

SCIENCE
PROBLEMS.UZ

ISSN 2181-1342

Actual problems of social and humanitarian sciences
Актуальные проблемы социальных и гуманитарных наук

**Ijtimoiy-gumanitar
fanlarning dolzarb
muammolari**

7-maxsus
son (5-jild)

2025

SCIENCEPROBLEMS.UZ

IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLARNING DOLZARB MUAMMOLARI

№ 5/7 (5) - 2025

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

TOSHKENT-2025

BOSH MUHARRIR:

Isanova Feruza Tulqinovna

TAHRIR HAY'ATI:

07.00.00- TARIX FANLARI:

Yuldashev Anvar Ergashevich – tarix fanlari doktori, siyosiy fanlar nomzodi, professor;

Mavlanov Uktam Maxmasabirovich – tarix fanlari doktori, professor;

Xazratkulov Abror – tarix fanlari doktori, dotsent;

Tursunov Ravshan Normuratovich – tarix fanlari doktori;

Xolikulov Axmadjon Boymahammatovich – tarix fanlari doktori;

Gabrielyan Sofya Ivanovna – tarix fanlari doktori, dotsent;

Saidov Sarvar Atabullo o'g'li – katta ilmiy xodim, Imom Termiziy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi, ilmiy tadqiqotlar bo'limi.

08.00.00- IQTISODIYOT FANLARI:

Karlibayeva Raya Xojabayevna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor;

Nasirxodjayeva Dilafruz Sabitxanovna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor;

Ostonokulov Azamat Abdukarimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor;

Arabov Nurali Uralovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor;

Xudoyqulov Sadirdin Karimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent;

Azizov Sherzod O'ktamovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent;

Xojayev Azizxon Saidaloxonovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent

Xolov Aktam Xatamovich – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent;

Shadiyeva Dildora Xamidovna – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.;

Shakarov Qulmat Ashirovich – iqtisodiyot fanlari nomzodi, dotsent.

09.00.00- FALSAFA FANLARI:

Hakimov Nazar Hakimovich – falsafa fanlari doktori, professor;

Yaxshilikov Jo'raboy – falsafa fanlari doktori, professor;

G'aybullayev Otabek Muhammadiyevich – falsafa fanlari doktori, professor;

Saidova Kamola Uskanbayevna – falsafa fanlari doktori;

Hoshimxonov Mo'min – falsafa fanlari doktori, dotsent;

O'roqova Oysuluv Jamoliddinovna – falsafa fanlari doktori, dotsent;

Nosirxodjayeva Gulnora Abdulkaxxarovna – falsafa fanlari nomzodi, dotsent;

Turdiyev Bexruz Sobirovich – falsafa fanlari doktori (DSc), Professor.

10.00.00- FILOLOGIYA FANLARI:

Axmedov Oybek Saporbayevich – filologiya fanlari doktori, professor;

Ko'chimov Shuxrat Norqizilovich – filologiya fanlari doktori, dotsent;

Hasanov Shavkat Ahadovich – filologiya fanlari doktori, professor;

Baxronova Dilrabo Keldiyorovna – filologiya fanlari doktori, professor;

Mirsanov G'aybullo Qulmurodovich – filologiya fanlari doktori, professor;

Salaxutdinova Musharraf Isamutdinovna – filologiya fanlari nomzodi, dotsent;

Kuchkarov Raxman Urmanovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent v/b;

Yunusov Mansur Abdullayevich – filologiya fanlari nomzodi;

Saidov Ulugbek Aripovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent.

12.00.00- YURIDIK FANLAR:

Axmedshayeva Mavlyuda Axatovna – yuridik fanlar doktori, professor;

Muxitdinova Firyuza Abdurashidovna – yuridik fanlar doktori, professor;

Esanova Zamira Normurotovna – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan yurist;

Hamroqulov Bahodir Mamasharifovich – yuridik fanlar doktori, professor v.b.;

Zulfiqorov Sherzod Xurramovich – yuridik fanlar doktori, professor;

Xayitov Xushvaqt Saporbayevich – yuridik fanlar doktori, professor;

Asadov Shavkat G'aybullayevich – yuridik fanlar doktori, dotsent;

Ergashev Ikrom Abdurasulovich – yuridik fanlari doktori, professor;

Utemuratov Maxmut Ajimuratovich – yuridik fanlar nomzodi, professor;
Saydullayev Shaxzod Alixanovich – yuridik fanlar nomzodi, professor;
Hakimov Komil Baxtiyarovich – yuridik fanlar doktori, dotsent;
Yusupov Sardorbek Baxodirovich – yuridik fanlar doktori, professor;
Amirov Zafar Aktamovich – yuridik fanlar doktori (PhD);
Jo'rayev Sherzod Yuldashevich – yuridik fanlar nomzodi, dotsent;
Babadjanov Atabek Davronbekovich – yuridik fanlar nomzodi, professor;
Normatov Bekzod Akrom o'g'li — yuridik fanlar bo'yicha falsafa doktori;
Rahmatov Elyor Jumaboyevich — yuridik fanlar nomzodi;

