



№3/2024

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ADPI
Ilmiy xabarnomasi

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA

Yulbarsova X.A. Bo'lajak sotsiologlarda ijtimoiy kompetentlikni rivojlantirish tuzilmasi va tavsifi	4
Xushnazarova M.N. Bo'lajak o'qituvchilarni ijtimoiy pedagogik amaliyotga tayyorlashda pedagogika fanining samarali usullaridan foydalanish	10
Raxmedova M.A. Mahmud az-Zamaxshariyning ma'naviy merosidan yoshlarni axloqiy tarbiyalashda foydalanish imkoniyatlari	13
Ismoilov Y.Q. Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarini ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning texnologik masalalari	17
Iminova H.M. Ta'lim tizimiga konsentrlangan ta'limni integratsiya qilishning zamonaviy pedagogik tendensiyalari	20
Muladjanova G.A., Mullajonova M.D. Oliy ta'lim talabalarining sun'iy intellekt tizimlaridan foydalanish kompetentligini takomillashtirish	25
Wang Ping. Exploration of ethnic music elements in chinese piano works	29
Kadirov A.M., Ergasheva Sh.Q. The role of fine arts in installing the values of human dignity in general education pupils	32
Nadirxanova N.A. Enhancing creative competence in students through the steam educational methodology: integrating visual arts and engineering graphics	38
Axmedova D.X. Interfaol usulda rag'batlantirishning o'quvchilar ta'lim-tarbiyasiga ijobiy ta'siri	44
O'rinboyev M. I. Fizika o'qitish amaliyotida metakognitiv faoliyatlarni takomillashtirish	48
Burxonova M.M., Sirojiddinov B.A. Amaliy mashq va masalalarning kontekstual asoslari hamda umumta'lim maktablarda qo'llanilishi bo'yicha pedagogik-metodik aspektlar	51
To'raxonova B.T. Bo'lajak pedagog-psixologlarni tarbiyaviy faoliyatini tashkil etishga tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari	54
O'smanova D.Z. Zamonaviy dars jarayonida adabiy-nutqiy kompetensiyani shakllantirish, ilg'or pedagogik texnologiyalar orqali rivojlantirish	57
Xudoyberganova M.A. Talabalarga adabiyotni o'qitishda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning samarali texnologiyalari	61
Iminova D.N. Innovativ loyihalar vositasida boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'qish motivatsiyasini rivojlantirishning mazmuni	65
Abdulmadjidova M.D. Ilk o'spirinlik davrida mehnatga munosabatning shakllanishi	68
Dushabayeva G.M. Mustaqil ta'limda chizmachilik fanidan kompyuter dasturlarda foydalanishning ahamiyati	71
Utanova V.M. Diskurs tahlili: umumiy ta'rif, metodologiya va misol	75
Qoraboyev J.B., Qoraboyeva N.N. Ingliz va o'zbek tillarida frazeologik ma'no tuzilishi	78
Umarov A.V. Ilmiy-ma'rifiy media loyihalar – talabalarining mediasavodxonligi va axborot madaniyatini rivojlantiruvchi didaktik vosita sifatida	81
Qodirova O.S. Maktabgacha ta'lim yoshida bolalarning ta'lim faoliyatiga faol tashabbuskorlik munosabatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	86
Aslonov X.Sh. Dasturlangan laboratoriya ishlarida yarimo'tkazgichlarning ta'qiqlangan zona kengligi tushunchasi	89
Bakirov I.H. Boks sport turida musobaqalarning o'tkazish turlari va musobaqa faoliyati	94
Saidg'aniyev S.O. Bolalar uchun sport gimnastikasi	98
Tojiboyeva N.T. Ta'lim muhitida o'zini-o'zi boshqarishda qiyin bo'lgan o'smirlarning hissiy qulayligining psixologik jihatlari	100
Dushabayev D.Sh. Umum ta'lim maktablarda jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish	103
Abdullaev G'A. The method of determination of aerobic and anaerobic treshhold by heart rate of athletes in the development of endurance qualities in athletics training (In the case of middle and long distance runners)	106
Qurbonova F.M. Talabalarining jamoada ishlash qobiliyatlarini kollobratsiya asosida shakllantirishning psixologik xususiyatlari	110
Shobduraximova U.T. Tavakallchilikka asoslangan virtual o'yinlar va ularning jamiyatga salbiy ta'siri	113
Hasanova S.K. Development of creative thinking of primary class students based on pirls' flows	115
No'monova A.N. O'zbekiston ta'lim tizimiga tasviriy san'atning rang tasvir yo'nalishini tadqiq etishning dolzarb masalalari	119
Toshtemirov Q.Q. Umumiy o'rta ta'lim maktablari musiqa madaniyati darslarida milliy musiqa merosi "shashmaqom"ni o'rganishning ahamiyati	122
Gofurjanova N.K. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini xalqaro baholash dasturlaridagi ishtirokning ta'lim sifatini oshirishdagi o'rni	126
IJTIMOY GUMANITAR FANLAR	
Yusupova S.N., Bakhronov B. Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muamolari	129
Olimova Z.I. Abdulla Avloniyning Turkiston o'lkasidagi jadidchilik harakatiga qo'shgan hissasi	132
Mirzayeva B. Maishiy zo'ravonlikning ijtimoiy-falsafiy mohiyati	134

