



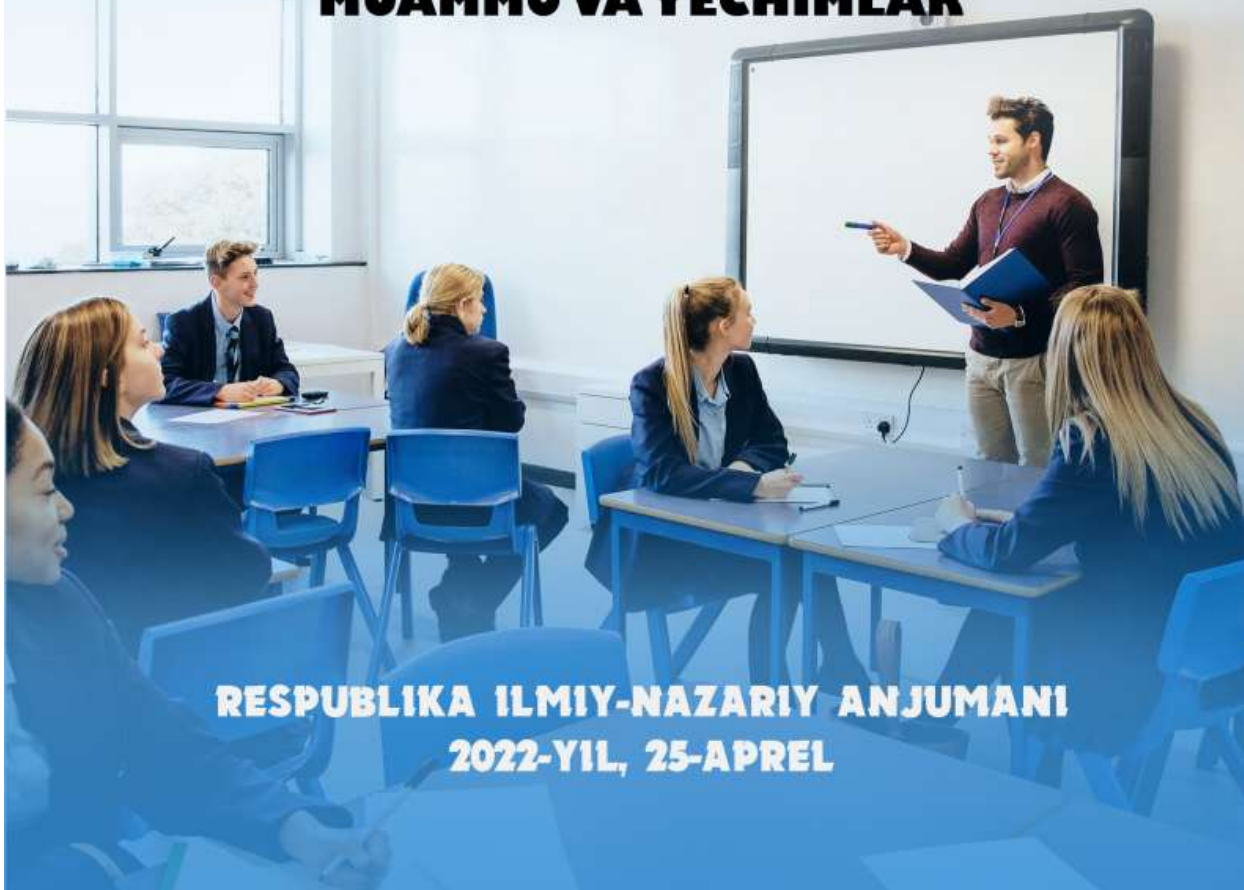
**BUXORO DAVLAT
UNIVERSITETINING
PEDAGOGIKA INSTITUTI**



PEDAGOGIKA, PSIXOLOGIYA VA TEXNOLOGIK TA'LIM KAFEDRASI

**UZLUKSIZ TA'LIM TIZIMIDA
TA'LIM MAZMUNINI YANADA
TAKOMILLASHTIRISH
ISTIQBOLLARI**

MUAMMO VA YECHIMLAR



**RESPUBLIKA ILMIY-NAZARIY ANJUMANI
2022-YIL, 25-APREL**

Uzluksiz ta'lim tizimida ta'lim mazmunini yanada takomillashtirish istiqbollari: muammo va yechimlar [Matn]: maqola va tezislar to'plami. 772 bet.

