

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

Алишер СУЛТОНОВ,

Чирчикский государственный педагогический институт,
старший преподаватель кафедры “Физическая культура”

ЗНАЧЕНИЕ КЛАСТЕРНОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Annotatsiya

Maqolada pedagogik amaliyot jarayonning zarur tarkibiy qismlaridan biri va O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, maktab o'quvchilari o'rtasida sportchilar kelajagini shakllantirishning strategik vazifasi sifatida qaraladi.

Kalit so'zlar. Jismoniy tarbiya, dars, mashqlar, o'qituvchi, murabbiy, tarbiyachi, klaster, sport-sog'lomlashtirish klasteri, metodik tayyorgarlik, kasbiy tayyorgarlik, maktab o'quvchisi.

В статье рассматривается педагогическая практика как одна из необходимых составляющих процесса и стратегической задачи развития физической культуры и спорта в Узбекистане, формирования будущего спортсмена среди школьников.

Ключевые слова. Физкультминутка, урок, упражнения, педагог, наставник, воспитатель, кластер, спортивно оздоровительный кластер методическая подготовка, профессиональная подготовка, школьник.

The article considers pedagogical practice as one of the necessary components of the process and the strategic task of the development of physical culture and sports in Uzbekistan, the formation of the future of athletes among schoolchildren.

Key words. Physical education, lesson, exercises, teacher, mentor, educator, cluster, sports and health-improving cluster, methodical training, professional training, schoolchild.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в Узбекистан на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей спортивной культуры, обеспечивающих сохранение физического здоровья, и формирование потребности в занятиях избранным видом спорта.

Анализ физического воспитания как общественного явления позволяет познать основные закономерности становления и развития системы физического воспитания, особенности ее функционирования и построения. Совокупность подобных знаний необходима для осуществления физического воспитания подрастающего поколения в соответствии с принципами образования и воспитания.

Осознав эффект упражняемой, ученик стал имитировать необходимые ему в учебной деятельности движения (действия) вне реального учебного процесса, например, бросать дротик в изображение животного. Как только трудовые действия начали применять вне реальных трудовых процессов, они превратились в физические упражнения и тем самым обособились от этих процессов. Действия, на основе которых возникли физические упражнения, стали непосредственно влиять не на предмет труда, а на ученика. С помощью физических упражнений люди стали готовить себя к реальным действиям в трудовой практике. Повышая

уровень здоровья и физической подготовленности, физические упражнения опосредованно влияли и на производство материальных благ. Целью обучения в школе является формирование личности. Начинаясь в семье, этот многотрудный процесс не может быть ограничен школьным воспитанием. Вместе с тем именно на школу и ее социально-педагогические связи с другими институтами воспитания возложена приоритетная роль в формировании личности.

При изучении физических упражнений учебная деятельность школьника приобретает характер учебно-двигательной деятельности. Опираясь на теорию деятельности и ее роли в развитии ученика (А. Н. Леонтьев), роли деятельности в учебном процессе (Г. И. Щукина), следует определить возможности физической культуры как школьного предмета и всей системы физического воспитания учащихся в формировании личности. Современная психология, педагогика правомерно утверждают, что нравственная сущность ученика проявляется в единстве его сознания, поведения и чувств. Педагогика физической культуры основывается на том факте, что разрыв, противостояние этих нравственных категорий ведут к трудовоспонимым потерям всего процесса воспитания. Гармоническое развитие нравственного поведения, сознания и чувств — сущность педагогики физической культуры, как и всей педагогики. Исследуя роль учебной деятельности в нравственном воспитании учащихся, З. И. Васильева подчеркивает, что одним из главных источников нравственного воспитания в учебной деятельности является ее содержание. С этой позиции содержание учебно-двигательной деятельности в системе школьного физического воспитания представляется наполненным большими возможностями для решения задач нравственного воспитания, так как включает в себя все многообразие интеллектуальных, познавательных, эмоциональных и моральных компонентов. Другой подход к воспитывающему обучению состоит в понимании значения форм организации учебной деятельности на основе педагогики сотрудничества, коллективистических отношениях. И при таком подходе физическое воспитание обладает значительным воспитывающим потенциалом, обусловленным особенностями самой учебно-двигательной деятельности, способами ее организации. Одной из ведущих особенностей является наглядность исполнительской функции учебно-двигательной деятельности, когда повеление ученика видно учителю. Для практики воспитания — это крайне ценно.

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении. Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Потягивание с напряжением мышц. Ходьба и бег. Дыхательные упражнения. Наклоны и повороты туловища вправо и влево из основной стойки, из положения сидя. Круговые движения головой, туловищем и руками. Приседы простые и пружинные. Отжимание из упора лежа с опорой на возвышение (г/бревно, скамейка). Маховые движения руками и ногами. Поднимание ног из положений лежа на спине. Поочередные движения ногами вверх, вниз (“велосипед”) и с крестно (“ножницы”) в положении лежа на спине. Прыжки на месте на двух ногах (без разведения и с разведением ног в стороны). Упражнения для физкультминуток. Потягивания с напряжением и расслаблением мышц. Различные виды ходьбы на месте. Упражнения на равновесие. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Круговые движения головой вправо и влево. Движения руками в разных направлениях и с разной амплитудой движений, с усиленным и ритмичным

дыханием. Круговые движения кистей, сжимание пальцев в кулаки и разжимание. Повороты туловища вправо и влево. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для физкультпауз. Упражнения для профилактики нарушений зрения (комплексы гимнастики для глаз). Упражнения дыхательной гимнастики. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Танцевальные композиции на основе танцевальных шагов (каблучный, дробный и переменный шаги). Упражнения в метании малых предметов в мишень. Упражнения для снижения массы тела. Ходьба, бег, передвижение с умеренной интенсивностью в режиме аэробного энергообеспечения. Общеразвивающие упражнения с отягощениями мышц брюшного пресса, спины, бедер, выполняемые со средней интенсивностью, в режимах аэробного энергообеспечения. Упражнения для формирования стройной фигуры. Общеразвивающие упражнения локального воздействия на основные мышечные группы. Для мышц рук: отжимание, подтягивание, броски набивного мяча, упражнения с гантелями и амортизаторами. Для мышц туловища: поднимание туловища из положения лежа на спине и животе; поднимание ног из положения лежа на спине; наклоны в стороны с дополнительным отягощением. Для мышц ног: ходьба полуприсядом, приседания, прыжки через скакалку.

