# МУҒАЛЛИМ ҲӘМ ӨЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ

илимий-методикалық журнал № 3

Нөкис - 2021

# Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў

ISSN 2181-7138

№ 3 2021 жыл

Илимий-методикалық журнал

**Редактор:**
*А. Тилегенов*

**Редколлегия ағзалары:**
Мақсет АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Кенесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Өсербай АЛЕУОВ
Асқар ДЖУМАШЕВ
Гулнара ДЖУМАШЕВА
Дўстмурод ДЖУРАЕВ
Комилжон ГУЛЯМОВ
Батырбек КАИПБЕРГЕНОВ
Амангелди КАМАЛОВ
Сарсен КАЗАХБАЕВ
Гулмира КАРЛЫБАЕВА
Сабит НУРЖАНОВ
Уролбой МИРСАНОВ
Арзы ПАЗЫЛОВ
Зухра СЕИТОВА
Айдын СУЛТАНОВА
Тажибай УТЕБАЕВ
Ризамат ШОДИЕВ
Ойбахор ШАМИЕВА
Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Бекзод ХОДЖАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Гулрухсор ЭРГАШЕВА

**Шөлкемлестириўшилер:**
*Қарақалпақстан Республикасы Халық билимлендириў Министрлиги, ӨЗПИИИ Қарақалпақстан филиалы*

**Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинети жанындағы Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының 25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды**

**Қарақалпақстан Баспа сөз ҳәм хабар агентлиги тәрепинен 2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды №01-044-санлы гуўалық берилген.**
**Мәнзил: Нөкис қаласы, Ерназар Алакөз көшеси №54**
**Тел.: 224-23-00**
**e-mail: uzniipnkkf@umail.uz, mugallim-pednauk@umail.uz**
**www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz**

*Журналға келген мақалаларға жуўап қайтарылмайды, журналда жәрияланған мақалалардан алынған үзиндилер «Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледи. Мақалада келтирилген мағлыўматларға автор жуўапкер.*

# МАЗМУНЫ

## ТИЛ ҲӘМ ӘДЕБИЯТ


**Baymuratov S.** Qaraqalpaq tilinde kosmonimler ..... 4
**Кабулов С.Т.** Методика использования кейс-технологий на уроках русского языка как неродного в школах Каракалпакстана ..... 7
**Уришов Ш.М.** Невербальная коммуникация в диалоге и коммуникация в диалоге языков культур ..... 12


## ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ


**Muratov X.X.** Elektron drsliklar – talabalar mustaqil ta'lim olishlarining muhim omili ..... 19
**Пардаев Б.** Ижтимоийлашув омилларининг шахс камолоти ва жамият тараққиётида тутган ўрни ..... 23
**Гулямов К. М., Орифова Н.С.** Талабаларга кулолчилик санъатини ўргатишда бадиий лойиҳалашнинг ўрни ..... 28
**Каримова Д .С.** Оилавий ажримларни болалар тарбиясига салбий таъсирини бартараф этишнинг педагогик профилактик асосларини такомиллаштириш омиллари ..... 33
**Нуртаев У.Н.** Бўлажак тасвирий санъат ўқитувчиларини касбий компетентлигини ривожлантириш муаммолари ..... 38
**Абдусаломов Б.У.** Махсус фанларни ўқитиш жараёнида бўлажак кулол - рассомларнинг касбий компетенцияларини шакллантириш ..... 42
**Сиддиков К.Б.** Кулолчилик машғулотларида талабалар томонидан материалшунослик асосларини ўзлаштиришнинг методик тизими ..... 46
**Ярматов Р.Б., Ахмедова М.Х.** Бўлажак инглиз тили ўқитувчиларининг методик тайёргарлигида инновацион ёндашув ..... 49
**Гулямов К. М., Солиева Д. Б.** Бадиий кулолчиликни ўргатишда устоз-шогирд анъаналари талабаларнинг касбий компетентлигини ривожлантиришнинг муҳим омили сифатида ..... 54
**Муродов Ф.М.** Ўрта осиёлик комусий олимлар таълимоти мазмунидаги математик қарашлардан олий педагогик таълим жараёнида фойдаланиш долзарб педагогик муаммо сифатида ..... 57
**Ярматов Р.Б., Ахмедова М.Х.** Бўлажак инглиз тили ўқитувчиларининг касбий педагогик тайёргарлигини такомиллаштириш ..... 62
**Раҳматуллаев А., Сатторова Д.** Таълим жараёнида интерфаол методларнинг дидактик аҳамияти ..... 67
**Абдураҳимова Д.А.** Глобаллашув шароитида харбийхизматчиларнинг касбий компетентлигини такомиллаштириш омиллари ..... 69
**Холбоев А.М.** Талабаларда илмий дунёқараш асосларини тарбиялаш ..... 72
**Қурбонова М.Э.** Академик лицейларда кимё фанини ўқитишда инноватцион технологияларни қўллаш йўллари ..... 74


