

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:
O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION
SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PRESCHOOL AND SCHOOL EDUCATION
OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2023

5-son
(Sentabr-Oktabr)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT

TAHRIRIYAT		
	4	Ta'lim sifatini oshirish – yangi O'zbekiston taraqqiyotining yakkayu yagona to'g'ri yo'lidir
TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI		
	6	S. Yaxyoyeva Ta'limni tashkil etishda gender xususiyatlarini inobatga olish
	10	M. Arslanova Inklyuziv ta'limda pedagog faoliyatiga kompetensiyaviy yondashuv
	15	O'. Tolipov Jamoaviy ijodiy faoliyat va uni tashkil etish texnologiyalari
	21	I. Pinyozov Talabalarda tadbirkorlik faoliyatini shakllantirish hamda tejamkorlikka o'rgatishning pedagogik mexanizmlari
	26	N.T. Jalilova Didaktik qadriyatlar oliy pedagogik ta'limning samaradorligini oshiruvchi omil sifatida
	30	Yu. Mahmudov O'quv jarayonida shakllantiriladigan shaxslararo munosabatlarning pedagogik asoslari
TA'LIM VA TARBIYA METODIKASI		
	34	G. Obidova Ingliz tilini o'rganishda kompleks yondashuv orqali ekologik ta'limni shakllantirish metodlari
	37	S. Qalandarova Talabalarining lingvomadaniyatshunoslik kompetensiyasini ishbilarmonlik terminlari asosida rivojlantirish
	42	A. Hasanov Akademik litsey o'quvchilariga fizika fanini o'qitishda bilimlarini umumlashtirish usullari
	45	T. Kaziyeva Kontsentrlashtirilgan ta'lim orqali ona tili o'qitish metodikasi fanini to'g'ri tashkil etishning amaliy ahamiyati
	49	U.Q. Shoymurotov Tasviriy san'at va adabiyotning aloqadorlik ta'lim qonuniyatlaring amaliyotidagi holati
	53	G.P. Bekimbetova "Qoraqalpoq tili va adabiyotini o'qitish metodikasi" modulining ilmiy kontseptual asoslari va uni modernizatsiyalash xususiyatlari
	58	M. Iminova Ta'lim jarayonida loyiha metodidan foydalanishning asosiy tamoyillari
TA'LIM SIFATI: MAZMUN VA MOHIYAT		
	61	M. Asqarova PISA tadqiqotlarida o'quvchilarning bilim sifatini monitoring qilishning ilmiy ahamiyati
	65	U. Musayeva Professional ta'lim muasasalari o'quvchilarining kasbiy kompetentligini baholashning nazariy asoslari
	68	Z. Uchqurova Modul kredit tizimida talabalar bilim-ko'nikmalarini baholashda elektron ta'limiy vositalardan foydalanishning imkoniyatlari
ZAMONAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI		
	72	G'. Suyunov Innovatsion yondashuv asosida 5-8 sinf o'quvchilari va talabalarining ilmiy dunyoqarashini rivojlantirish
	77	I. Bobojonova O'quvchilar bilim, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishda blum taksonomiyasidan foydalanishning afzalliklari
MILLIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI NAZARIYA VA AMALIYOT		
	81	N. Ruziyev Amaliy san'at sohasida mutaxassislarni tayyorlashda ustozshogirdlik qadriyatlari zaruriy bo'g'in sifatida

