

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:
O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PUBLIC EDUCATION OF THE
REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2021

5-son
(maxsus)

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

TOSHKENT



TA'LIM VA TARBIYA FIDOYILARI

- B. Baymetov 76** El sevgan ijodkor rassom, maktab yaratgan mehribon ustoz
- S. Ataxanova 80** Chizma geometriya va chizmachilik fanini o'qitishda zamonaviy yondashuvlar
- M. Achilova 84** Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning tasviriy faoliyatda ijodkorligini rivojlantirish
- E. Achilova 88** O'tkir Hoshimov asarlarida badiiy psixologizm muammosi



ILM, MA'RIFAT VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR

- X. Muratov 92** Mustaqil ta'limni tashkil etish va boshqarishda elektron ta'lim resurslari hamda multimediali o'qitish vositalaridan foydalanishning dolzarbligi
- U. Zokirov 97** Oliy pedagogik ta'lim magistrlarida axborot-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish usullari
- Sh. Jo'rayev 101** Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik fani o'qituvchilarining pedagogik qobiliyatlarini rivojlantirish



ТЕОРИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

- Т. Ачилов 105** Кластеризация методических задач учебной дисциплины "Физическая культура" в высшем образовании
- И. Чориев 109** Педагогическое проектирование кластерного подхода в системе повышения квалификации
- Р. Маматкулов 112** Научно-теоретические основы развития физической культуры студентов высших учебных заведений кластерным методом
- В. Караев 115** Развитие профессиональной компетентности преподавателей школы на основе кластерного подхода



МЕТОДИКА ОБРАЗОВАНИЯ

- А. Султонов 118** Значение кластерного метода в развитии физической культуры детей школьного возраста
- Т. Зуфаров 121** Методика развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста
- С. Хабибуллаев 126** Совершенствование педагогических механизмов обучения правилам спортивных игр на уроках физической культуры
- А. Жумаев 131** Методика специальной физической подготовки студентов по волейболу в соревновательном периоде методом кластера
- Т. Зуфаров 135** Общепедагогические методы используемые на уроке физического воспитания в школе



ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

- И. Чориев 139** Андрагогический подход к педагогическим проектированиям в системе переподготовки и повышения квалификации

Равшанжон МАМАТКУЛОВ,

Чирчикский государственный педагогический институт,
преподаватель кафедры "Межфакультетного физического воспитания"

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ КЛАСТЕРНЫМ МЕТОДОМ

Annotatsiya

Maqolada bo'lajak pedagoglarni jismoniy madaniyati kelajakdagi o'qituvchi bo'lish jarayonining zaruriy qismlaridan biri sifatida ko'rib chiqiladi. Jismoniy sifatlarni rivojlanishi jismoniy madaniyat tushunchasining mohiyati unda o'quvchilarning bevosita ishtirokida maktabdagi o'quv jarayonini o'rganish usuli sifatida namoyon bo'ladi.

Kalit so'zlar. Fizikultdaqiqa, dars, mashq, klaster, pedagog, ustoz, tarbiyachi, pedagogik amaliyot, metodik tayyorgarlik, kashiy, tayyorgarlik, talaba.

В статье физическая культура будущих учителей рассматривается как одна из необходимых частей процесса становления будущего учителя. Развитие физических качеств. В нем проявляется сущность концепции физической культуры как метода изучения учебного процесса в школе при непосредственном участии учащихся.

Ключевые слова. Физическое воспитание, физическая подготовленность, кластерный анализ, кластер, кластерном-модульный метод, различный уровень, физическая культура, физическое состояние, выборочная совокупность, спортивно-оздоровительных кластеров.

The article considers the physical culture of future teachers as one of the necessary parts of the process of becoming a future teacher. Development of physical qualities. It reveals the essence of the concept of physical culture as a method of studying the educational process at school with the direct participation of students.

Key words. Physical education, physical fitness, cluster analysis, cluster, cluster-modular method, different levels, physical culture, physical condition, sample population, sports and health clusters.

В рамках концепции долгосрочного социально-экономического развития совершенствование государственной молодежной политики Узбекистан и воспитание физически здоровой, духовно и интеллектуально развитой, самостоятельно мыслящей, преданной Родине молодежи с твердыми жизненными взглядами, повышение его социальной активности в процессе углубления демократических реформ и развития гражданского общества "Стратегию действий по пяти приоритетным направлениям развития страны в 2017-2021 годах" правительством определены цели и приоритетные направления достижения не только устойчивого развития экономики страны и социально-экономических показателей, но и повышения качества жизни населения и формирования туристско-рекреационных зон в регионах.