Ilk o'spirinlik yoshi emotsional holatlarni ifodalash usullari va emotsional reaksiyalarning differentsiallashishini hamda o'z-o'zini nazorat qilish va o'z-o'zini boshqarishning ortishini kuzatish mumkin. Doimo hissiyot vujudga keltiradigan shaxsiy muhim munosabatlar doirasining kengayishi oliy hislarning rivojlanishida namoyon bo'ladi. Axloqiy norma va tamoyillarning ma'lum tizimini o'zlashtirish jamiyat va boshqa odamlar oldida mas'uliyat hissi, hamdardlik qobiliyati, do'stlik va muhabbat ehtiyoji, o'rtoqlik hissi va axloqiy-siyosiy hislar kabi yuksak axloqiy hislarga aylanadi. O'spirin tomonidan qabul qilingan xulq-atvor normalarining buzilishi unda aybdorlik hissini vujudga keltiradi. Ta'lim tashkilotida hissiy qulaylikni ta'minlash salbiy rivojlanish oqibatlarini oldini olishga yordam beradi, deviant xulq-atvorning turli shakllarining paydo bo'lishi, muammolar ta'lim jarayoni ishtirokchilari o'rtasidagi munosabatlar, depressiv holatlar oldi olinadi. Barcha darajalarda muhim bo'lgan hissiy qulaylikni o'rganish, ayniqsa, o'smirlar uchun dolzarbdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. - T: O'zbekiston, 2020.
2. Davletshin M.G. "Yosh davrlar va pedagogik psixologiya" - T: TDPU. 2009.345-351 bet
3. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
4. Югай А.Х., Мираширова Н.А. Общая психология" - Ташкент 2014.214-218 стр.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 2004. 352 с.

UO'K 796.46

UMUM TA'LIM MAKTABLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH

<https://zenodo.org/records/13292471>

Dushabayev Dilshodbek Shavkatbekovich

Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy ta'lim texnologiyalardan foydalanishning samarali jihatlari, ahamiyati, shuningdek ta'lim sifatini ta'minlashga xizmat qiluvchi bir nechta ta'lim texnologiyalar haqida so'z yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, ta'lim texnologiyalari, darajani farqlash, axborot-kommunikatsiya.*

Аннотация. *В данной статье подробно описаны эффективные аспекты и важность использования современных образовательных технологий на занятиях по физической культуре, а также несколько образовательных технологий, служащих для обеспечения качества образования.*

Ключевые слова: *образовательные технологии, личностно-ориентированная образовательная технология, технология уровневой дифференциации, информационно-коммуникационные технологии.*

Abstract. *This article describes the effective aspects and importance of using modern educational technologies in physical education classes, as well as several educational technologies that serve to ensure the quality of education.*

Key words: *educational technologies, person-oriented educational technology, level differentiation technology, information and communication technologies.*

Maktab amaliyotida o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini faollashtirishni ta'minlash uchun turli xil pedagogik texnologiyalar qo'llaniladi. Jumladan, jismoniy tarbiya o'qituvchilari quyidagi pedagogik texnologiyalarga ko'proq e'tibor qaratishadi:

1. Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyasi:

O'quvchilarga yo'naltirilgan ta'lim masalasini ishlab chiqmasdan turib, jismoniy tarbiyaning zamonaviy darsini o'tkazish va uning samaradorligini oshirish mumkin emas.

