



ISSN 0134-2231

XALQ TA'LIMI

ILMIY-METODIK JURNAL

6 / 2013

USHBU SONDA:

"XALQ TA'LIMI" JURNALI
95 YOSHDA

INNOVATION
TEKNOLOGIYALAR ASOSIDA
TA'LIM SIFAT VA
SAMARADORLIGINI
OSHIRISH

TA'LIM SIFATINI
LOYIHALASHTIRISH
TEKNOLOGIYALARI

TA'LIM SIFATINI
OSHIRISHDA METODIK
XIZMAT KO'RSATISH

MAKTAB RAHBARLARINING
KASBIY KOMPETENTLILIGI

MALAKA OSHIRISH
MUASSASALARIDA
MASOFAVIY TA'LIM

CHET TILINI O'RGATISHDA
NOAN'ANAVIY USULLAR

JURNALIMIZ



YOSHDA





XALQ TA'LIMI

ILMIY-METODIK JURNAL

1918-yil dekabrda chiqqan boshlagan

6-son (noyabr-dekabr) 2013-yil

MUASSIS:

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI

BOSH MUHARRIR

ASQARALI SULAYMONOV

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI

Aliyor ORIPOV

MAS'UL KOTIB

Nodira AVAZOVA

BADIIY MUHARRIR

Akbarali MAMASOLIYEV

TAHRIR HAY'ATI

Ulug'bek Inoyatov	Rahimjon Akromov
Fayzulla Ahmedov	Risboy Jo'rayev
Yo'ldosh Asadov	Islom Zokirov
Hikmatilla Daminov	Hikmatilla Rashidov
	Shavkat Sharipov

JAMOATCHILIK KENGASHI

Baxtiyor Doniyorov	Bahodir Shamsiyev
Abdug'ani Xolbekov	Norbek Taylaqov
Ulug'bek Abruyev	Abdusamat Rahimov
Erkin Iskandarov	Muhammadjon Quronov

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

Musahhih A.Ziyadov
Sahifalovchi: M.Xafizova

Tahririyat manzili: 100029. Toshkent shahri, Navoiy ko'chasi, 30-uy.
www.xtj.uz. E-mail: xalq_talimi@xtv.uz Faks: +99871 244-49-26. Tel: +99871 244-49-06

Jurnalga kelgan maqolalarga javob qaytarilmaydi, jurnalda e'lon qilingan maqolalardan olingan
parchalar "Xalq ta'limi" jurnalidan olindi, deb ko'rsatilishi shart.

Maqolalarda keltirilgan ma'lumotlarning to'g'riligiga mualliflar javobgardir.

Jurnal tahririyatning kompyuter bo'limida terilib, sahifalandi. Bosishga ruxsat etildi: 09.12.2013 y.
Qog'oz bichimi 70x100 1/16. Ofset bosma usuli. Shartli b.t. 12,0. Adadi 22664 nusxa. 1389-buyurtma.
"SANO-STANDART" MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Manzil: Toshkent shahri, Shiroq ko'chasi, 100-uy

Ismatilla QUDRATOV. Bo'lajak musiqa o'qituvchilarini o'zbek mumtoz musiqasi bo'yicha kasbiy faoliyatga tayyorlash	68
Ravshanoy QODIROVA. Chet tilini o'rgatishda noan'anaviy usullardan foydalanish	71
Muxtasar ISAXONOVA. O'quvchilarda ijodiy fikrlashni rivojlantirish	73
Izzatila IZBOSAROV. Talabalarni mustaqil kompozitsiyalar tuzishga o'rgatish vositasida ijodiy faoliyatga yo'naltirish.....	77
X. JUMAYEVA. Oilada yoshlarda atrof-muhitga bo'lgan muhabbat tuyg'usini shakllantirish.....	79
Nargiz NISHONOVA. Yoshlar tarbiyasiga e'tibor – kelajakka e'tibor	81
Surayyo SANAYEVA. Ta'lim jarayonida bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik ijodkorligini shakllantirish	83
Matluba SADRIDDINOVA. O'zbek tilim – o'zligim.....	85
Azizbek TADJIBAYEV. Maktabda yagona grafikaviy rejimni ta'minlash ta'lim sifatini oshirish omili sifatida	88
A'zamjon VALIYEV, Saidkarim SAYDALIYEV, Sanjar MARDOV. "Ko'rinishlar" mavzusini o'qitish jarayonida o'quvchilarning fazoviy tasavvurini rivojlantirish	90
Bahrom MAHMUDOV. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida estetik ko'nikmalarni shakllantirishning prinsip va metodlari.....	96
Gulbahor MANSUROVA. Qo'shiq – do'stdir barchaga	100
Shaxnoza XOLOVA. Talaba-qizlarda jismoniy madaniyatning shakllanganlik darajasini oshirish yo'llari.....	102
Inobat SHAMSIYEVA. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy madaniyatini shakllantirishda ma'naviyat va ma'rifatning uzviyligi	106
Dilnoza USTA-AZIZOVA. Yoshlarning ma'naviy-intellektual sifatlarini aniqlash	108
Manzura XAMDAMOVA, Dilshoda BABAMURATOVA. Boshlang'ich sinflarda "Nonning uvog'i ham – non" mavzusida dars o'tish	111
Yo'ldosh RAHMATOV. Dilbar va dilkash shoir Zahiriddin Muhammad Bobur haqida	115