13.00.00- PEDAGOGIKA FANLARI:

Xashimova Dildarxon Urinboyevna – pedagogika fanlari doktori, professor;
Ibragimova Gulnora Xavazmatovna – pedagogika fanlari doktori, professor;
Zakirova Feruza Maxmudovna – pedagogika fanlari doktori;
Kayumova Nasiba Ashurovna – pedagogika fanlari doktori, professor;
Taylanova Shoxida Zayniyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent;
Jumaniyozova Muhayyo Tojiyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent;
Ibraximov Sanjar Urunbayevich – pedagogika fanlari doktori;
Javliyeva Shaxnoza Baxodirovna – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD);
Bobomurotova Latofat Elmurodovna — pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

19.00.00- PSIXOLOGIYA FANLARI:

Karimova Vasila Mamanosirovna – psixologiya fanlari doktori, professor, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti;
Hayitov Oybek Eshboyevich – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, psixologiya fanlari doktori, professor
Umarova Navbahor Shokirovna– psixologiya fanlari doktori, dotsent, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Amaliy psixologiyasi kafedrasi mudiri;
Atabayeva Nargis Batirovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent;
Shamshetova Anjim Karamaddinovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent;

Qodirov Obid Safarovich – psixologiya fanlari doktori (PhD).

22.00.00- SOTSILOGIYA FANLARI:

Latipova Nodira Muxtarjanovna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri;
Seitov Azamat Po'latovich – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti;
Sodiqova Shohida Marxaboyevna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi.

23.00.00- SIYOSIY FANLAR

Nazarov Nasriddin Ataqulovich –siyosiy fanlar doktori, falsafa fanlari doktori, professor, Toshkent arxitektura qurilish instituti;
Bo'tayev Usmonjon Xayrullayevich –siyosiy fanlar doktori, dotsent, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri.

OAK Ro'yxati

Mazkur jurnal Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2022-yil 30-noyabrdagi 327/5-son qarori bilan tarix, iqtisodiyot, falsafa, filologiya, yuridik va pedagogika fanlari bo'yicha ilmiy darajalar yuzasidan dissertatsiyalar asosiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari” elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatiga olingan.

Muassis: “SCIENCEPROBLEMS TEAM” mas'uliyati cheklangan jamiyati

Tahririyat manzili:

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil: scienceproblems.uz@gmail.com

Bog'lanish uchun telefon:

(99) 602-09-84 (telegram).

07.00.00 – TARIX FANLARI

Izzatullayev Bobirjon Izzatullayevich

XALQARO MUNOSABATLARDA RAQAMLI DIPLOMATIYANI TADQIQ ETISHNING ILMIIY-NAZARIY ASOSLARI	10-14
--	-------

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI

Mannopova Elzara Toraxanovna

HR TRANSFORMATION: COMPARATIVE ANALYSIS OF DEVELOPED AND DEVELOPING ECONOMIES CANADA AND UZBEKISTAN	15-21
--	-------

Загребельская Милена Владимировна

РАЗВИТИЕ ПРЕДИКТИВНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ НЕФТЕГАЗОВОГО КОМПЛЕКСА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ, АДАПТИВНЫЕ И ЦИФРОВЫЕ ДРАЙВЕРЫ УСТОЙЧИВОСТИ	22-31
--	-------

Dr. Abror Kucharov and Dr. Jyoti Meshram

SECTORAL ANALYSIS OF INDIAN INVESTMENT IN UZBEKISTAN	32-42
--	-------

Суюнова Зухра

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ БУХГАЛТЕРСКОГО УЧЕТА И АУДИТА ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ В КОРПОРАТИВНОМ УПРАВЛЕНИИ	43-49
--	-------

Суюнова Фотима, Суюнова Саодат

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ УЗБЕКИСТАНА: ТРЕНДЫ, ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	50-62
--	-------

09.00.00 – FALSAFA FANLARI

Xudoyqulov Yo'lchi Azamqulovich

HARBIY TADQIQOTCHI FAOLIYATIDA FANLARARO YONDASHUVLARDAN FOYDALANISH ZARURATI	63-69
--	-------

Majitov Maxmud

G'ARB FALSAFASIDA SHAXS HAQIDAGI FALSAFIY FIKRLAR TADQIQI	70-76
---	-------

Latipov Sardor Shavkatovich

JAMIYATDA KORRUPSIYAGA QARSHI KURASHISHNING IJTIMOYIY ASOSLARI VA AMALGA OSHIRISH SHAKLLARI	77-81
--	-------

Ibraximova Dilorom Saloydinovna

HUQUQSHUNOS AXLOQIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIY ZARURIYATI	82-87
--	-------