Цель. Обосновать необходимость развития спортивно-оздоровительных кластеров как вид инновационного предпринимательства в решении проблем социально-экономического развития регионов. Задачи. Проанализировать распределение экономических показателей стран для определения экономического эффекта

от предпринимательской деятельности спортивно-оздоровительных кластеров; выявить специфику организации государственной и частной поддержки спортивно-оздоровительных кластеров; определить схему функционирования спортивно-оздоровительных кластеров результаты. Выявлена положительная тенденция роста количества организаций, занятых в сегменте спортивно-оздоровительной деятельности, как в Узбекистан, так и за рубежом. Установлено, что функционирование спортивно-оздоровительных кластеров территории регионов Узбекистан является вопросом не только создания высокоэффективного и высоко конкурентного объекта экономической деятельности, но и повышения качества жизни населения региона, страны и развития общества в целом. Сформулированы основные стратегические задачи для формирования и развития спортивно-оздоровительных кластеров в долгосрочной перспективе. Актуальность исследования. Студенты представляют особую группу риска, которая чаще, чем другие социальные группы, подвергаются действию неблагоприятных факторов окружающей среды, страдают различными заболеваниями. На первом курсе вузов Узбекистан обучаются только 80-90 % здоровых студентов. В количественном отношении специальные медицинские группы увеличиваются от 1-го к 3-ему курсу. Поэтому состояние здоровья студентов является одним из важных предметов изучения для многих исследовательских групп и центров.

Такие студенты нередко пассивны на практических занятиях они не в состоянии выполнить элементарные упражнения, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. Остаётся важной задача активизации физической деятельности таких студентов. Организация и методика учебного процесса таких студентов имеет свои особенности. Это приводит к необходимости разрабатывать новые методики в обучении двигательным действиям студентов с ослабленным здоровьем. применение кластерном модульного метода в физическом воспитании студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, позволяет реализовать принцип дифференциации и индивидуализации адаптивного физического воспитания и, тем самым, обеспечивает повышение уровня здоровья учащейся молодежи.

Система К. Купера ставит целью увеличение максимального потребления кислород – этого важного показателя, характеризующего состояние органов кровообращения и дыхания при занятиях физическими упражнениями.

На основе исследований в лабораторных условиях потребление кислорода при выполнении различных физических нагрузок автор оценивает циклические упражнения в очках аналогично оценке в килокалориях. Очко отражает объём и интенсивность работы. Так, одно и то же расстояние, преодоленное за разное время, будет оцениваться по-разному; ходьба или бег на расстояние 1,5 мили (2414 м), за 19 мин 59 с – 14 мин 30 с даёт 1 очко, а за 6 мин 30 с – 5 мин 45 с – уже 6 очков. Очки насчитываются лишь за упражнения, выполняемые в достаточно высоком темпе, поскольку тренировочный эффект достигается при физических нагрузках, характеризующихся частотой сердечных сокращений свыше 110 удар в минуту в зависимости от частоты пульса различно и время ежедневных занятий.

К основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным потенциалом, относятся: ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и т.д. Он назвал свою систему занятий физическими упражнениями

аэробикой, так как при выполнении названных упражнений в организме происходят аэробные процессы, при которых в него поступает большое количество кислорода. Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал, по меньшей мере, 130 уд./мин и по возможности был близок к оптимальному.

Силовая нагрузка, включающая упражнения на гибкость, укрепляет мышцы, развивает подвижность в суставах и продолжается не менее 10 мин. В результате занятий аэробикой в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги (К. Купер.1989): – укрепляется костная система; – уменьшается подверженность депрессии, ипохондрии; – улучшается пищеварение; – замедляются процессы старения; – повышается физическая и интеллектуальная работоспособность; – снижается риск сердечных заболеваний; – улучшается сон; Физкультурно-оздоровительная система А.А. Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика – это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Существует много систем дыхательной гимнастики. Это дыхательные упражнения йогов, созданные много веков назад и парадоксальная гимнастика, разработанная А.А. Стрельниковой. В отличие от традиционных методов дыхательной гимнастики, в которых основное внимание уделено задержке дыхания и выдоху, вентиляции лёгких и экскурсии грудной клетки, в упражнениях А. Стрельниковой главное – тренировка дыхательных мышц. Нагрузка на дыхательные мышцы достигается за счёт резкого вдоха, в условиях затруднения последнего скелетными мышцами и принимаемыми позами. Усиление вентиляции лёгких нежелательно, тогда как при традиционной методике скелетные мышцы, наоборот, призваны усилить вдох и выдох. Эта дыхательная гимнастика принципиально отличается от традиционной, её нередко называют парадоксальной. Специфика её в том, что мышцы рук и груди не помогают дыхательным мышцам, заставляя их работать с полной нагрузкой, что резко активизирует газообмен. Дыхательные упражнения выполняются сериями по восемь движений в каждой. Пауза между сериями 5 - 6 с, между упражнениями – до 12 с. выполняются комплексы утром и вечером, т.е. по два раза в день. Выполняя упражнения, не набирают в лёгкие много воздуха, наоборот, вдох должен быть по объёму меньше возможного. Дыхательная гимнастика сочетается с оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, спортивными играми. Для здорового человека достаточно 10 - 15- минутного полного дыхания в день. В результате занятий дыхательной гимнастикой А.А. Стрельниковой полное дыхание оказывает на организм очень разнообразное воздействие: – укрепляются и оздоравливаются все органы дыхания; – увеличивается жизненная ёмкость лёгких; – улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы; – нормализуется кровяное давление.

Использованная литература:

1. Мирзиёев Ш.М. "Наше великое будущее мы построим вместе с нашим смелым и благородным народом". – Т., 2019.
2. Muxamedov G.I. "Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri" monografiya – T.: Universitet. 2020-y.
3. Николаевич Ю.Ю. "Кластерное-модульный метод в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем" 2007 г.
4. Купер Кеннет "Аэробика для хорошего самочувствия" 1987 г.