PSIXOLOGIYA

I. XAYRIYEV. Iroda – psixologik kategoriya sifatida	123
--	-----

PEDAGOGIKA TARIXI

Aliyor ORIPOV. Ta'limiy va tarbiyaviy qadriyatlar – ilm va ma'rifat bulog'i	126
Hamidjon HOMIDIY. Ilmga yo'g'rilgan hayot yo'li	134
Gavhar NAJMIDDINOVA, Manzura OCHILOVA. Sharq mutafakkirlari notiqlik san'ati va nutq madaniyati haqida	138
Akrom SOHIBOV. O'zbek milliy-ma'naviy ruhiyatining shakllanishida xalq pedagogikasining o'rni	142

"soprano" – italyancha so'z bo'lib, "yuqori", degan ma'noni anglatadi. Bu ovoz quyidagi ichki bo'linmalarga ega: koloratura, lirik koloratura, lirik soprano, lirik-dramatik va dramatik soprano, lirik va dramatik metsso-soprano kabilari:
– alt – ayollar pastki ovozi bo'lib, metsso-soprano va kontralto, deb yanada aniqroq ta'riflanishi mumkin.

Erkaklar ovozi tavsifi va ularning turlari. Erkaklar ovozi asosan quyidagilarga ajratiladi:

– tenor – lotinchada "teneo" – "ushlayman", degan ma'noni anglatadi. Erkaklarning yuqori ovozi bo'lib, umumiy diapazoni 2 oktavani tashkil etadi – "do" kichik oktavadan "do" ikkinchi oktavagacha. Tenor ovozi asosiy turlariga – altino-tenor, lirik tenor, lirik-dramatik va dramatik tenor kiradi.

– bas ovozlari guruhiga – bariton, bas va oktavachi baslar, erkaklarning past ovozlari kiradi.

Shahnoza XOLOVA,
O'zbekiston davlat
jismoniy tarbiya instituti
katta ilmiy xodim-izlanuvchisi

TALABA-QIZLARDA JISMONIY MADANIYATNING SHAKLLANGANLIK DARAJASINI OSHIRISH YO'LLARI

Аннотация

Обеспечение необходимой физической активности современной студенческой молодежи является одной из важных задач высших учебных заведений, с чем они в основном успешно справляются. Однако до настоящего времени недостаточно разработаны основные критерии оценки степени развития физической активности и сформированности физической культуры студентов с учетом современных социальных, экономических, медико-биологических требований к организму. В статье раскрываются содержание, объективные и субъективные факторы, а также критерии оценки физической активности и физической культуры студентов, разработаны качественные показатели с учетом количественных показателей и пути их эффективного применения в процессе занятий по физической культуре.

Ключевые слова: студентки, физическая активность, критерии, оценка, требования, показатели, эффективность, условия, процесс, занятия, развитие.

Annotation

Ensuring necessary physical activity of modern students is one of important problems of higher educational institutions. However so far it is insufficiently developed the main criterias and estimates the extent of physical activity and development of physical culture of students, taking into account of modern social, economic, medicobiological requirements in students' life as a whole. In this article the contents, objective and subjective factors, and also criteria of an assessment of physical activity and culture of students are shown. Quality indicators taking into account quantitative indices and their effective use in students' physical activity were developed.