Xolmirzaev Nodirjon Nizomjonovich

JADID MAKTABLARINING O'QITISH TIZIMI VA PEDAGOGIK MEROSI	88-91
--	-------

Muslimov Sherzod Akbarovich

ZAHIRIDDIN MUHAMMAD BOBURNING "BOBURNOMA" ASARIDA INSON VA OILA MUAMMOSI	92-96
---	-------

Jantayev Maksud Ibragimovich
AL-XORAZMIYNING ILMIY TADQIQOT HAQIDAGI QARASHLARINING
DOLZARBLIGI VA AHAMIYATI 97-101

Qosnazarova Palzada
TURKISTONDA JADIDCHILIK HARAKATI VA TA'LIM-TARBIYA, ADABIYOT
MASALALARINING IJTIMOY-FALSAFIY ASOSLARI 102-106

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI

Xasanova Sohibjamol Soatmurod qizi
TILNING KOGNITIV FUNKSIYASI VA AXLOQIY-BAHOLASH
(YAXSHILIK/YOMONLIK) KATEGORIYALARINING KONSEPTUAL SHAKLLANISHI 107-110

Burxonova Go'yoxon G'ulomovna
TIBBIYOT OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA LOTIN TILI VA TIBBIY
TERMINOLOGIYANI SAMARALI O'QITISH USHLUBLARI 111-115

Raxmonova Dildora Mirzakarimovna
JADID ADIBI – TO'LAGAN XO'JAMYOROV (TAVALLO) BADIY
PUBLITSISTIKASINING TIL VA USHLUBI TAHLILI 116-122

Yuldasheva Ruxshona Rustamjon qizi
INGLIZ TILIDAGI OTLI KOLLOKATSIYALARNING LISONIY MODELLARI
VA ULARNING O'ZBEK TILIGA TARJIMA JARAYONIDAGI ADEKVATLIK
MUAMMOLARI 123-126

Xolmurotova Gulnora
ERKIN A'ZAMNING "OTOYINING TUG'ILGAN YILI" QISSASIDA USTOZ OBRAZI
BADIY TALQINI 127-132

12.00.00 – YURIDIK FANLAR

Kadirova Moxigul Xamitovna
SURISHTIRUVNI TAKOMILLASHTIRISH ISTIQBOLLARI 133-138

Xidoyatov Baxtiyar Batirovich
O'ZBEKISTON JINOYAT PROTSESSIDA SUDGA QADAR ISH YURITISHNING
RIVOJLANISH TARIXI 139-147

Давронов Атобек Равшанович
УЧАСТИЕ СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В СЛЕДСТВЕННЫХ ДЕЙСТВИЯХ ПО УГОЛОВНЫМ ДЕЛАМ 148-155

Alishayev Sobir Tursunboyevich
JINOYAT ISHLARI BO'YICHA SUDLOVGA TEGISHLILIKNI ANIQ
BELGILASHNING HUQUQIY VA AMALIY AHAMIYATI 156-161

Mamatmurodov Farrux
THE UNIQUENESS OF THE SUKUK FINANCIAL INSTRUMENT.
THEORETICAL ANALYSIS OF THE UNIQUE SIMILARITIES
AND DIFFERENCES BETWEEN SUKUK AND BONDS 162-168

Худайбергенов Бахрам, Эгамбердиев Ферузбек
ПОДАЧА ЖАЛОБ И РАССМОТРЕНИЕ ИХ СЛЕДСТВЕННЫМ СУДЬЕЙ
НА ДОСУДЕБНОЙ СТАДИИ УГОЛОВНОГО ПРОЦЕССА 169-180