Jismoniy tarbiya fanidan ham past, ham yuqori natijalarga erishgan o'quvchilar uchun O'quvchilarga yo'naltirilgan va tabaqalashtirilgan yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Harakat sifatlarining past darajada rivojlanishi ko'pincha o'quvchilarning jismoniy tarbiyadagi muvaffaqiyatsizligining asosiy sabablaridan biri bo'lib, yuqori darajadagi o'quvchilar o'rtacha o'quvchi uchun mo'ljallangan darslarga qiziqmaydilar. Shuning uchun o'quvchilarni asosiy va tayyorgarlik guruhlariga bo'lishdan tashqari, deyarli har bir sinfda shartli ravishda bolalarni yana bir nechta guruhlarga (toifalarga) bo'lish mumkin:

- mutlaqo sog'lom bolalar, lekin ishlashga tayyor emaslar;
- kasallik tufayli vaqtincha tayyorgarlik guruhiga o'tkazilgan bolalar;
- jismonan kam rivojlangan, masxara qilishdan qo'rqadigan bolalar yakkalanib qolishadi;
- jismoniy jihatdan yaxshi rivojlangan bolalar, agar ular uchun bu juda oson va qiziq bo'lmasa, sinfda o'qish istagi yo'qolishi mumkin.

Bundan tashqari vazifalarni ham, mazmunini ham, dastur materialini o'zlashtirish tezligini ham, yutuqlarni baholashni ham farqlash kerak [1].

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim mazmuni - bu harakat harakatlarini tabaqalashtirilgan tayyorlash, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, bilim va uslubiy ko'nikmalarni shakllantirish, ta'lim jarayonini boshqarish, jismoniy barkamollikka erishishni ta'minlashning pedagogik texnologiyalari majmuidir.

2. Darajani farqlash texnologiyasi:

Maktablarda o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini takomillashtirishning yo'nalishlaridan biri jismoniy tarbiya darslarida tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanish ta'lim va tarbiya jarayonini optimallashtirishning muhim shartidir. O'qitishda o'quvchilarga tabaqalashtirilgan yondashuv zarurligi yangi g'oya emas, afsuski, amalda kerakli darajada amalga oshirilmagan. Darsni tabaqalashtirilgan ta'lim masalasini ishlab chiqmasdan turib, darsni yanada takomillashtirish va samaradorligini oshirish mumkin emas. Sinflarda ko'pincha turli darajadagi jismoniy tayyorgarlik va psixologik fazilatlariga ega bo'lgan bolalar tanlanadi. Bu barcha o'quvchilar bilan ishlashning yagona talablari va usullarini qo'llash sharti bilan jismoniy tarbiya darslari samaradorligini pasayishiga sabab bo'ladi. Bu erda darajani farqlash texnologiyasining elementlari yordam beradi:

- darsda tayyorgarlik darajasini, rivojlanish darajasini, fikrlash va fanga bo'lgan kognitiv qiziqishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda topshiriqlar berish;

- baholashda nafaqat erishilgan natijani, balki o'quvchining jismoniy tayyorgarligining o'zgarishlar dinamikasini ham hisobga olish;

- darsni tashkil etishda hisobga olinadigan salomatlik holatini hisobga olgan holda tibbiy guruhlarga taqsimlash:

- maxsus tibbiy guruh o'quvchilari uchun alohida topshiriq beriladi;

- sog'lig'iga ko'ra darsdan bo'shatilgan o'quvchilar uchun insho mavzulari ishlab chiqilgan va tasdiqlangan;

- o'rta bo'g'in o'quvchilari sportning turli turlari (voleybol, futbol, stol tennisi) bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlarga hamda maktab ichidagi musobaqalarga jalb etiladi;

- iqtidorli o'quvchilar shahar va viloyat miqyosida o'tkaziladigan tanlovlarda muvaffaqiyatli ishtirok etmoqda.

