



МУҒАЛЛИМ

ХӘМ

ҮЗЛІКСІЗ

БІЛІМДЕНДІРІҮ

педагог-методикалық журнал № 3



Нөкіс - 2021

Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириш



ISSN 2181-7138

№ 3 2021 жыл

Илимий-методикалық журнал

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия аъзалары:

Максет АЙЫМБЕТОВ
Нафмет АЙЫМБЕТОВ
Кенесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Өсербай АЛЕУОВ
Аскар 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 ЭРГАСHEBA

Шўлкемлестиришчилер:

Қарақалпақстан Республикасы
Халық билимлендириш
Министрлиги, ӨЗПИИИ
Қарақалпақстан филиалы

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

Қарақалпақстан Баспа сөз хэм
хабар агентлиги тәрәпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге
алынды №01-044-санлы гуўалык
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 әсүүән қайтарылмайды, журналда әсрияланған мақалалардан алынған ўзиндилер «Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириш» журналынан алынды, деп көрсетилишүи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN ирифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етилиди. Мақалада келтирилген мағлыұматларға автор әсүүәнкер.

МАЗМУНЫ

ТИЛ ҲАМ ӘДЕБИЯТ

Baymuratov S. Qaraqalpaq tilinde kosmonimlar	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 darsliklar – talabalar mustaqil ta'lim olishlarining muhim omili	19
Пардаев Б. Ижтимоийлашув омилларининг шахс камолоти ва жамият таракқиетида тутган ўрни	23
Гулямов К. М., Орифова Н.С. Талабаларга кулолчилик санъатини ўргатишда бадий лойиҳалашнинг ўрни	28
Каримова Д. С. Оилавий ажримларни болалар тарбиясига салбий таъсирини бартараф этишнинг педагогик профилактик асосларини такомиллаштириш омиллари	33
Нургаев 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
Сиддиқов К.Б. Кулолчилик машғулотида 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. Бадий кулолчиликни ўргатишда устоз-шогирд анъаналари талабаларнинг касбий компетентлигини ривожлантиришнинг муҳим омилли сифатида	54
Муродов Ф.М. Ўрта осеёлик комусий олимлар таълимоти мазмундаги 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
Абдурахимова Д.А. Глобаллашув шароитида ҳарбийхизматчиларнинг касбий компетентлигини такомиллаштириш омиллари	69
Холбоев А.М. Талабаларда илмий дунёқараш асосларини тарбиялаш	72
Қурбонова М.Э. Академик лицейларда кимё фанини ўқитишда инновацион технологияларни қўллаш йўллари	74

МИЛЛИЙ ИДЕЯ ҲАМ РУЎХИЙЛИК ТИЙКАРЛАРИ, ТАРИҲ, ФИЛОСОФИЯ

Бекимбетова Д.О. Ўзбекистонда қарор топаётган эркин фуқаролик жамияти	77
Усмонов С.С. Кўпмиллатли давлатларда ижтимоий – сиёсий барқарорликни 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

БАСЛАҒЫШ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТӨРБИЯ

Jumasheva G.X., Karlibaeva J. Tutligıwdı joq etiwge qaratılğan oynılar	100
Aimbetova D. M. Ekskursiya - oqitiwdin' arnawlı tu'ri	103
Исмонлова И. Мустақиллик йилларида Қорақалпоғистон Республикасида фаоллият олиб бораётган мактабгача таълим ташкилотларининг таълим-тарбиявий аҳамияти	105
Джанпейсова Г.Э., Маттиева М.Н. Математическое моделирование в диагностике готовности детей к школьному обучению	108

ФИЗИКАЛЫҚ ТӨРБИЯ ХЭМ СПОРТ

Hamroqulov R.A., Robilova Sh.M. O'quvchılarda jismoniy chidamlilikni aniqlashda kardiorespirator indeksining ahamiyati	112
Хамроқулов 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
Ализов Б.Р., Абдулахатов А.Р. Кураш фалсафаси ва илмини таълим тизимида ўргатиш хусусида	124
Xudoyberganov J. S. Kurashchılarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o'rni	127
Жумаев А.Т., Турдиев Ф.А. Ёшлар – ўсмирларга мувофиқ тавсия этиладиган жисмоний 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
Жўрабоев А.Б., Худойберганов Ж.С., Юсупбаева А.С. Спорт машғулотлари- спортчиларни тайёрлаш омили спорт машғулотларининг тайёргарлик даври	139
Xudoyberganov J. S. Kurashchılarning 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

ЗНАЧЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ КЛАСТЕРНОГО МЕТОДА С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Mamatqulov R.S.

*Преподаватель факультета Спортивная и допризывная военная образования.
Чирчикский государственный педагогический институт Ташкентской области.*

Tayanch so'zlar: sog'liq, tayyorlik, klaster, innovatsion faoliyat, sport va sog'lomlashtirish klasterlarini rivojlantirish, maktabgacha ta'limning bo'lajak o'qituvchilari.

Ключевые слова: здоровья, готовность, кластер, инновационная деятельность, развития спортивно-оздоровительных кластеров, будущие педагоги дошкольного образования.

Key words: health, readiness, cluster, innovation, development of sports and health clusters, future teachers of preschool education.

Жизнь и учеба современного студенчества с каждым годом становятся интенсивнее, требуя рационального расходования времени и сил. В этих условиях одним из средств повышения умственной и физической работоспособности может стать физическое воспитание. Поэтому целью физического воспитания в вузах является содействие всестороннему развитию личности, подготовке высококвалифицированных специалистов.