<i>Хайдарова Хилола Анваровна</i> ЮРИДИЧЕСКАЯ ПРИРОДА ЗАВЕЩАНИЯ КАК ОСНОВНОГО СПОСОБА РАСПОРЯЖЕНИЯ НАСЛЕДСТВЕННЫМИ ПРАВАМИ	181-186
<i>Normatov Ermatat</i> SHAHAR AHOLISINING ATROF-MUHITNI MUHOFAZA QILISHDAGI HUQUQLARI VA MAJBURIYATLARI	187-196
<i>Abdurasulova Xadichaxon Ravshanbek qizi</i> MEHNAT QONUNCHILIGINI BUZISH BILAN BOG'LIQ JINOYAT QONUNI NORMALARINING RIVOJLANISH TARIXI	197-205
<i>Hazratov Mexriddin Faxriddin o'g'li</i> THE CONCEPT OF DIGITAL SERVICES AS AN OBJECT OF CIVIL LAW RELATIONS	206-210
<i>Mamataliyeva Shahnoza Xushmamat qizi</i> ISHNI SUDGA QADAR YURITISH BOSQICHIDA JINOYAT PROTSESSI ISHTIROKCHILARINING XAVFSIZLIGINI TA'MINLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	211-218
<i>Abduazizov Doniyor Baxtiyor o'g'li</i> USTUN MUZOKARA KUCHI VA UNING SUISTE'MOLLIK SHAKLLARI: GERMANIYA, YAPONIYA VA JANUBIY KOREYA AMALIYOTINING QIYOSIY TAHLILI	219-228
<i>Uralov Sarbon Sardorovich</i> AXBOROT TEXNOLOGIYALARI ORQALI SODIR ETILAYOTGAN FIRIBGARLIK JINOYATLARI TAHLILI	229-236
<i>Abdurashidov Abdurauf Abdurashidovich</i> VOYAGA YETMAGANLAR TOMONIDAN SODIR ETILGAN BEZORILIK JINOYATLARINING XUSUSIYATLARI	237-243
13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI	
<i>Rashidov Anvarjon Sharipovich</i> BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARI METODIKASIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING INNOVATSION YONDASHUVLARI	244-248
<i>Maydonova Saboxat Sadulloyevna</i> O'QUVCHILARNING KITOBXONLIKKA BO'LGAN QIZIQISHINI OSHIRISHDA OILA VA MAKTAB O'RTASIDAGI HAMKORLIKNING INNOVATSION USULLARI	249-253
<i>Jo'rayeva Zarifa Oltinboy qizi</i> JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHDA DAM OLISH DAQIQALARI VA PAUZALARI	254-259
<i>Kulidjanova Yulduzxon Inomjon qizi</i> AKADEMIK LITSEYLARDA ZAMONAVIY RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR IMKONIYATLARIDAN FOYDALANISH ("INFORMATIKA VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARI" FANI MISOLIDA)	260-267
<i>Нажметдинова Наргиза Сайфетдиновна</i> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЭПОХЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА: АНАЛИЗ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧИТЕЛЕЙ ИНФОРМАТИКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ РАЗВИТИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ	268-277
<i>Haqberdiyev Baxtiyor, Ismog'ilova Madinabonu, Ro'ziqulova E'zoza</i> INTERYER DIZAYNIDA RANGLAR PSIXOLOGIYASI	278-282

Kutliyeva Feruzaxon Yusupovna

BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARI KOMPETENTLIGINI

TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA ILG'OR XORIJIY TAJRIBA TAHLILI 283-289

Received: 4 August 2025
Accepted: 10 August 2025
Published: 30 August 2025

Article / Original Paper

ORGANIZATION OF REST PERIODS AND PAUSES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Juraeva Zarifa Oltinboy kizi

Doctoral student at Bukhara State Pedagogical Institute

E-mail: jurayevazarifa85@gmail.com

Abstract. Physical education classes play a crucial role in shaping students' healthy lifestyle, enhancing their physical abilities, and improving work capacity. However, to ensure the effectiveness of lessons, properly organized rest periods and pauses are of particular importance. This article examines the rational distribution of rest time during physical education classes, its pedagogical justification, and alignment with students' age characteristics.

During lessons, short pauses are implemented to prevent students' physical and mental fatigue. These breaks may include breathing exercises, stretching, light walking, or other simple movements. Rest periods are planned based on the principle of alternating different types of activities, which helps students concentrate their attention and prepare for new exercises.

The article also highlights methodologies for proper distribution of rest time according to age groups. For instance, elementary school students require more frequent breaks as they tire faster. For older students, pauses can be shorter but more intensive.

Keywords: physical education, rest periods, pedagogical technologies, work capacity, age characteristics, healthy lifestyle, pauses, physical activity, attention, communication, psycho-emotional state.

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHDA DAM OLISH DAQIQALARI VA PAUZALARI

Jo'rayeva Zarifa Oltinboy qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya darslari maktab o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy qobiliyatini oshirish va mehnat qobiliyatini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Biroq, darslarning samaradorligini ta'minlash uchun to'g'ri tashkil etilgan dam olish daqiqalari hamda pauzalar muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqola jismoniy tarbiya darslarida dam olish vaqtlarini to'g'ri taqsimlash, ularning pedagogik jihatdan asoslanganligi hamda o'quvchilarning yosh xususiyatlariga mosligini o'rganadi.

Dars jarayonida o'quvchilarning jismoniy va aqliy charchashini bartaraf etish maqsadida qisqa pauzalar tashkil etiladi. Bu vaqtda nafas olish mashqlari, stretching, oddiy yurish yoki boshqa yengil harakatlar bajarilishi mumkin. Dam olish daqiqalari faoliyatning turli shakllarini almashish prinsipi asosida rejalashtiriladi, bu esa o'quvchilarning diqqatini jamlashga va yangi mashqlarga tayyorlashga yordam beradi.