Jismoniy tayyorgarlikni baholashda maksimal natija ham, natijaning oshishi ham hisobga olinadi. Bundan tashqari, individual yutuqlar katta ahamiyatga ega.

3. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari:

Jamiyat taraqqiyoti bugungi kunda hayotning barcha jabhalarida yangi axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish zaruratini taqozo etmoqda. Hozirgi vaqtda uyda, maktabda kompyuter endi hashamat emas, balki ish uchun vositadir. Jismoniy tarbiya darslarida AKT vositalaridan foydalanish shartmi? Mos keladimi? Zero, jismoniy tarbiya, eng avvalo, harakatdir [2].

Darsda o'qituvchining vazifasi har bir o'quvchiga o'z faolligini, ijodkorligini ko'rsatishga, o'quvchining harakat va kognitiv faoliyatini faollashtirishga imkon beradigan o'qitish usullarini tanlashdir. Yangi axborot texnologiyalari, Internet-resurslardan foydalanish ko'plab muammolarni hal qilishda va jismoniy tarbiya darslarida maksimal natijalarga erishish imkonini beradi.

Ishtirokchilarning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligi darajasini diagnostika qilish muammolarini hal qilish imkonini beradi .

Darsda taqdimotlardan foydalanish nazariy materialni batafsilroq va ko'rgazmali tarzda taqdim etish imkonini beradi, bu esa o'quv jarayonini eng samarali qiladi.

Shuningdek, taqdimot yordamida sport o'yinlari qoidalarini, o'yinchilarning taktik harakatlarini tushuntirish, tarixiy voqealarni, sportchilarning tarjimai hollarini rang-barang tarzda taqdim etish mumkin. Ma'lumotlarning vizual diapazoni mavjudligi uni xotirada tuzatishga imkon beradi [3].

Umumiy rivojlanish mashqlari (URM) to'plamlari bilan flesh taqdimotlar va videolarni yaratish o'qituvchining yordamchilari bo'lishi mumkin. Bunday materialdan fan o'qituvchilari ertalabki mashg'ulotlarda ham foydalanishlari mumkin.

Uy vazifasi turlaridan biri bu "Sog'lom turmush tarzi va men", "Chiniqtirish usullari", "Zararli odatlar", "Gimnastika" va hokazo mavzularda taqdimotlar yaratish mumkin. Bolalar bunday vazifalarni mustaqil ravishda ham, guruhlarda ham bajarishlari mumkin, bu ularga loyihalarni amalga oshirishga o'tish imkonini beradi.

Darsda o'quvchilar bilimini tekshirish va mustahkamlash maqsadida test sinovlarini o'tkazish ham mumkin [4].

AKT dan sinfdan tashqari ishlarda ham foydalanish mumkin: jamoalar taqdimoti, musobaqalarni loyihalash, musobaqalar tavsifi va boshqalar.

Jismoniy tarbiya darslarida o'qitish uslublarini mujassamlashtirgan holda, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash samaradorligini oshirish metodi va vositalari. Hozirgi kunda barcha pedagoglar singari jismoniy tarbiya o'qituvchilariga ham darslarni zamonaviy pedagogik talablar asosida tashkil etish, darsga innovatsion yondashuvni, o'quvchilarni mustaqil fikrlashga o'rgatishni dars davomida shakllantirish kabi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanishni talab etadi. Bu zamonaviy texnologiyalar – ta'lim jarayonida o'quvchilar hamda o'qituvchi o'rtasidagi faollikni oshirish orqali o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida, bilimlarni o'zlashtirishini faollashtirish, shaxsiy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi [5].