## МИЛЛИЙ ИДЕЯ ҲӘМ РУҲИЙЛИК ТИЙКАРЛАРЫ, ТАРИЙХ, ФИЛОСОФИЯ


**Бекимбетова Д.О.** Ўзбекистонда қарор топаётган эркин фуқаролик жамияти ..... 77
**Усмонов С.С.** Кўпмиллатли давлатларда ижтимоий – сиёсий баркарорликни таъминлашнинг мафкуравий омиллари ..... 80

## ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

**Турсунов Қ. Ш., Коржавов М. Ж.** Оламнинг физик манзараси–умумлаштириш методи сифатида ..... 84
**Қўзиев Н.М., Шабарова У.** Техника йўналиши талабаларидатехник тафаккурни шакллантириш билан боғлиқ муҳим сифатлар ..... 91
**Qo'ziyev O.Ch.** Analogiya va umumlashtirish metodini qo'llashga yo'naltirilgan masalalar sistemasiga qo'yiladigan talablar ..... 95

## БАСЛАҲЎЫШ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТЭРБИЯ

**Jumasheva G.X., Karlıbaeva J.** Tutlıǵıwdı joq etiwge qaratılǵan oyınlar ..... 100
**Aimbetova D. M.** Ekskursiya - oqitiwdin' arnawli tu'ri ..... 103
**Исмоилова И.** Мустақиллик йилларида Қоракалпоғистон Республикасида фаолият олиб бораётган мактабгача таълим ташкилотларининг таълим-тарбиявий аҳамияти ..... 105
**Джаппеисова Г.Э., Маттиева М.Н.** Математическое моделирование в диагностике готовности детей к школьному обучению ..... 108

## ФИЗИКАЛЫҚ ТЭРБИЯ ҲӘМ СПОРТ

**Hamroqulov R.A., Robilova Sh.M.** O'quvchilarda jismoniy chidamlilikni aniqlashda kardiorespirator indeksining ahamiyati ..... 112
**Ҳамроқулов Р.А., Абдураимов Д.Т.** Акробатика спорт машғулотларида 6-7 ёшли кизларнинг эгилувчанлик жисмоний сифатларини ривожлантириш методикаси ..... 115
**Nurmatov F.A.** Maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatining maqsad va vazifalari ..... 120
**Адизов Б.Р., Абдулахатов А.Р.** Кураш фалсафаси ва илмини таълим тизимида ўргатиш хусусида ..... 124
**Xudoyberganov J. S.** Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o'rni ..... 127
**Жумаев А.Т., Турдиев Ф.А.** Ёшлар – ўсмирларга мувофиқ тавсия этиладиган жисмоий маданият турлари ..... 130
**Sultonov A. I.** Belbog'li kurash qoidalarining xususiyatlari ..... 133
**Абдулахатов А.Р., Худойберганов Ж. С., Соатов Э.М.** Кураш фани ўқитувчилари ва мураббийлари фаолиятига қўйиладиган талаблар ..... 135
**Журабоев А .Б., Худойберганов Ж .С., Юсупбаева А.С.** Спорт машғулотлари-спортчиларни тайёрлаш омили спорт машғулотларининг тайёргарлик даври ..... 139
**Xudoyberganov J .S.** Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o'rni ..... 143
**Нурышов Д.Е.** Ўспиринларда экологик маданиятини тарбиялаш жараёни ..... 147
**Mamatqulov R.S.** Значение воспитания выносливости студентов средствами кластерного метода с помощью физические упражнения ..... 151
**Умаралиева Д.У.** Спортивная подготовка в легкой атлетике студентов-спринтеров ..... 156

требования к системе повышения квалификации учителей физической культуры, которым необходимо успешно решать педагогические задачи, проявляя полноту и действенность личностных и профессиональных свойств, активность педагогического мышления и владение целостной системой профессиональных умений, характеризующихся высоким уровнем профессиональной компетентности.

В качестве условия построения образовательного пространства, инициирующего совершенствование и самосовершенствование профессиональной компетентности учителей физической культуры в процессе повышения квалификации, выступила прогностическая организационно-педагогическая модель данного образовательного процесса.

Целевую основу разрабатываемой модели составило создание мотивационного пространства, инициирующего индивидуальную деятельность слушателей, и оказание им помощи в выработке индивидуальнойтраектории самообразования как условие совершенствования их профессиональной компетентности.

SUMMARY

The modernization of physical education content provokes its refocusing not only on the subject competences, but also metasubject, personal, social, communicative, gnostic, projecting, informational and others competences. This contributes the increase in requirements to the system of professional development of physical education teachers who need to successfully meet the educational objectives, showing the completeness and effectiveness of their personal and professional characteristics, the activity of pedagogical thinking and possession of an integrated system of professional skills with a high level of professional com-petence.