Maqolada, shuningdek, yosh guruhlariga qarab dam olish vaqtini to'g'ri taqsimlash metodikasi ham yoritiladi. Masalan, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun dam olish chastotasi yuqori bo'lishi kerak, chunki ularning charchashi tezroq sodir bo'ladi. Katta yoshdagi o'quvchilar uchun esa pauzalar qisqaroq, ammo intensivroq bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, dam olish daqiqalari, pedagogik texnologiyalar, mehnat qobiliyati, yosh xususiyatlari, sog'lom turmush tarzi, pauzalar, jismoniy faoliyat, diqqat, muloqot, ruhiy holat.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SPR1342V5SI7Y2025N37>

Kirish. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning jismoniy va hissiy rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Bu darslarda dam olish daqiqalari va pauzalarning o'zni alohida ahamiyatga ega, chunki ular o'quvchilarning samaradorligini oshirish, yoqimli muhit yaratish va jarohatlanish xavfini kamaytirish maqsadida qo'llaniladi.

Dam olish daqiqalari dars davomida o'quvchilarga tiklanish va energiya to'plash imkoniyatini beradi. Umuman olganda, 40-45 daqiqalik darsda 5-10 daqiqa dam olish tavsiya etiladi. Bu vaqt ichida o'quvchilar suv ichish, nafas olish mashqlari bajarish yoki qisqa jismoniy faollik bilan shug'ullanishlari mumkin. Shu tarzda, ular diqqatini qayta tiklaydi va faoliyat davomida samaradorligi oshadi.

Pauzalar esa turli jismoniy mashqlar o'rtasida berilishi kerak. Qisqa pauzalar (1-2 daqiqa) o'quvchilarning stress darajasini kamaytirish, mushaklarni bo'shatish va jig'ildonlarini tiklashda yordam beradi. Bu, ayniqsa, intensiv mashqlar davomida muhimdir. O'quvchilarni harakatlar o'rtasida qisqa dam olishlar bilan rag'batlantirish, ularning sportga bo'lgan qiziqishini oshirishga ham yordam beradi.

Shu sababli, jismoniy tarbiya darslarida dam olish daqiqalari va pauzalari o'quv jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Ular nafaqat jismoniy salomatlikni saqlash, balki o'quvchilarning ruhiy salomatligi va samaradorligini oshirishda ham katta rol o'ynaydi. O'qituvchilar bu jihatlarni hisobga olib, darslarni yanada samarali tashkil qilishlari lozim.

Adabiyotlar sharhi. Respublikamiz kontekstida jismoniy tarbiya darslarida samarali dam olish metodikalarini ishlab chiqilgan [2], bo'lib, bunda o'quvchining dam olishi va uning natijalari tahlili keltirib o'tilgan.

B.B.Nigmanov, F.Xo'jaev, K.D.Raximqulov "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" kitobida mahalliy sharoitlarga mos dam olish metodlarini taklif qilgan [3; 5]. Jismoniy tarbiya darslarida dam olish vaqtlari samaradorligi darsning umumiy natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri tashkil etilgan pauzalar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning sog'lig'ini saqlash va darsga qiziqishini uyg'otishga xizmat qiladi.

N.V. Karpovanning "Maktabda jismoniy tarbiya darslarida dam olish texnologiyalari" mavzusida tadqiqot olib borib, yosh psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda optimal dam olish rejimlarini ishlab chiqqan [4-7].

Tadqiqot metodologiyasi. Jismoniy tarbiya darslarida dam olish daqiqalari va pauzalari muhim ahamiyatga ega, chunki ular o'quvchilarning fizik va psixologik holatini yaxshilashda, shuningdek, samarali o'qitishni ta'minlashda yordam beradi.

1. Dam olish daqiqalarining ahamiyati:

- o'quvchilarga jismoniy yuklamalardan keyin tiklanish imkonini beradi.
- e'tiborni qaratish va energiyani tiklashga yordam beradi.
- stress darajasini kamaytiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi.

2. Pauzalar:

- pauzalar vaqtida o'quvchilar kichik jismoniy mashqlar yoki nafas olish usullarini bajarishlari mumkin, bu esa ularning diqqatini oshiradi.
- pauzalar o'quvchilar o'rtasida muloqotni rivojlantirishga xizmat qiladi.

3. Praktiki usullar:

- dars davomida 5-10 daqiqalik dam olish daqiqalarini kiritish.
- har bir mashqdan keyin qisqa faoliyatlar o'rnatish, masalan, cho'zilish yoki oddiy jismoniy harakatlar.

4. Samara va natijalar:

- yaxshi rejalashtirilgan dam olish va pauzalar orqali o'quvchilar darsdan ko'proq foydalanadilar.

- fizik va ruhiy sog'liqni yaxshilash, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish.

5. Tahrir va nazorat:

- o'qituvchilar dam olish daqiqalari va pauzalarni qanday qo'llashlarini kuzatib borishlari zarur.