Xulosa o'rnida shuni aytish kerakki, yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, hozirgi kungacha umumta'lim maktablarida zamonaviy texnologiyaning mukammal tizimi ishlab chiqilmagan. Shu bilan birga ushbu tizimning zaruriyati davr taqozosidir, zero zamonaviy texnologiya o'quvchilarning bilimini, ko'nikma va malakalarini ma'lum bir tizim asosida o'zlashtirish samaradorligini oshiruvchi jarayondir. Zamonaviy ta'lim texnologiyalar orqali o'qishning vazifalari, mazmuni, uslublari, vositalari, tashkil etilishi shakllari va natijalarida o'z aksini topishi kerak.

O'quvchilarda jismoniy tarbiya fanini o'qishda zamonaviy ta'lim texnologiyalar orqali nazariy va amaliy bilimlarni oshirish muhim ilmiy, pedagogik muammo hisoblanadi [6]. Buning uchun, yangi o'qitish metodlari, jumladan zamonaviy ta'lim texnologiyalardan foydalanish zarur bo'ladi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya o'qituvchisini yangi talablar sharoitida o'quv jarayonini loyihalash nafaqat ta'lim natijalarini rejalashtirishga, balki ta'lim mazmuni, usullari, shakllari va texnologiyalarini tanlashga boshqa yondashuvlarni ham nazarda tutadi. Jismoniy tarbiyada zamonaviy ta'lim texnologiyalardan foydalanish, eng avvalo, jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni oshirish maqsadida pedagogik jarayonga ijodiy yondashishdir. Bu salomatlikni saqlash uchun o'quv jarayoni darajasini oshirish vazifasi bilan bog'liq va bizning asosiy maqsadimizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998 г.
2. Лукьяненко В.П. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Просвещение, 1999 г.
3. Пирахунова Ф.Н., Назиров А.Х. Новые педагогические технологии обучения. Методическое руководство. - Т.: "ЭКОНОМИКА-ФИНАНСЫ". 2008, стр. 3-48.
4. Мирзакаримов Ю. А. Восточный ренессанс: инновационные, образовательные, естественные и социальные науки, 2021. 1 (Спецвыпуск 4), 25-30.
5. Абдуллаева О. Х. (2022) Восточный ренессанс: инновационные, образовательные, естественные и социальные науки, 2 (спецвыпуск 5/2), 187-193.
6. Чайцев В.Г., Пронина Ч.В. Новые технологии ФВ школьников. Практическое пособие. Учебное пособие. - М., 2007 г.

UO'K 796.46

THE METHOD OF DETERMINATION OF AEROBIC AND ANAEROBIC TRESHHOLD BY HEART RATE OF ATHLETES IN THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE QUALITIES IN ATHLETICS TRAINING (IN THE CASE OF MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNNERS)

<https://zenodo.org/records/13292483>

Abdullaev G'ayratjon Akbarali o'g'li

Doctoral student of Andujan State Pedagogical Institute

Abstract. *In this article, we explore the individualized approach to developing endurance qualities in long-distance athletics. By analyzing athletes' specific test results through Anaerobic Threshold (AT) and Heart Rate Reserve (HRR), we can identify athletes' aerobic and anaerobic zones. These specific test results are designed to efficiently organize athletes' training processes. The scientific method plays a crucial role in enhancing athletes' endurance qualities.*

Key words: *endurance, aerobic, anaerobic, physical qualities, speed, recovery, HRR (heart rate reserve), specific practical test.*

Аннотация. *В данной статье мы рассматриваем метод индивидуального подхода к спортсменам в развитии качеств выносливости в легкоатлетической тренировке. При развитии выносливости мы определяем аэробную и анаэробную зоны спортсменов по результатам специальных практических испытаний через Ан.МЧ (анаэробный метаболический предел) и ЮУЧ (частота пульса). Результаты этого специального практического теста ориентированы на эффективную организацию тренировочного процесса. Этот научный метод имеет большое значение в развитии выносливости спортсменов.*

Ключевые слова: *выносливость, аэробность, анаэробность, физические качества, скорость, утомляемость, частота сердечных сокращений, специальный практический тест.*

Аннотация. *Ushbu maqolada biz yengil atletika mashg'ulotlarida chidamlilik fazilatlarini rivojlantirishda sportchilarga individual yondoshish usulini ko'rib chiqildi. Chidamlilikni rivojlantirishda*