MAS'UL MUHARRIR:

Izbullayeva G.V. – p.f.f.d. (PhD), dotsent

TAQRIZCHILAR:

Abdullayev M.J. – Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası mudiri, p.f.f.d.(PhD), professor.

Sharipov A.Z. – Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar kafedrası mudiri, f.f.d., dotsent.

TO'PLOVCHI VA NASHRGA TAYYORLOVCHILAR:

Umedjanova M.L. – o'qituvchi

Shernazarov Z.Z. – o'qituvchi

Sobirova M.R. – BuxDUPI Pedagogika va psixologiya mutaxassisligi magistranti

Ushbu ilmiy-nazariy anjumanning ilmiy maqola va tezislari to'plamida ilm-fan va ta'lim tizimidagi keng ko'lamli islohotlar, uzluksiz ta'lim tizimida ta'lim mazmunini yanada takomillashtirish istiqbollari: muammo va yechimlar borasida fikr va tajriba almashish, sohada amalga oshirilayotgan islohotlarni tahlil qilish, tadqiq etishga qaratilgan takliflarni qamrab oluvchi ilmiy, nazariy va uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqilgan.

Mazkur to'plamda kiritilgan maqolalar va tezislarning mazmuni, statistik ma'lumotlar, bildirilgan fikr hamda mulohazalarga mualliflarning o'zlari mas'uldirlar.

ISBN978-9943-8159-8-8

© BUXDU PEDAGOGIKA INSTITUTI

**UZLUKSIZ TA'LIM TIZIMIDA TA'LIM
MAZMUNINI YANADA
TAKOMILLASHTIRISH
ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA
YECHIMLAR**

RESPUBLIKA ILMIY-NAZARIY ANJUMANI

2022-yil, 25-aprel

Texnik muharir:

G.Samiyeva

Musahhih:

M.Raximov

Sahifalovchi:

M.Arslonov



Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010.

Original – maketdan bosishga ruxsat etildi: 20.04.2022.

Bichimi 60x84 1/8. Kegli 14 shponli. « Palatino Linotype»
garn. Ofset bosma usulida. Ofset bosma qog'oz. Bosma
tabog'i 96.5 Adadi 100. Buyurtma № .



«Sharq-Buxoro» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.

Buxoro shahar O'zbekiton Mustaqilligi ko'chasi, 70/2 uy.

Tel: 0(365) 222-46-46

MUNDARIJA

I SHO'BA

TA'LIM MAZMUNINI SIFAT JIHATDAN YANGI BOSQICHGA KO'TARISH VA OPTIMALLASHTIRISH: MUAMMO VA YECHIMLAR

Uzluksiz ta'lim tizimida ta'lim mazmunini yanada takomillashtirish istiqbollari. (<i>Daminov M.I.</i>)	4
Barkamol shaxsni rivojlantirishda uzluksiz ta'limning o'rni. (<i>Sh.N.Murodov</i>)	6
Педагогикада илмий-инновацион tadqiqotlar mazmunini takomillashtirish ijtimoий zarurat sifatida. (<i>X.I.Ibraimov</i>)	8
Ўзбекистонда миллий малака тизimini takomillashtirish istiqbollari. (<i>M.M. Xolmukhamedov</i>)	11
Ta'lim mazmunini yangi bosqichga kўtariшda миллий ўқув dasturlarining ўрни va aҳamiyati. (<i>D.H. Muxtasfoeva</i>)	16
Professional ta'limni takomillashtirish davr talabi. (<i>Y.G'. Jumayev</i>)	18
Maktabgacha ta'lim tizimida ta'lim mazmunini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish. (<i>H. Jumayeva</i>)	21
Mutaxassis kadrlar tayyorlash uzluksiz ta'lim tizimi mazmunini takomillashtirish omili. (<i>S.Q. Qahhorov</i>)	25
Ma'lumot va ta'lim mazmuni tushunchalariga doir baъzi mulohazalar. (<i>B.P. Adizov</i>)	26
Pedagog kadrlar tayyorlashda dual ta'limdan foydalаниш istiqbollari. (<i>Sh.Sh. Olimov</i>)	32
Ta'limning sifat va samaradorligini oshirishda xalqaro baholash dasturlarining o'rni. (<i>E.M. Muxtorov</i>)	37
Ўқитувчиларнинг таълим жараёнида ўқитиш технологияларидан foydalанишda pedagogik kreativlik va uning ўзига хос jihatlari. (<i>A.A. Ikramov</i>)	41
Ta'lim mazmunini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish va optimallashtirish: muammo va yechimlar. (<i>A.S. Elmurodova</i>)	45
Модульное обучения как один факторов повышения эффективности обучения. (<i>H.H. Musaeva, H.A. Musaeva, P.I. Murodova</i>)	50