- o'quvchilarning fikrlarini inobatga olib, dars jarayonini doimiy ravishda takomillashtirish.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslarida dam olish daqiqalari va pauzalari o'qitish jarayonini mukammal qilish va o'quvchilarning samaradorligini oshirish uchun zarurdir. Ularning to'g'ri tashkil etilishi o'quvchilarning qiziqishini va jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya darslarida dam olish daqiqalari va pauzalarini to'g'ri olib borish o'quvchilarning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Quyida bu jarayonni qanday amalga oshirish kerakligi haqida ma'lumotlar keltirilgan:

Rejalashtirish: Dars rejasida dam olish daqiqalari va pauzalarini oldindan belgilab qo'yish, ular darsning qaysi bosqichlarida amalga oshirilishi rejalashtirilishi kerak.

Muddati: Har bir 20-30 daqiqalik jismoniy faoliyatdan keyin 5-10 daqiqalik dam olish daqiqalarini kiritish tavsiya etiladi.

Faoliyat turlari: Dam olish vaqtida o'quvchilarga oddiy cho'zilish mashqlari, nafas olish texnikalari yoki o'z-o'zini yog'ochda tutish kabi yengil jismoniy faoliyatlarni taklif qilish nafaqat tiklanishga, balki diqqatni oshirishga ham yordam beradi.

Suv ichish: Dam olish paytida o'quvchilarga suv ichish imkoniyatini berish, ularning suvsizlanishini oldini olishga yordam beradi.

Muloqot: O'quvchilarni bir-biri bilan muloqot qilish, masalan, o'yinlarga bog'liq savollar berish yoki fikr almashishlari uchun dam olish daqiqalari foydalanish mumkin.

Qisqa nazorat: Dam olish paytida o'qituvchi o'tilgan materialni qisqacha nazorat qilib, o'quvchilarning qanchalik tushunganini aniqlashi mumkin.

Motivatsiya: O'quvchilarni qo'llab-quvvatlash va ularga motivatsiya berish, dam olish vaqtida kichik o'yinlar tashkil etish orqali amalga oshirilishi mumkin.

Psixologik holat: Dam olish daqiqalari davomida o'quvchilar uchun psixologik holatni ta'minlash muhimdir, shuning uchun ijobiy muhit yaratish kerak.

Adaptatsiya: Dars davomida har bir guruhning vaqt o'tishi bilan dam olish va pauzalarni qanday o'tkazishga moslashishini kuzatib borish, shuningdek, o'zgarishlar kiritish.

Tahlil va takomillashtirish: Dars oxirida o'quvchilarning fikrlarini tinglash, dam olish va pauzalar samaradorligini baholash, kerak bo'lsa, o'zgarishlar kiritish.

Ushbu tavsiyalar yordamida jismoniy tarbiya darslaridagi dam olish daqiqalari va pauzalari ko'proq faol va samarali bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida dam olish daqiqalari va pauzalari bir nechta muhim maqsadlarga xizmat qiladi:

Tiklanish: Jismoniy faoliyat davomida o'quvchilar energiyalarini yo'qotadi, dam olish daqiqalari esa ularning tiklanishiga yordam beradi.

Diqqatni oshirish: Davomiy jismoniy faoliyat e'tiborni kamaytirishi mumkin, dam olish esa diqqatni qayta tiklashga imkon beradi.

Stressni kamaytirish: Dam olish vaqtida o'quvchilar ruhiyatlarini yaxshilash va stress darajasini pasaytirish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

Muloqot o'rnatish: Pauzalar paytida o'quvchilar o'rtasida muloqotni rivojlantirish, jamoaviy ruhni oshirish imkoniyati paydo bo'ladi.

Fizik holatni yaxshilash: Cho'zilish va nafas olish mashqlari orqali o'quvchilarning jismoniy holatini yaxshilash mumkin.

O'quv jarayonini takomillashtirish: Dam olish va pauzalar vaqtida o'qituvchi o'quvchilarning tushunishini tekshirib, zarur bo'lsa darsni yanada samarali rejalashtirishi mumkin.

O'z-o'zini baholash: Dam olish paytida o'quvchilar o'zlarini his qilib, o'z kuchlariga nisbatan yanada real baho bera olishadi.

Sog'liqni saqlash: O'quvchilarni ortopedik va boshqa jarohatlardan himoya qilish uchun vaqti-vaqti bilan dam olish zarur.

Yuqoridagi sabablarga ko'ra, dam olish va pauzalarni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash o'quvchilarning umumiy rivojlanishi va darslardan maksimal foyda olishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya darslarida dam olish daqiqalari va pauzalaridan foydalanishning maqsadi quyidagilardan iborat:

Energiyani tiklash: Jismoniy faoliyat davomida o'quvchilar energiyalarini yo'qotadi. Dam olish daqiqalari ularning tiklanishiga yordam beradi.

Diqqatni oshirish: Uzoq vaqt davomida bir xil faoliyatni amalga oshirish diqqatni pasaytirishi mumkin. Pauzalar diqqatni qayta tiklash uchun zarur.

Fizik holatni yaxshilash: Cho'zilish va yengil jismoniy harakatlar orqali o'quvchilarning muskullarini bo'shashtirish va mobil qismlarni yaxshilash mumkin.