Organizational and pedagogical predictive model of the educational process serves as a condition for constructing the educational space initiating the improvement and self-improvement of physical education teachers' professional competence in the process of professional development.

Creating the motivational space, initiating individual work of students and assisting them in developing their individual trajectory of self-improvement were the basis of the developed model.

# СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СТУДЕНТОВ-СПРИНТЕРОВ

***Умаралиева Д.У.***

*преподаватель кафедры «Физическая культура»*

*Чирчикский государственный педагогический институт*

**Таянч сўзлар:** yengil atletika; yugurish; tayyorgarlik; talabalar.
**Ключевые слова:** легкая атлетика; спринтерский бег; подготовка; студенты.
**Key words:** track and field; sprinting; training; students.

Спортивные занятия в жизни студентов являются одним из ключевых средств воспитания молодежи. Систематические занятия спортом положительно влияют на степень физической подготовки, положительно воздействуют на все органы [1, с. 336].

Необходимо понимать, что студенческий спорт подразумевает не только организацию и проведение различных соревнований. Занятия должны быть систематизированы и сбалансированы. В организации учебно-тренировочного процесса у студентов занимающихся легкой атлетикой, необходимо разделить занятия по особенностям данной группы или студента с учетом индивидуальных особенностей, необходимо сделать акцент на более слабые стороны физической подготовки [3, с. 390].

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания [4, с. 62].

Анализ динамики уровня физической подготовки студентов, занимающихся в секции легкой атлетики, спринтерский бег, в ходе эксперимента, стал целью данного этапа исследования.

Подготовка студентов занимающихся в свободное время в секциях легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, сильно отличается от подготовки

спортсменов [2,с.432]. Ведущим фактором реализации скоростных возможностей в подготовке является необходимое соотношение длины и частоты шагов во время бега, которые формируются в процессе совершенствования техники бега, что вызывает трудности у всех, кто начинает заниматься этим видом спорта, многиеначинающие бегают на коротком шаге и низкой частоте.

Спринт - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно [4, с. 62].

Эффективность бега снижают ошибки, которые возникают у большинства новичком, такие как: нога ставится на поверхность в основном с пятки или с носка, люди «натыкаются» на собственную ногу в каждом шаге из-за чего снижают скорость бега. Если частота шагов и средняя длина шага нога ставится больше «под себя», чем вперёд, то это повышает эффективность бега. Быстрота движений человека напрямую зависит от силы мышц, поэтому эти способности нужно развивать одновременно.

Таким образом, можно предположить, что улучшение спортивных результатов у студентов, занимающихся спринтерским бегом, возможно за счет коррекции техники бега и длины бегового шага.

Улучшение подготовленности студентов, занимающихся спринтерским бегом, представляет собой сложный процесс, связанный с тем, что студенты подготавливаются к соревнованиям в более меньший срок, чем многолетние тренировки спортсменов и необходимость студентов быть готовыми к выступлению в нескольких совершенно разных дисциплинах легкой атлетики на студенческих соревнованиях. Все это требует повышенных показателей мышечной массы, быстроты, выносливости, ловкости и других способностей в очень короткие сроки.

Достижение спортивных результатов студентов, занимающихся спринтерским бегом, зависит от физической и технической подготовленности на разных этапах тренировочной и соревновательной деятельности. Структура тренировочной подготовки студентов занимающихся спринтерским бегом, должна строиться с учетом особенностей занимающихся.

Основными задачами, стоящими перед тренировочной подготовкой людей занимающихся спринтерским бегом являются:

1. Обеспечивать разностороннее развитие личности;
2. Формирование потребностей в здоровом образе жизни;
3. Повышение уровня физической подготовки;
4. Рост спортивных результатов.

В ходе исследования было определены этапы тренировочной подготовки у студентов, занимающихся спринтерским бегом. Эти этапы были распределены на 3 года обучения в ВУЗе (Чирчикский государственный педагогический институт Ташкентской Области), так как многие начинают ходить в секцию не с 1 курса.

У студентов занимающихся спринтерским бегом свои особенности в построении процесса тренировки, важное значение имеет построение подхода к тренировкам с учетом быстрого достижения результата. Таким образом, подготовительный процесс студентов занимающихся спринтерским бегом имеет особенности, выполнение комплекса средств направленных на повышение физической подготовки студентов на каждом этапе тренировок, а так же сконцентрироваться на специальной физической подготовке.

Оптимальное построение процессов тренировок у студентов, занимающихся спринтерским бегом, связано с рациональным планированием тренировок и цикла с учетом режима тренировок.