O'quvchilarning intellektual va kreativ qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim yo'nalishlari. (Sh.X. Samiyeva, G. H. Usmonova)	276
Boshlang'ich ta'limda xorijiy tillarni o'rganishning ahamiyati. (D.B. Axmedova, S.U. Murodova).....	280
Ta'lim jarayonida bo'lajak pedagoglarni tayorlashda kompetentlik yondoshuvni amalga oshirish uchun interfaol usullaridan foydalanish. (N.B. Ismatova, A. Sultonov).....	285
O'qituvchi kasbiy faoliyatida akmeologik yondashuv. (Sh.T.Tavakkalovich)	291
Yosh avlod kamolotida mediasavodxonlikning o'rni va ahamiyati. (M.Ahmedov).....	295
Олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний тайёргарлиги динамикаси. (Ш.Ш. Худоятов)	299
Бадий каштачилик санъати тарихини интеграциялаш асосида тасвирий санъат фани ўқитиш методикасини такомиллаштириш. (А.Р. Шукуров, М.Р.Ризоева).....	305
Физикадан тўғарак машғулотида ўқувчиларнинг техник ижодкорлигини робототехника элементларидан фойдаланиб ривожлантириш. (Ш.Б. Худойбердиев, Н.М. Хамдамова, Х.О. Жўраев)	311
Maktab yengil atletika to'garaklarida shug'ullanuvchi 3 sinf sinf o'g'il bolalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari. (M.J. Abdullayev) ...	315
Yengil atletika sport to'garaklarida shug'ullanuvchi 2 sinf qiz bolalarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasi. (M.J. Abdullayev)	321
Yosh yengil atletikachilarning mashg'ulot samaradorligini oshirish metodikasi. (O.A.Tursunov)	324
Aqliy tarbiya va fitnes. (A. Orunbayev)	329
O'zbekiston badiiy gimnastikachi qizlarimizning xalqaro maydonlardagi o'rni. (H.Z.Mamadaliyeva, A.A. Komilov).....	333
O'zbekistonda futbol sport turning rivojlanishi va uning tarixi (ilk paxtakor jamoasi). (H.Z.Mamadaliyeva, A.A. Komilov)	337
Ёш футболчиларнинг йиллик циклидаги машғулот юкламалари. (Фазлиддинов Ф.С.).....	345
Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi. (N.R. Sabirova).....	349

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ЦИКЛИДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ

Фазлиддинов Ф.С.,

Бухоро давлат университетининг
Педагогика институти доценти

Аннотация: Мақолада ёш футболчиларни тайёрлашда машғулот юкламаларининг тақсимланиши ҳақида фикрлар баён этилган.

Калит сўзлар: юкламалар миқдори, машғулот, йиллик цикл, бошланғич юкламалар, мусобақа даври.

Ўзбекистонда баркамол авлодни тарбиялаш, қобилиятли ёшларни спортга фаол жалб этиш, миллий футболимизни янада қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш учун зарур шарт-шароитлар яратиш, ёш футболчиларни танлаб олиш ва уларда профессионал маҳорат ҳамда кўникмаларни чуқур ривожлантиришни таъминлаш, шунингдек, улардан футбол бўйича мамлакат клублари ва терма жамоаларига ишончли заҳирани шакллантириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг бир қатор Фармон ва Қарорлари қабул қилинди. Бу ҳужжатларда ёш футболчиларнинг назарий тайёргарлиги ва техник-тактик кўникмаларини такомиллаштириш, профессионал фазилатларини ривожлантириш, шунингдек, замонавий футболни ривожлантириш халқаро талабларига мувофиқ ҳолда ёш футболчиларни тайёрлаш жараёнини илмий-услубий тавсиялар асосида ташкил этиш вазифалари белгиланди.

Футбол дунё миқёсидаги энг ривожланган ва етарли даражада оммалашган спорт тури ҳисобланади. Спорт даражасидаги мусобақалар натижалари омманинг нафақат кайфиятига, балки бевосита инсонларнинг меҳнат фаолиятига таъсир қилади, миллатлар ва давлатлар мавқеига дахлдор бўлади.

