini shakllantirish va bu jarayonda qo'llaniladigan jismoniy faoliyat turlarining asosini maxsus jismoniy mashqlar tashkil etadi va u orqali o'quvchilarning muvozanatini saqlashga o'rgatish asosida ularning ham jismoniy, ham aqliy rivojlanishi dolzarb muammolardan biri sifatida qaraladi. Shuning uchun ham umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni harakat muvozanat qobiliyatlarini maxsus jismoniy mashqlar vositasida tarbiyalash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya tizimidagi ta'limning umumiy tan olingan shakli mashg'ulotdir. Mashg'ulot turidagi darslarning asosiy xususiyati malakali o'qituvchining mavjudligi bo'lib, u aniq belgilangan vaqt davomida belgilangan joyga nisbatan doimiy va bir xil talabalar guruhining harakat faoliyatini ularning xususiyatlari va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda yo'naltiradi[3]. Shu bilan birga, mashg'ulotning tarkibi, ularning chastotasi, davomiyligi va munosabatlari qat'iy tartibga solinadi. Ta'lim turi mashg'ulotning uch bosqichli tuzilishi jismoniy tarbiyaning turli muammolarini yechishga imkon beradp.

Muvozanatni qo'llabquvvatlash qobiliyatini takomillashtirilishiga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga olgan mashg'ulotlar tizimini tuzishdagi asosiy metodik tendensiya mazkur mashqlarni izchil, astasekin murakkablashishi va ularni to'sqinlik qiluvchi omillarga qaramasdan muvozanatni saqlashga zaruriy barqarorlikni beruvchi barqaror bo'lmagan holat (poza)larda optimal tarzda



balansni saqlash qobiliyatini yanada ko‘proq mobilizatsiyasini talab qilgan yo‘nalishda bajarish sharoitlarini yaratishdan iboratdir.

Yangi harakatlarni egallashga bo‘lgan qobiliyat sportning murakkab koordinatsiyalangan turlarida hamda kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ayniqsa, muhimdir. Ya’ni harakat faoliyati katta xilmaxillik va koordinatsion murakkablikning yuqori darajasi bilan tavsiflanadigan darslar hisoblanadi.

Muvozanatni saqlash qobiliyatini takomillashtirish uchun quyidagi metodik misollar asos bo‘lib xizmat qiladi

Muvozanatni saqlash qobiliyatiga talablarni oshirish uslubi asoslari	Misollar (harakatlarda uslubni amalga oshirish)
Barqaror bo‘lmagan holatni (poza) saqlash vaqtini cho‘zish	“Qaldirg‘och” holati (pozasi) bitta oyoqda, tayyanib turgan holda tanani gorizontall tarzda egish holati, qo‘llar yonga kerilgan tanani egish holati va h.k. shu kabi turish xolatida tanani harakatsiz fiksatsiya fazasini uzaytirish
Ko‘rish kabi o‘zini o‘zi nazorat qilishni vaqtinchalik istisno qilish yoki cheklash	Gimnastik yog‘ochda statik mashqlar yoki (va) burilishlar yoki ko‘zini bog‘lagan holda juft yoki guruh akrobatik mashqlar
Tayanch yuzani kichraytirish	Gimnastik o‘rindig‘ida yoki toraytirilgan yog‘ochda statik va dinamik mashqlar bitta oyoqda sakrash va boshqa harakatlar
Tana vazni markazidan tayanch yuzagacha masofani yoxud tayanch yuzaning balandligini oshirish	Yog‘och oyoqda harakatlanish va poza, holatlarni fiksatsiya qilish; balandroq bo‘lgan gimnastik yog‘och yoki brusyada mashqlarni bajarish
Barqarorsiz bo‘lgan tayanch yuzani kiritish	Qimirlab turgan yog‘ochda gorizontall tarzda ilingan arqonda, rolklarga qo‘yilgan yuzada mashqlarni bajarish



avvalgi yoki hamrohlik qiluvchi harakatlar tufayli (aylanish, sakrash va h.), sherikning ta'siri (juft va guruh mashqlari)da va boshqa omillar tufayli yaratiladigan to'siqlar shartida statik va dinamik holatlarda muvozanatni saqlash.

Demak, yuqoridagi fikrlarga tayangan xolda bolalarning muvozanat qobiliyatlarini shakllantirishda nafaqat ularning fiziologik holatlari, shuningdek, ularning jismoniy sifatlariga ham e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Бутаев В.К., Влияние физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности.: Автореф. Дис.... канд.пед.наук – М., 1991. – 24 с.
2. Дворника И.Н. «Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств». Методическое пособие. – М. Советский спорт. 2007г- 80 с.
3. Пулатов А.А. Ҳаракатни аниқ ижро этишда вестибуляр анализаторнинг ўрни. В сб. Жисмоний тарбия ва спорт маънавият. Т.: 1995 г. С 52-54.
4. Степаненкова Э.Я. “Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений”. - М.: Академия, 2006 г. – 338 с.

РЕЗЮМЕ

Mazkur maqolada bolalarning muvozanat qobiliyatini shakllantirishda maxsus jismoniy mashqlar komplekslaridan foydalanish bo'yicha metodik tavsiyalar keltirilgan.

РЕЗЮМЕ

В статье представлены методические рекомендации по использованию специальных комплексов физических упражнений в формировании у детей равновесия.

SUMMARY

The article presents methodological recommendations on the use of special complexes of physical exercises in the formation of balance in children.



Т. Н. Қары Ниязий атындағы Өзбекстан педагогикалық
илим-изертлеу институтының Ж. Орынбаев атындағы Қарақалпақстан филиалы

**«МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ»**

№ 1/1

Нөкис — 2023

Басып шығыўға жуўапкер:

А. Тилегенов

Баспаға таярлаған:

А. Тилегенов, Р. Утепов

Компьютерде таярлаған:

П. Реймбаев

Мәнзил: Нөкис қаласы, Ерназар Алакөз көшеси №54

Тел.: 224-23-00

e-mail: uzniipnkkf@umail.uz,

mugallim-pednauk@umail.uz

www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

Журналға келген мақалаларға жуўап қайтарылмайды, журналда жарияланған мақалалардан алынған үзіндилер «Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледи. Мақалада келтирилген мағлыўматларға автор жуўапкер.

Оригинал-макеттен басыўға рухсат етилди 18.01.2023. Форматы 70x100^{1/8}

«Таймс» гарнитурасында офсет усылында басылды.

Шәртли б.т. 52,5 . Нашр. т. Нусқасы _____ Буйыртпа №