Планирование обосновано на положениях:

1. Подготовка должна планироваться, чтобы получить результат к периоду официальных студенческих соревнований;

2. Учитывается реакция организма на физическую нагрузку;

3. Развитие спортивных форм является индивидуальным процессом.

В процессе подготовки студентов-спринтеров выделяют два цикла подготовки: осенне-зимний и весенне-летний. Циклы состоят из мотоциклов продолжительность которых от 5 до 30 недель, в процессе чего решаются определенные задачи подготовки. Также необходимо учитывать особенности тренировок с их нагрузкой на организм студента. Для примера служат осенне-зимний и весенне-летний цикл подготовки студентов 1 года занятий в секции легкой атлетики.

- 1 мезоцикл - Общефизическая подготовка (12 недель). Задачами, которого является повышение возможностей, физической подготовки, развитие выносливости занимающегося.
- 2 мезоцикл - Специальная физическая подготовка (10 недель). Развитие специальной выносливости, осуществляется контроль и коррекция тренировочных процессов.
- 3 мезоцикл - Техническая подготовка (10 недель). Изучение техник спринтерского бега, развитие скоростных возможностей.
- 4 мезоцикл - Соревновательная подготовка (5 недель). Достижение запланированных результатов, проверка возможностей с помощью соревнований.

При подготовке студентов-спринтеров важно не только планирование тренировок, но и также обязательное применение контроля за функциональным состоянием. В необходимости происходит коррекция тренировочных процессов у студента. В группе студентов занимающихся спринтерским бегом проводятся срезы в виде внутригрупповых соревнований.

Основными компонентами тренировочного процесса являются:

- Внешние факторы (место, где проводятся тренировки);
- Средства и методы (физическая подготовка);
- Средства контроля (контрольные тесты и соревнования);
- Коррекция процесса тренировки.

Подготовка студентов занимающихся спринтерским бегом планируется исходя из задач этапа тренировочных подготовок. Планированию подлежат физические нагрузки на организм, характер выполняемых нагрузок. В подготовке новичков делается акцент на соотношение средств, методов и параметров физической нагрузки. В процессе тренировок нужно учитывать индивидуальные особенности студента и концентрировать внимание на применение упражнений для освоения выбранного вида легкой атлетики.

При подготовке студентов в спринтерском беге используются физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование физической подготовки:

1. Упражнения для общей физической подготовки;

2. Упражнения для изучения техники спринтерского бега;

3. Упражнения, развивающие специальную физическую подготовку. В данной методике делается акцент на развитие физической и технической подготовки, связанные с особенностями студентов, сроками их подготовки и трудностями освоения техники спринтерского бега и достижением новых результатов.

Использование специальных упражнений повышает двигательную активность, скоростные, выносливость и другие способности.

Результат проведенного тестирования по окончанию тренировочного процесса, выявил увеличение большинства показателей физической подготовки у студентов, занимающихся спринтерским бегом.

Литература:

1. Кряжев В. Д. Методология развития, сохранения и восстановления двигательных возможностей человека в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре :дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Москва, 2003. 336 с.

2. Серженко Е. В., Нагайцева И. Ф., Ткачева Е. Г. Технологии физической культуры в системе высшего профессионального образования // Аграрная наука - основа успешного развития апк и сохранения экосистем: материалы Международной научнопрактической конференции. Волгоградский государственный аграрный университет: Волгоград. 2012. С. 432-434.

3. Скрипко А. Д. Технологии кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов :дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04, 01.02.08. Москва, 2004. 390 с.

4. Никифоров В. И. Физическая культура. Легкая атлетика : учебное пособие. Самара : ФГБОУ ВО ПГУТИ, 2016. 62 с.

5.Umaraliyeva D.U., Nurmatov F.A., Atabekov F.O., THE PROBLEM OF THE GENDER EQUALITY IN SPORTS : STAGES OF DEVELOPMENTOF WOMEN'S SPORTS IN UZBEKISTAN Tadqiqot.uz2020 й 106-116

6.Abdulaxatov A.Rand Other .SPECIAL EXERCISES TO DEVELOP PHYSICAL QUALITIES. JOURNAL of CRITICAL USA2020, Vol: 7, Issue: 19

7. Абдулахатов А.Р. и др Соревновательной деятелности квалифицированных дзюдоистов по весовым категориям. Научно-теоретический журнал Учёные записки унивверситета имени П.Ф.ЛесгафтаРоссия 2020

РЕЗЮМЕ

Sprint yugurishga ixtisoslashgan yengil atletika bilan shug'ullanadigan talabalar organizmiga jismoniy faoliyatning ta'siri.

РЕЗЮМЕ

Влияние физической нагрузки на организм студентов, занимающихся легкой атлетикой, специализирующихся в спринтерском беге.

SUMMARY

The influence of physical activity on the body of students involved in athletics, specializing in sprint.