Шу сабабли ҳам спорт соҳасига илмий жиҳатдан ёндашув ва тадқиқотлар олиб бориш жадал тарзда ривожланмоқда. Сўнгги йилларда футболда, умуман олганда спортда қайд этилаётган натижалар шу соҳада олиб борилаётган тажрибалар ва янгиликлар улуши нечоғлик аҳамиятли эканлигини кўрсатади. Давлатимизнинг спортга, жумладан футболга бўлган эътибори йилдан-йилга ортиб бораётганлигини кўришимиз мумкин.

Юртимизда ёш авлоднинг жисмоний тайёргарлик масалалари борган сари муҳим аҳамият касб этмоқда. Футболчиларнинг жисмоний, функционал, техник-тактик тайёргарлигига таъсир кўрсатадиган омилларнинг бирлигини ўзида мужассам қиладиган бир қатор масалалар илмий-методик адабиётларда етарли даражада ёритилмаган. Ёш футболчилар тренировкаи бўйича алоҳида экспериментал ва методик ишланмалар турли шароитларда, ёши ва малакаси ҳар хил бўлган футболчилар билан амалга оширилган. Кўпинча, хусусий масалаларга эътибор берилиб, тизимлилик ва ўзаро боғлиқлик муаммолари эътибордан четда қолади. Юқоридаги келтирилган барча далиллар тадқиқ қилинаётган муаммонинг узок ва яқин хориж давлатларида ҳамда Ўзбекистонда етарлича ўрганиб чиқилмаганлиги ва долзарблигидан далолат беради.

Футболчиларнинг йиллик машғулот циклидаги юкламалари ҳажми ва жадаллиги – доимий миқдор бўлмай, нотекис ўзгариб туради. Футболчилардаги спорт юкламалари ҳажмининг ўзгариши эгри чизиги машғулот ва мусобақалар сонининг ўзгариши, уларнинг давомийлиги маълумотларига қараб кузатилади, спорт юкламаларининг жадаллиги эгри чизиги эса юкламалар миқдори (катта, ўрта, кичик) бўйича кузатилади.

Бу маълумотларни анализ қилиш футболчилар машғулотининг йиллик циклида юкламаларни тақсимлашнинг принципиал схемаларини тузишга имкон беради. Йиллик циклнинг бошида (тайёргарлик даври, январь- март) юкламалар ҳажми аста-секин оширилади, кейин эса жадаллашади (апрель-июль), шундан сўнг борган сари камайиб боради. Бу ҳол ўтиш даврининг бошланишигача давом этади. Машғулотлар бошланғич юкламалар жадаллиги тўхтамай ошиб боради ва бу деярли бутун йиллик цикл мобойнида давом этади ҳамда фақат мусобақа даврининг якунловчи фазасидагина кескин камаяди.

Мусобақа даврининг иккинчи ярми бошланиши билан (август-сентябрь) машғулотлар жадаллиги ўзининг энг юқори нуқтасига этади. Кейинчалик, футболчиларнинг тобора чарчаб боришини ҳисобга олиб, машғулотлар жадаллигини секин-аста камайтиради. Бунда футболчиларга вақт-вақти билан юклама бериш (машқлар жадаллигини камайитириш) жуда муҳимдир.

Мусобақалар ва уларнинг сони мусобақаларнинг қалендар планига мувофиқ равишда режалаштиради, бунда уларни ўтказиш муддатлари ва қийинлиги ҳисобга олинади. Ўртоқлик

мусобақалари қийинлик даражасига қараб қуйидагича режалаштирилади: тайёргарлик даврида – мусобақалар ахамиятининг аста-секин ошиб боришини ҳисобга олиб; мусобақалар даврида - футболчиларнинг машқ кўрганлик (машғулот қилганлик) ҳолатига қараб: ўтиш даврида мусобақалар ахамиятининг аста-секин камайишини ҳисобга олиб.

Барча мусобақалар йиллик циклда ойлар бўйича тақсимланади. Дам олиш эса мусобақаларнинг сони ва қийинлиги, машғулотларнинг ҳажми ва жадаллиги ҳамда футболчиларнинг тайёргарлик даражасига қараб режалаштирилади.