Keywords: students, physical activity, criteria, assessment, requirements, indicators, efficiency, conditions, process, occupations, development

Talaba-yoshlar, jumladan, talaba-qizlarning jismoniy madaniyatini shakllantirish, ularni sog'lom, ma'naviy yetuk va jismoniy barkamol qilib tarbiyalash masalalari respublikamiz hukumatining doimiy diqqat markazidir.

Talaba-qizlar jismoniy faolligini oshirish masalalari "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fanining umumiy masalalari tarkibiga kiradi. "Jismoniy faollik" tushunchasi "Jismoniy madaniyat nazariyasi" faniga "Odam fiziologiyasi" fani ma'lumotlari orqali kirib kelgan. Odam organizmining jismoniy harakatga bo'lgan tartibli va ataylab tashkil qilingan ehtiyojini qondirish zaruriyati IX asr oxiri va X asrning boshlaridayoq Abu Ali ibn Sino, Zamaxshariy, Ar-Roziy, Kindiy va boshqa mutafakkirlar tomonidan ta'kidlab o'tilgan.

- Harakatlanish darajasining pastligi natijasida talaba-qizlarda vaznning ortishi va u orqali bo'g'inlar faoliyatining buzilishi, oyoq vena qon tomirlarining kengayishi, nafas olishning qiyinlashishi, turli xil shishlarning paydo bo'lishi, yurak qon tomir yetishmovchiliklari, yuqumli kasalliklarga tez chalinishi, turli kasalliklardan keyingi asoratlarning qolishi, jigar faoliyatining buzilishi, farzand ko'rishdagi qiyinchiliklar, modda almashinuvining buzilishi, qon bosimining ortishi, qantli diabet, buyrak xastaligi, o't yo'lida tosh hosil bo'lishi kabi salbiy oqibatlar yuzaga keladi.

- Rivojlangan va aholi o'rtacha umr ko'rish darajasi yuqori bo'lgan Fransiya, Yaponiya, Germaniya va boshqa davlatlarda talaba-qizlar jismoniy madaniyati universitetlar sportini rivojlantirish, zamonaviy fitnes klublarining faoliyati (raqs elementlari bilan uyg'unlashib ketgan harakatlar orqali badan-tarbiya qilish) orqali yaxshi yo'lga qo'yilgan.

- Jismoniy mashqlar, shuningdek, ilmiy asoslangan boshqa sport-sog'lomlashtirish tadbirlari talaba-qizlar jismoniy madaniyatini shakllantirishga ijobiy ta'sir etadi, ular talaba-qizlarni o'z jismoniy faolligi bo'yicha rejali ish olib borishga, o'z-o'zini jismoniy tarbiyalashga, o'z organizmi va uning funksiyalarini o'zgartirishga olib keladi.

- Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari talaba-qizlar jismoniy faolligini oshirib, ular organizmini faol jismoniy mashq qilishga moslashtiradi. Jismoniy faollik yoki jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanish talaba-qizlarning nafaqat organizmi funksiyalariga, balki ularning ruhiy-psixologik, aqliy-axloqiy va ijtimoiy faol shaxs bo'lishiga, o'quv topshiriqlarini yengil bajarishga ham yordam beradi.

Jismoniy madaniyat bo'yicha mezon va me'yorlarni ishlab chiqish va ulardan foydalanish ma'lum qonuniyatlarga asoslanadi. Birinchidan, ular aholining yoshi, jinsi, salomatligi va jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishiga mos kelishi kerak. Ikkinchidan, ular tajriba yo'li bilan sinab ko'rilgan, ilmiy va uslubiy talablarga javob beradigan bo'lishi kerak. Uchinchidan, tanlangan testlar o'tkazish uchun qulay va kam ish hajmini talab qiladigan bo'lishi kerak va h.k. Hozirgacha jismoniy faollikning zarur darajasini belgilash uchun turli xil nazorat jismoniy mashqlar, testlar taklif etilgan. Ular ma'lum darajada jismoniy faollik darajasini belgilash va baholashda qo'llanilsa-da, ularning ko'pchiligi respublikamizning hududiy va iqlim hamda ijtimoiy xususiyatlariga, shuningdek, testlar nazariyasi talablariga mos kelmaydi. Umuman olib qaraganda, talaba-qizlar jismoniy faolligi bo'yicha o'quv me'yorlari va "Barchinoy testlari"dan tashqari, talaba-qizlarning kundalik jismoniy faolligida mo'ljallanadigan harakat ko'rsatkichlari va baholar zarur darajalarda ishlab chiqilmagan. Talaba-qizlarda jismoniy madaniyatning shakllanganlik darajasi ko'rsatkichlarini ikki guruhga bo'lish mumkin: sifat ko'rsatkichlari; son ko'rsatkichlari. Son ko'rsatkichlariga nisbatan sifat ko'rsatkichlarining shakllanganlik darajasi muhimroqdir. Sababi, son ko'rsatkichlari sifat ko'rsatkichlarining natijasi sifatida namoyon bo'ladi.