Ruhiy holatni yaxshilash: Dam olish vaqtida o'quvchilar o'zlarini tinchlantirish va stressni kamaytirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Muloqotni rivojlantirish: Pauzalar o'quvchilarga bir-biri bilan muloqot qilish va jamoa ruhini oshirish imkoniyatini yaratadi.

O'rganish jarayonini takomillashtirish: O'qituvchi dam olish vaqtida o'quvchilarning qanchalik tushunganini aniqlash va zarur bo'lsa, o'quv materialini takrorlay olish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Jarohatlardan himoya: Uzoq vaqt davomida faoliyat qilish murakkablik tug'dirishi mumkin. Dam olish vaqti jismoniy stressni kamaytiradi va jarohatlarning oldini oladi.

Motivatsiyani oshirish: Qisqa dam olish daqiqalari o'quvchilarda qiziqishni saqlab qolish va motivatsiyani oshirishga yordam beradi.

Ushbu maqsadlar jismoniy tarbiya darslarida dam olish daqiqalari va pauzalarini qo'llashning ahamiyatini ko'rsatadi va o'quvchilarning samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Tahlil va natijalar muhokamasi.

Ba'zi pedagogik innovatsiyalarni ko'rib chiqamiz:

Differensiallashgan ta'lim texnologiyasi: Bunda har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos individual yondashuv ishlab chiqilgan bo'lib, 3 darajali (boshlang'ich, o'rta, yuqori) mashqlar tizimiga e'tibor qaratilgan holda shaxsiylashtirilgan mashg'ulot rejalari tuzib chiqiladi va bosqichma bosqich mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Flipped classroom (aylantirilgan darsxona): Bu usulda o'qituvchilar nazariy ma'lumotlarni uy vazifasi sifatida video darslar orqali o'zlashtirishadi va dars vaqtini amaliy mashqlarga ko'proq ajratishga e'tibor qaratiladi, darsdan keyin esa Moodle yoki boshqa LMS platformalardan foydalanish orqali mavzuning nazariy qismi mustahkamlanadi.

Gamifikatsiya (o'yinlashtirish): Darslarni o'yin shaklida tashkil etish orqali o'quvchilarni qiziqtirish va motivatsiya qilish mumkin. Gamifikatsiya o'quvchilarning o'rganishga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ta'lim jarayonini yanada interaktiv qiladi.

STEAM (Fan, Texnologiya, Muhandislik, San'at va Matematika): STEAM ta'limi innovatsion yondashuv bo'lib, u o'quvchilarga fan va texnologiyalarni san'at va dizayn bilan birlashtirishga imkon beradi. Bu yondashuv o'quvchilarda analitik va kreativ fikrlashni rivojlantiradi. Innovatsion pedagogik usullarni qo'llash o'qituvchilarga o'quvchilarning bilim olish jarayonini yangi metodlar yordamida yanada samarali boshqarish imkonini beradi.

Tajriba almashish pedagogik innovatsiyalarni muvaffaqiyatli qo'llashda muhim rol o'ynaydi. O'qituvchilar o'rtasida tajriba almashish nafaqat o'quvchilarga yuqori sifatli ta'lim berishda, balki o'qituvchilarning o'z bilim va ko'nikmalarini rivojlantirishda ham foydalidir. O'qituvchilar tajriba almashish orqali yangi pedagogik metodlarni o'rganishlari, eng yaxshi amaliyotlarni o'zlashtirishlari va o'z o'qitish usullarini takomillashtirishlari mumkin.

O'qituvchining shaxsiy taraqqiyotida yangi ta'lim usullari hamda innovatsion metodlarni o'zlashtirishning ahamiyati muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir pedagog o'z ishida zamonaviy va interaktiv usullardan foydalangan holda o'quvchilarga qiziqarli va samarali bilim berishi lozim. Masalan, differensial ta'lim, aralash ta'lim (blended learning), teskari dars (flipped classroom), o'yinlashtirish (gamifikatsiya) kabi yangi usullar o'qituvchilarning didaktik imkoniyatlarini kengaytiradi va o'quv jarayonini yanada samarali qiladi.

Pedagoglarga yangi ta'lim texnologiyalari, onlayn platformalar, interaktiv resurslar va innovatsion o'qitish usullarini o'rgatish muhimdir. Bu vositalar yordamida o'qituvchilar ta'lim jarayonini shaxsiylashtirishi, o'quvchilarni jalb qilishi va ularning qiziqishini oshirishi mumkin. Shu bilan birga, o'qituvchilarning yangi bilim va tajribalarni egallashi, ularni amaliyotda qo'llashni o'rganishi ham juda zarur.