Жадаллигига кўра машғулотлар катта, ўртача ва кичик юкламали машғулотларга бўлинади. Машқларни бажаришдаги юкламалар ниҳоятда индивидуал бўлиши керак. Машқларнинг бажариш тезлиги максимал тезликнинг 80-85% и, шу билан бирга, машқни бажариш охирига келганда томир уриш тезлиги минутига 175-180 атрофида бўлиши лозим. Дам олиш интерваллари камида 45-90 сония, кўпи билан 3-4 дақиқа бўлиши керак.

Кичик юкламали машқларга шундай машқлар кирадики, уларни бажариш вақтида томир уриш тезлиги минутига 130-150 мартага етади. Машқлардан бажариш тезлиги- максимал тезликнинг 50-60% ини ташкил этади. Айлана бўйлаб оддий югуришни, турли ҳолатда юришни, шошилмай тўп олиб юришни, хилма-хил гимнастика машқларини, турган жойидан дарвозага тепишни, турган жойдан бир-бирига тўп узатишни, янги техник усулларга ўргатиш ва ҳоказоларни паст суръатда бажариладиган машқларга киритиш мумкин.

Ўртача юкламали машқларга шундай машқлар кирадики, уларни максимал тезликнинг 70-85% ида бажарганда, томир уриш тезлиги минутига 150-165 тага етади. Масалан, турли хил старт ҳолатидан турлича югуриш, хилма-хил тезликда (20-30 м) ва шиддат билан югуриш (15-20), турган жойдан узунликка сакраш, баландликка сакраётиб айнаи вақтда сонларни кўкракка тортиш, шунингдек, тўпни олиб юргандан кейин узатиш, чекланган майдончада тўпни олиб юриш. Тўп билан турли хил эстафеталар ўтказиш, тўпни тез олиб юриш, тўп билан турли хил эстафеталар ўтказиш ва ҳ.к.

Катта юкламали машқларга шундай машқлар кирадики, уларни бажариш вақтида томир уриш тезлиги минутига 170-190 мартага етади. Масалан, мусобақа тарзидаги «моксисмон» югуриш,

чекланган майдончада «қувлашмачоқ» ўйнаш, чўққайиб ўтирган ҳолатда сакраб (отилиб) туриш, рақиб билан олишган ҳолда 8-10 м га шиддат билан югургандан кейин мўлжалга тўп тепиш, махсус топшириқ (юқори суръатни сақлаб туриш, жамоадаги ўйинчилар сонини камайтириш билан ўйнаш, чекланган майдончаларда (2х3, 3х3, 4х4, 6х6, 8х8) ўйнаш. Машғулотларни бирон бир жадаллик даражасига ўтказишда қуйидагиларга ,яъни:

- а) машғулотларнинг характери (суръати, қийинлиги ва бошқалар) ва давомийлигига;
- б) машқлар оралигидаги дам олиш интервалларининг давомийлиги ва унинг характериға (пассив, актив);
- в) олдинги машғулот ва мусобақалардан кейинги машғулот ва дам олишнинг давомийлигига;
- г) футболчиларнинг шахсий хусусиятларига;
- д) теварак - атрофдаги муҳит шороитларига;
- ж) машқ бажаргандан кейин тикланиш жараёнининг қанча давом этишига амал қилинади.

Юкламаларни режалаштиришда унинг ҳажми машғулотнинг давомийлиги билан эмас, балки жадаллиги билан белгиланишини ёдда тутиш керак. Масалан минутига 165- 180 марта ЮҚС билан тўп тешиб бажариладиган 70 минутлик иш –катта юкламали, шунча вақт давомида минутига 130-150 марта ЮҚС билан тўп тешиб ишлаш кичик юкламали машғулот ҳисобланади.

АДАБИЁТЛАР:

1. Футбол дарслик. П.Н.Казаковнинг умумий таҳрири остида. Тошкент “Ўқитувчи” 2013 й.
2. Ю.Н. Лопачев “Болаларга футбол ҳақида” Тошкент “Медицина” 2012 й.
3. Р.Акрамов Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Тошкент “Медицина” 2009й.
4. FS Fazliddinov TYPES OF COMPETITION LOADS IN FOOTBALL. Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2022/2/2
5. Ф. Фазлиддинов, М. Тошев Физическая культура и спорт как формирования социального здоровья молодёжи Халқ таълими (илмий-методик журнали) 2020
6. Farhod Fazliddinov S ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 2020
7. Ф. Ф. Савриевич, Т. М. Шодиевич, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ- Web of Scientist: Международные научные исследования..., 2021