Talaba-qizlar jismoniy madaniyatining shakllanganlik darajasini belgilovchi asosiy sifat ko'rsatkichlari va ularning ballarda ifodalanishi:

- ertalabki badantarbiya mashqlarini muntazam bajarish, kun tartibiga qat'iy amal qilish - 5 - 10 ball;

– jadval bo'yicha jismoniy madaniyat darslari va mashg'ulotlariga muntazam qatnashish – **5 – 10 ball**;

– jismoniy madaniyat va sport-sog'lomlashtirish tadbirlarida, ommaviy musobaqalarda muntazam ishtirok etish – **5 – 10 ball**;

– kunning ikkinchi yarmida, sport to'garagida yoki mustaqil jismoniy mashqlar bilan haftasiga kamida uch marta, muntazam shug'ullanish, sport darajasiga ega bo'lish – **10 – 15 ball**;

– odam organizmining asosiy hayotiy tizimlarini va ularning ish bajarish qobiliyatini bilish, jismoniy mashq qilish natijasida ularda yuzaga keladigan o'zgarishlarni aniqlash va baholay olish, tabiatning sog'lomlashtiruvchi vositalari orqali organizmni chiniqtirish tadbirlarini amalga oshirish (issiq, sovuq, suv muolajalari va b.) – **10 – 15 ball**;

– oilada ota-onalar, aka-ukalar, opa-singillar va boshqa o'rtoqlar bilan oddiy jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil etish, ularning jismoniy madaniyati yuzasidan g'amxo'rlik qilish, shart-sharoitlar yaratish, targ'ibot ishlarini olib borish – **5 – 10 ball**;

– shaxsiy va jamoat gigiyenasiga (tozalik va pokizalik), ovqatlanish tartibiga, sifatiga to'liq rioya qilish – **5 – 10 ball**;

– zo'ravonlik, ichish, chekish, xafagarchilik va boshqa zararli odatlardan saqlanish, mavjud jamiyat qonunlarini, boshqalarning huquqlarini hurmat qilish, muhim hayotiy rejalarga ega bo'lish, o'ziga ishonch, ruhiy barqarorlik, o'z-o'zini jismoniy tarbiyalash, o'zlarini himoya qilish va ularga yordam berish va b. – **10 – 20 ball**.

Yuqoridagi ko'rsatkichlar jismoniy madaniyatning shakllanganlik darajasi eng yuqori ko'rsatkichlari sifatida belgilangan. Ular tabaqalashtirilib, o'rta, yaxshi va a'lo darajalarda qayta ishlab chiqilishi mumkin. Masalan, talabalar o'zlashtirishining reytingi kabi:

– 85 – 100 ball – yuqori, 5 baho;

– 70 – 85 ball – yaxshi, 4 baho;

– 55 – 70 ballgacha – o'rta, 3 baho va b.

Dastlabki urinish sifatida bu ko'rsatkichlar mukammal bo'lmasligi mumkin, ular kelgusida yanada takomillashtirishni talab etadi.