O'qituvchi taraqqiyotining muhim jihati – malakasini oshirish va doimiy o'qishga intilishdir. Zamonaviy ta'lim talablari pedagoqlardan doimiy ravishda o'z bilimlarini yangilashni talab qiladi. O'qituvchilarni turli kurslar, treninglar hamda seminarlarga jalb etish, ularning metodik mahoratini oshirib borish kerak. Ayniqsa, jismoniy tarbiya fanlaridan dars beruvchi o'qituvchilar uchun dasturlash, individual-vizual va raqamli vositalardan foydalanish bo'yicha maxsus malaka oshirish dasturlari tashkil etilishi lozim.

Pedagoglarga nafaqat o'qitish usullarini, balki bilimlarni samarali yetkazish uchun zarur bo'lgan muloqot va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga ham e'tibor berish kerak. Bu esa ta'lim sifatini oshirishga, o'quvchilarga zamonaviy bilim va ko'nikmalarni yetkazishga yordam beradi.

Darsni samarali va to'g'ri tashkil etishda o'qituvchining shaxsiy taraqqiyotida uning o'zini rag'batlantirishi hamda o'zini boshqarish qobiliyati muhim rol o'ynaydi. O'qituvchi o'z maqsadlariga erishish yo'llarini, kuchli va zaif tomonlarini qanday boshqarishni bilishi kerak. U vaqtni to'g'ri taqsimlash, stressni boshqarish va samarali ishlash uchun zarur bo'lgan psixologik va shaxsiy mahoratni egallashi lozim.

Rag'batlantirish va o'zini boshqarish qobiliyati pedagogni ishini yaxshi tashkil etishga, darslarda o'quvchilarni faollashtirishga va ularga ilg'or bilimlarni yetkazishga yordam beradi. O'qituvchining o'ziga ishonchi, ishga bo'lgan qiziqishi va ta'limga sadoqati nafaqat o'zini, balki o'quvchilarni ham rag'batlantiradi.

Pedagogning shaxsiy va kasbiy taraqqiyoti bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. O'qituvchi o'zining shaxsiy o'sishini kasbiy rivojlanish bilan uyg'unlashtirishi kerak. Shu bilan birga, uning professional taraqqiyoti pedagogik faoliyatidagi muvaffaqiyatiga, o'quvchilarga ta'siriga va ta'lim jarayonini yaxshi tashkil etishga ta'sir qiladi. Shaxsiy va kasbiy o'sishni uyg'unlashtirish orqali o'qituvchilar bilim va ko'nikmalarini oshirib, ta'lim sifatini yaxshilaydilar.

Shuni ta'kidlash joizki, o'qituvchining shaxsiy taraqqiyoti va o'zini takomillashtirishga bo'lgan intilishi ta'lim sifatini oshirish, yangi metodlarni qo'llash va o'quvchilarga zamonaviy bilimlarni yetkazish uchun juda muhimdir. O'zini baholash, innovatsion usullarni o'rganish, malaka oshirish, o'zini rag'batlantirish va shaxsiy o'sish jarayonlari ta'lim sifatini yaxshilaydi. Bunday yondashuvlar pedagoglarning professional mahoratini oshirish va ta'limda yuqori samaradorlikka erishish imkoniyatini beradi.

Xulosa qilib aytganda, maqolada jismoniy tarbiya darslarida dam olish daqiqalari va pauzalarning ahamiyati ta'kidlangan. Dam olish vaqtlari o'quvchilarga tiklanish, diqqatni oshirish va energiya to'plash imkonini beradi, bu esa o'quv jarayonining samaradorligini oshiradi. Qisqa pauzalar esa harakatlar o'rtasida mushaklarni bo'shatish va jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya darslarida dam olish va pauzalarning to'g'ri tashkil etilishi o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi va sportga bo'lgan qiziqishni oshiradi. O'qituvchilarga bu jihatlarni e'tiborga olib, darslarni yanada samarali va ko'tarinki ruhiyatda o'tkazish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar/Литература/References:

1. Шохлих, М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке). 2-е изд., стер. Москва: Спорт, 2021, -217 с
2. Самадов С. С. Мактабгача ёшдаги болалар ривожланишининг ёш хусусиятлари ва жисмоний тарбия машғулотлари //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 5. – С. 1383-1388.
3. Nigmanov B.B., Xo'jaev F., Raximqulov K.D. "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma. Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011-yil.
4. Karpova N.V. Maktabda jismoniy tarbiya darslarida dam olish texnologiyalari. 2012 y, - 178 b
5. Axmatov M.S. Monografiya. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. T.: 2005 y. - 235 b.
6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI, T.: 2005, 171 b.
7. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. O'zDJTI T.: 2005, -280 b.

SCIENCEPROBLEMS.UZ

IJTIMOYIY-GUMANITAR FANLARNING DOLZARB MUAMMOLARI

№ 5/7 (5) – 2025

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari” elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro‘yxatiga olingan.

Muassis: “SCIENCEPROBLEMS TEAM”
mas’uliyati cheklangan jamiyati

Tahririyat manzili:

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog‘och ko‘chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

scienceproblems.uz@gmail.com

Bog‘lanish uchun telefon:

(99) 602-09-84 (telegram).