V. Rajapov	86	O'smir qizlarni ma'naviy dunyoqarashini shakllantirishda sinf rahbari va oilaning hamkorligini tashkil etish
	MENEJMENT	
F. Hakimov	90	Umumiy o'rta ta'lim muassasalarini boshqarishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning mexanizmlarini takomillashtirish
	JISMONIY TARBIYA VA SPORT	
S. Toshpulatov	93	Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fizologik xususiyatlari
	MALAKA OSHIRISH VA QAYTA TAYYORLASH	
Sh. Doniyorov	96	O'qituvchi o'quvchilar jamoasi bilan ishlashning pedagogik asoslari
Sh. Urakova	102	Malaka oshirish kurslari tinglovchilarida kreativlikni rivojlantirish
	MADANIYAT, SAN'AT VA MUSIQA TA'LIMI	
S. Karimov	106	O'quvchilarning kuylash qobiliyatlarini rivojlantirishga qo'yilgan zamonaviy talablar
	PSIXOLOGIYA	
I. Jo'rayeva	110	Psixologiyada o'quv faoliyatidan qoniqish tushunchasi
Sh. Shoyimova	115	O'quvchi-yoshlarning turli yosh davrlarida kasbiy o'zlikni anglash xususiyatlari
N. Xoshimov	119	Addiksiya – ijtimoiy-psixologik muammo sifatida
N.O. G'aniyeva	123	Shaxsning o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishning individual o'ziga xosligi
	QIYOSIY PEDAGOGIKA	
M. Umaraliyeva	127	Inklyuziv ta'limning ijtimoiy-madaniy muammolari: xorijiy va milliy tajriba
	ТЕОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ	
Г. Абылова	132	Цифровое образование как условие теоретической и практической подготовки студентов педагогических вузов
М. Матназарова	135	Теоретические основы интернационализации высшего образования
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	
Б. Султанов	139	Сущность понятия "фитнес-технологии" на уроках физической культуры

Sirojjon TOSHPULATOV,

Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" 2-bosqich magistranti

BOLALAR VA O'SMIRLAR ORGANIZMINING ANATOMIK VA FIZOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fizologik xususiyatlari haqida qisqacha ma'lumot bayon etilgan.

Kalit so'zlari. O'smir, bola, nerv, futbol, texnika, taktika, anatomik, organizm funksiyalarining rivojlanishida markaziy nerv sistemasi.

В данной статье приведены краткие сведения об анатомо-физиологических особенностях организма детей и подростков.

Ключевые слова. Подросток, ребенок, нерв, футбол, техника, тактика, анатомический, центральная нервная система в развитии функций организма

This article provides brief information about the anatomical and physiological characteristics of the body of children and adolescents.

Key words. Adolescent, child, nerve, football, technique, tactics, anatomist, marcasia nervous systems in the development of organism functions.

Katta yarim sharlar funksiyalarining qaytadan qurilishi bolalarning xulq-atvori, psixikasida o'z aksini topadi. O'smirlilik yoshida bolalarning umumiy psixik qi-yofasi ayniqsa tez o'zgaradi. Bolada o'z-o'zini namoyon qila borish jarayoni boshlanadi. O'smirlarda ma'lum bir faoliyat turida o'z kuchini sinab ko'rish, biror bir na-tijaga erishish ishtiyoqi paydo bo'ladi. O'smir turli-tuman narsalarga qiziqqa boshlaydi, lekin bu qiziqishlar hali yetarlicha barqaror bo'lmaydi.

8-10 yoshda tafakkur va xotirada muhim o'zgarishlar ro'y beradi. Ta'lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr yuritish va abstrakt tafakkur qilish qobiliyati rivojlanadi. O'rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo'ladi. Xotira ishidagi o'zgarishlar shunda ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo'lganidek, konkret hodisalar-dan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan bor-liqdagi konkret hodisalarning ayrim detallarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun bu yoshda futbol texnikasini o'rganishni (texnikani bajarish detallariga alohida e'tibor bergan holda) yaxlit uslub asosida olib borish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarda harakatlarni eslab qolish qobiliyati yosh oshib borgan sari ham miqdor, ham sifat jihatidan o'zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12 yoshga-cha bo'lgan davrda juda tez o'sib boradi. Bu davrda erkin harakatlar koordinatsiyasi ancha yaxshilanadi. Harakatlarga avvalgiga qaraganda kam kuch sarflanadi va ular to-bora harakatlarni aniq va tez bajariladigan bo'lib boradi. 9-10 yoshli bolalar futbol o'yi-nining eng oddiy usullarini nisbatan oson o'zlashtirib oladilar, shu bilan birga, kattaroq yoshda ularni yanada takomillashtirish ishi ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. 13-14 yoshli o'smirlarda koordinatsiya bo'yicha murakkab harakatlarni o'rganishda pubertat dav-

ining tormozlovchi ta'siri sezilarlidir. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni hisobga olishlari kerakki, bolalar futbol bilan qancha erta shug'ullana boshlasa, ularda shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos bo'lgan harakat ko'nikmalari shunchalik tez va oson hosil qilinadi.