В результате сформированного спортивно оздоровительного кластера ориентации школьников были сформированы благоприятные социальные и экономические условия, позволяющие эффективно транслировать ценности спортивной культуры через урочные и внеурочные формы занятий. Увеличилось в 5 раз количество спортивно массовых мероприятий среди школьников. Увеличился и объем финансирования школьных команд, для участия в соревнованиях. Организационно-педагогические условия, сформированные для спортивно ориентированного физического воспитания, не противоречат теории спортивной ориентации, а наоборот гармонично вписываются как в общеобразовательное пространство, так и в многолетнюю спортивную подготовку. Спортивно оздоровительный кластер создал благоприятные условия для успешного поступления учащихся выпускных классов школ в вузы физкультурной и оборонной направленности, повышение количества спортсменов-разрядников.

Использованная литература:

1. Мирзиёев Ш.М.. *"Наше великое будущее мы построим вместе с нашим смелым и благородным народом"*. – Т.: 2019.
2. Баландин В.А. *Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: дис. ...д-ра пед. наук. Краснодар, 2001. – С.466.*
3. Тарасов, С.Б. *Кластеры – как основа эффективного развития экономики региона / С.Б. Тарасов, А.Д. Викторов // Инновации. – 2007. – №2. С. 31-36.*
4. Мухаметзянова Г. В., Пугачева Н. Б. *Кластерный подход к управлению профессиональным образованием. – Казань : ИППО РАО, 2007.*
5. Леонтьев А. Н. *Психологическое развитие ребёнка в дошкольном возрасте // Вопросы психологии ребёнка дошкольного возраста. – М., 1948.*
6. Маматкулов Р.С. *Важность применения на уроках ободрающих физических упражнений общих средних школах. // Вестник КГУ им. Бердаха. № 4 (49) 2020.*

Bosh muharrir:

Mahmudov Sarvar Yuldashevich

Bosh muharrir o'rinbosari v.v.b:

Umaraliyeva Muhayyo Abdugaparovna

Mas'ul kotib:

Suyarova Lutfiya Muhiddinovna

Bosh dizayner – badiiy muharrir:

Mamasoliyev Akbarali Hamzayevich

Tahrir hay'ati:

Sherzod SHERMATOV, Risboy JO'RAYEV, Komiljon MUQIMOV, Ulug'bek INOYATOV, G'ayrat SHOUMAROV, Maqsudjon YULDASHEV, Oynisa MUSURMONOVA, Lola MO'MINOVA, Dilyara SHARIPOVA, Barno ABDULLAYEVA, Rohatoy SAFAROVA, Xolboy IBRAGIMOV, Ravil IS'YANOV, Mirodiljon BARATOV, Sharibboy ERGASHEV. Yashin ISMANDIYAROV, Muhabbat MIRSALIYEVA, Bahodir MA'MUROV, Shukurullo MARDONOV, Ulfat MAHKAMOV.

Jamoatchilik kengashi:

Dilshod KENJAYEV, Sobitxon TURG'UNOV, Nargiza RAXMANKULOVA, Abduhalim MAHMUDOV, Kamola RISKULOVA, Feruza QODIROVA, Islom ZOKIROV, Ravshan ABDUXAIROV.

Jurnalning ushbu sonini nashrga tayyorlashda tahririyat hamda mualliflar bilan bevosita ishlagan shuningdek, maqolalarni tahrir qilish ishlarida ekspert – retsenzent sifatida faoliyat ko'rsatgan Chirchiq davlat pedagogika instituti, "Sport va chaqiriqqacha harbiy ta'lim" fakulteti dekani Telman Sa'dullayevich Achilovga minnaddorchilik bildiramiz.

Tahririyat manzili:

Toshkent shahar Shayhontoxur tumani Navoiy ko'chasi, 30-uy.

E-mail: xalq_talimi@xtv.uz Tel: (0 371) 231-16-51, Faks: 231-16-52

Jurnalga yuborilgan maqolalarga javob qaytarilmaydi, jurnalda e'lon qilingan maqolalardan olingan matnlar "Xalq ta'limi" ilmiy-metodik jurnalidan olindi, deb ko'rsatilishi shart.

Jurnal 2015-yil 20-martdagi 214/2-sonli qarori bilan OAK ilmiy nashrlari ro'yxatiga kiritilgan.

"TAFAKKUR NASHRIYOTI" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Shayhontoxur tumani, Navoiy ko'chasi, 30-uy

Bosishga ruxsat etildi: __.__.____-y. Qog'oz bichimi 70x100 1/16. Ofset bosma usuli.

Shartli b.t. 12,0. Adadi ____ nusxa. – buyurtma.

Bahosi kelishilgan narxda.

Ushbu songa mas'ul – Qarshiboyeva Hilola Murtazayevna

© "Xalq ta'limi" jurnali, 2021.