1-jadval

Talaba-qizlar jismoniy madaniyatining shakllanganlik darajasining son ko'rsatkichlari

II bosqich "Barchinoy testlari" (18 – 34 yosh) I guruh, 18 – 23 yosh

T/r.	Sinov turlari	O' Ichov birligi	ME'YORLAR			
			Nishon uchun		Sinov uchun	
			erkak	ayol	erkak	ayol
1.	100 m ga yugurish	soniya.	13,2	16,0	14,2	16,5
2.	2000 m ga kross	daq. son.		12.30,0		13.30,0
3.	3000 m ga kross	daq. sek.	12.00,0			
4.	Joyidan uz.sakrash	sm.	240	180		160
5.	Turnikda tortilish	marta	13			
6.	Yotgan holda gavgani ko'tarib, tushirish	marta		35		30
7.	6 minut davomida yugurish, yurish	metr	1700	1350		1250
8.	50 m ga suzish, vaqt hisobga olinmaydi	soniya. daq.	40.0	55.0		50
9.	Granat uloqtirish 700 g. 500 g.	metr	40			
10.	Kichik kalibrli miltiqdan (pnevmatik) otish	ochko	40	28		22
			40	40		35

II guruh–24–29 yosh

T/r.	Sinov turlari	O'lchov birligi	ME'YORLAR			
			Nishon uchun		Sinov uchun	
			erkak	ayol	erkak	ayol
1.	100 m ga yugurish	son.	14,0	17,4	14,5	17,5
2.	2000 m ga kross	daq.son.		13.20.0		13.30,0
3.	3000 m ga kross	daq.son.	13.50,0		14.00,0	
4.	Joyidan uz.sakrash	sm.	230	180	210	165
5.	Turnikda tortilish	marta	12		8	
6.	Yotgan holda gavgdani ko'tarib,tushurish	marta		35		30
7.	6 minut davomida yugurish, yurish	metr	1550	1200	1450	1100
8.	50 m ga suzish, vaqt hisobga olinmaydi	son.	50.0	50.0	50	50
9.	Granat uloqtirish 700 g. 500 g.	metr	34		30	
				28		22
10.	Kichik kalibrli miltiqdan (pnevmatik) otish	Ochko	40	40	35	35

"Barchinoy testlari" (1) me'yorlari, ko'rinib turibdiki, ular nisbatan ko'p. Bu me'yorlarni bir vaqtda, ketma-ket, dam olishsiz topshirish imkoniyati cheklangan. Shu bois, ularni topshirish va rasmiylashtirishda nomuvofiqliklar vujudga keladi. Testlar nazariyasiga ko'ra, har bir asosiy jismoniy sifatlarni namoyon qiladigan, masalan, kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni o'lchaydigan beshta mashq tanlab olinishi va bir vaqtda, ketma-ket, dam olishsiz topshirilishi kerak. Test topshiruvchi ko'proq dam oladigan bo'lsa, uning natijalari hamisha yuqori bo'laveradi va haqiqiy jismoniy tayyorgarlik to'g'risida yolg'on tasavvur, ishonchsiz ma'lumotlar vujudga kelaveradi. Shu tufayli, biz eng zo'r, degan talabalar ham real, ekstremal sharoitlarda, ba'zan, mashqlarni bajarish bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlarni ham bajara olmay qoladi.

Shuningdek, ommabop adabiyotlarda, mustaqil ravishda jismoniy faollikni o'lchashning turli xil variantlari ham taklif etilgan:

1. Bir kunda 10 ming qadam yurish.
2. Bir kunda 15 – 20 daqiqa ataylab yurish.
3. Haftasiga 6 – 10 soat faol harakatda bo'lish.
4. Kecha-kunduzda 2000 kkal quvvat sarflash.
5. Daqiqasiga 120 marta yurak urishi bilan harakatlanish va b.

Jismoniy madaniyat haqida qanchalik ko'p fikr va mulohazalar bildirilishiga qaramasdan, uning shakllanganlik yoki shakllantirish jarayoniga jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, mashq qilish sifatida qaralib, uning asosiy ko'rsatkichlari mukammal ishlab chiqilmagan edi. Jismoniy madaniyatga inson umumiy madaniyatining muhim bir qismi sifatida qaraydigan bo'lsak, u kelgusida ham, o'z davriga mos ko'p qirrali va ko'p baholi tadqiqotlarni olib borishni talab etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Alpomish va Barchinoy salomatlik testlari. – T.:2000.
2. А.Ф.Крефф, М.Ф.Каню Женщина и спорт. – М.: 1986. – С. 143.
3. В.Рыжкова Физическая культура и спорт в жизни женщины. – М.: ФУС, 1963. – 44 С.
4. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (1992-yil va yangi tahrirda 2000- yil.).
5. "O'quvchi va talaba-yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"gi qaror (2003-yil 3-iyundagi 244-qaror).