Bola yoshligidan sport bilan shug'ullansa, bu organizmning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir ikki xil namoyon bo'ladi: morfologik o'zgarishlar – bunda antropometrik belgilar tez o'sadi; funksional o'zgarishlar – bunda ishchanlik qobiliyati o'sadi.

Jismoniy mashqlarning suyak tizimi rivojlanishiga ta'siri sezilarlidir (bolalik yoshida suyak tizimida juda ko'p o'zgarishlar bo'ladi). Masalan, juda ko'p tadqiqotlar bolalar umurtqa pog'onasining juda ham qayishqoqligi va uzoq vaqt zo'riqish natijasida noto'g'ri holatda bo'lishi tufayli qiyshayib qolishi mumkinligidan dalolat beradi. 8-9 yoshli bolalarning umurtqa pog'onasi juda ham harakatchan bo'ladi. Bolalarda bo'yin va ko'krak qafasi bukiklari maktab yoshiga kelib qotadi. Bel bukiklari esa faqat balog'at yoshiga yetish davriga kelib to'liq qotadi. Umurtqa pog'onasining qiyshayishi tufayli kuzatiladigan qaddi-qomatdagi buzilishning ko'pchiligi 11-15 yoshlarda ro'y beradi. Bu yoshda umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishi uchun umurtqa mushaklarini mustahkamlashga yordam beruvchi mashqlar bajarishni topshirish juda muhimdir.

Bolalik yoshida suyak qotish jarayoni hali tugallanmagan bo'lishini hisobga olish kerak. 9-11 yoshlarga kelib, odatda, qo'l barmoqlarining suyagi, bir oz keyinroq, 10-13 yoshlarda bilak va jag' suyaklari. 14-16 yoshlarda epifizar kemirchaklarda, umurtqa pog'onalari orasidagi disklarda suyak qotish zonalari paydo bo'ladi. Tos suyaklari faqat 20-21 yoshlardagina batamom qotadi. O'mrov suyagi, kurak suyagi, yelka va bilak suyaklari 20-25 yoshlarga, oyoq panjalari, oyoq kafti va oyoq tovonining orasidagi suyaklar tegishlicha 15-21 va 17-21 yoshlarga kelib to'liq qotadi.

O'smirlilik yoshida gavdaning o'sish sur'ati yuqori bo'lishi va gavda og'irligining ortishi qayd qilinadi. Gavdaning bo'yiga qarab o'sishi o'smirlarda asosan 17-18 yoshlarda tugallanadi. Shuning uchun katta balandlikdan sakrab tushayotganda qattiq depressiyani, to'p uchun kurashayotganda yelka bilan yelkani tutish, birdan to'xtash va keskin burilish, o'ng va chap oyoqqa notekis yuklama berish bel va tos suyaklarining qo'shilib ketishiga, ularning noto'g'ri o'sishiga sabab bo'ladi. Oyoqlarga haddan tashqari yuklama berish, agar suyak qotishi jarayoni tugallanmagan bo'lsa, oyoqning taypoq bo'lib qolishiga sabab bo'ladi.

Bolalar skeletining jadal rivojlanishi ularning mushaklari, paylari va bog'lovchi bo'g'in apparatining shakllanishi bilan mustahkam bog'langan.

Bolada 8 yoshda mushaklar og'irligi gavda og'irligining 27 foizini, 12 yoshda –29,4 foizini, 15 yoshda – 32 foizini, 18 yoshlarga kelib esa 44,2 foizgachasini tashkil etadi. Mushaklar og'irligining ortishi bilan birga ularning funksional xossalari ham takomillashib boradi.

Mushaklarning funksional xossalari 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda jiddiy o'zgaradi. 14-15 yoshli bolaning mushaklari o'zining funksional hossalari ko'ra katta yoshli kishining mushaklaridan unchalik farq qilmaydi. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda futbolchilarning mushak kuchi bir tekisda rivojlanib bormaydi. 13 yoshdan 15 yoshgacha mushak kuchi eng ko'p o'sadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlari 73,2 dan 103,2 kg gacha, ya'ni 30 kg ga ortadi. 15-17 yoshda absolyut mushak kuchi kam o'zgaradi, faqat 16-20 yoshlarda u katta kishiga xos bo'lgan darajaga yetadi. 17-19 yoshli futbolchilarda asosiy kuch miqdori tegishlicha 126; 136,3; 159,1 kg ga yetadi. Asosiy

kuch ko'rsatkichlarining o'rtacha yillik o'sishi futbolchilarda 12,3 kg ni tashkil etadi. 12 yoshdan 18 yoshgacha mushak kuchining o'sishini ko'rsatuvchi maksimal miqdor tovon mushaklari bilan ifodalaniladi (2,5 marta).

Yosh futbolchilarda tezlikni rivojlantirish dinamikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda harakatlar sur'ati tez o'sib boradi. Harakatlarning tezligi va ixtiyoriy chastotasi, shuningdek, ularning maksimal sur'atini saqlab turish qobiliyati 14-15 yoshlarga kelib, oxirgi natijaga yaqin bo'lgan qiymatga erishadi. Futbolchilarning 60 m ga yugurishdagi natijalari 12-15 yosh orasida o'sib boradi, 15 yoshdan keyin esa ular bir oz barqarorlashadi, bu hol keyinchalik "tezlik bar'eri"ning hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin. Agar 60 m ga yugurishdagi natijalar 11 yoshdan 18 yoshgacha 1,4 soniyaga yaxshilansa, 12 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davrda u maksimal miqdorni – 1,16 soniyani tashkil etadi. Keyingi yillarda natijalar juda kam (0,24 soniya) yaxshilanib boradi.

Bolalar va o'smirlarning organizmi tezlik yuklamalariga yaxshi moslashadi. Shuning uchun 8 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr tezlikni va kuch sifatlarini rivojlantirish ham yosh ortgan sari qat'iy oshib boradi. Ular 13 yoshdan 16 yoshgacha eng yuqori darajada rivojlanadi. Bu davrlarda turgan joydan balandlikka sakrash natijalarining yillik o'sish ko'rsatkichlari tegishli 3,7 va 6,2 sm ga tengdir. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda sakrash balandligi 24 sm ga ortadi.

Bolalarda chaqqonlikning yoshga qarab rivojlanishi 10 yoshgacha ancha jadal bo'ladi. Keyingi yillarda chaqqonlik harakat apparati funksional imkoniyatlarining qat'iy ortishi hisobiga anchagina rivojlandi.

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi shu yoshlarda bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan mushaklarning baquvvat bo'lishi o'rtasida optimal nisbat kuzatiladi.

Maksimal tezlikning 75 foiziga to'g'ri keladigan tezlik bilan yugurish uzunligi bo'yicha aniqlanadigan chidamlilikning eng ko'p o'sishi 13-14 yoshlarda kuzatiladi, 15-16 yoshda chidamlilik kamayadi. Bu maksimal tezlikning o'sishi va buning natijasida ish quvvatining ortishi bilan tushuntiriladi. 17 yoshda o'smirlarda chidamlilik yana ortadi.

Shuni qayd qilish kerakki, jismoniy mashqlar, jumladan, futbol bilan shug'ullanish ta'sirida yosh sportchilarda jismoniy sifatning rivojlanishidagi biologik qonuniyatlar o'zgarmaydi. Faol pedagogik ta'sir ularning ancha yuqori darajada rivojlanishiga yordam beradi. U yoki bu xislatlarning ko'proq rivojlanishi ro'y berayotgan yoshda yuklamani kamaytirmaslik muhim ahamiyatga ega.

Harakat faoliyati faqat tayanch harakat apparatining rivojlanishi bilan emas, balki shu apparatga xizmat qiluvchi ichki a'zolar va tizimlarning funksional imkoniyatlari bilan ham belgilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akromov R.A. Futbol darslik : O'quv qo'llanma .O'z.DJTI.:2006-406-b
2. Nurimov R.I. Futbol nazaryasi va uslubi . Darslik – T.: ITA-PRESS, 2015 364 b.
3. Караев В.Ш., Тошпулатов С.К. (2022). Диагностическая характеристика педагогического опыта по развитию профессиональной компетентности учителей физической культуры. Эурасиан жоурнал оф аадеми ресеарч. 2(3), 161-168.
4. Xabibullayev, C.X. (2020). Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilar organizmining funksional holatini baholash uslubi . Mug'allim , 1(4), 148-153.