В Чирчикском государственном педагогическом институте Ташкентской области разработана программа развития системы педагогического образования, кластерного метода, которая учитывает основные потребности общеобразовательной практики.[1]

Правильные приседания в домашних условиях включаются практически в любой комплекс физических нагрузок, являются одним из эффективных базовых упражнений, дающих ощутимый и быстрый результат. С его помощью формируется красивая линия бедер, выразительные ягодицы, уходит лишний жир с нижней части туловища, сжигается масса калорий. Дополнительно — выполнение в быстром темпе ускоряет пульс, что дает весомую координированные нагрузки. Но как правильно приседать? Как выполнять это упражнение дома без тренера?

Здоровье Стопа — это самый дистальный отдел нижней конечности человека. Это значит, что она наиболее удалена от центра тела. Именно на стопы приходится вся нагрузка массы организма. Поэтому такая, на первый взгляд маленькая часть тела имеет очень продуманное строение.[2]

Раздел «Здоровье» — ваш подробный гид в вопросах здорового образа жизни. Тренировки, питание, любительский спорт — у нас только самая важная и полезная информация, которая поможет с каждым днем становиться лучше.

Польза приседаний

Приседания имеют ряд важных преимуществ:

- стройность и подтянутость нижней части тела;
- стимуляция выработки гормона роста, благодаря чему быстро происходит увеличение мышечной массы и формирование рельефа;
- укрепляются спинные мышцы;
- улучшается осанка;
- тазобедренные суставы становятся гибкими;
- ускоряется лимфа и кровоток;
- ускорение метаболических процессов;
- способствуют укреплению мышц кора и брюшного пресса;

► развитие скорости, силы.

Выполнение приседаний положительно сказывается на выносливости, развивается правильный баланс и координация движений. Все положительные свойства достигаются при условии правильности выполнения упражнения. При нарушении техники приседания эффективность ощутимо снижается.

Как делать приседания правильно: Эффективность тренировки в первую очередь зависит от правильно выполненного упражнения. Корректное выполнение дает хорошую нагрузку, благодаря которой растут мышечные волокна, сжигается лишний жир, уходит целлюлит. Нарушение техники наоборот приводит к потраченным впустую силам, деморализации и отсутствию желания заниматься спортом из-за его низкой результативности.

Правильная техника приседаний включает несколько основных правил и рекомендаций, придерживаясь которых можно достичь максимального результата:

Занятие исходного положения. Есть разные техники выполнения приседаний: ноги могут располагаться как на ширине плеч, так и уже, и шире. При разной постановке ног работают разные мышцы. Стандартная техника такая: ноги чуть шире плеч, угол в колене 90 градусов и бедро параллельно полу. Плечевой пояс должен быть полностью расслаблен, спина прямая во время всех этапов.

Чтобы сохранить равновесие, руки лучше держать вытянутыми перед собой. Это позволяет одновременно «убить двух зайцев»: сохранять правильный баланс тела и давать одновременную нагрузку на руки, предупреждая дряблость их мышц. Начинаящим может быть сложно удерживать такое положение, поэтому руки можно сложить в замок, с прямыми локтями или прижав их к груди, а профессионалам — взять в руки утяжелитель.

Бедра должны быть параллельны полу. Чтобы это сделать, нужно согнуть колени и не наклонять корпус вперед. Как будто садиться на невидимый стул.

Чтобы не нагружать вместо мышц суставы, нужно следить, чтобы колени всегда оставались на одной линии со ступнями или ближе к корпусу. Если они будут выступать — вся нагрузка уйдет на суставы, мышцы получат ее минимально, поэтому эффективность упражнения будет низкой. Все линии тела при приседании должны быть прямыми. Колени не уходят за плоскость носка при приседании, спина ровная.

Присаживаться не стоит слишком глубоко. Многие стараются опуститься как можно ниже, но так мышцы получают мало нагрузки, а колени — много. Поэтому для достижения максимальной мышечной нагрузки нужно опускать бедра до положения, где они находятся параллельно полу.

Если при толчке вверх сделать акцент на пятку, лучше приработается задняя поверхность бедра. Но вообще приседание — это комплексное упражнение, в него включены все мышцы ног. Важно подключать все 3 точки в стопе — в передней части стопы 2 точки — внутренняя и внешняя — и пятка.

Если опускать голову вниз при приседании, искривляется шея и спина. Плечи переходят вперед. Это создает отрицательный баланс и влияет на правильность выполнения упражнения. Смотреть нужно перед собой, подбородок параллелен полу.

Новичкам рекомендуется максимально медленно выполнять упражнение, желательно перед зеркалом, чтобы видеть, насколько верно выполняется упражнение. В каждой точке нужно зафиксировать положение на несколько секунд, чтобы мышечная память смогла запомнить корректное положение.[2]

В первые разы не нужно стараться делать упражнение быстро. Задача новичка — сформировать память тела, чтобы в последующем комплексе не возвращаться.

Переучиваться будет сложнее, чем постепенно формировать правильные приседания.

Как должно выглядеть правильное положение тела.

Если описать тело во время выполнения приседаний, можно сформулировать несколько тезисов:

- пятки находятся на полу;
- спина прямая;
- в любой точке — подбородок смотрит вперед;
- нет скругленные в пояснице, плечах, шее;
- мышцы пресса напряжены;
- тело не заваливается в стороны;
- ноги чуть шире плеч
- колени не уходят за плоскость носка;
- бедро параллельно полу.

Руки можно держать за головой, впереди вытянутыми, сложенными в замок или прижатыми к груди.

Виды приседаний: Освоившим технику можно усложнить тренировку или сделать разнообразной, чтобы проработать наибольшее количество мышц за одно занятие. Самым распространенным видом приседаний после классического является «плие».

Как приседать «плие»: техника выполнения та же, только ноги ставятся шире, а при приседании колени разводятся в сторону. Так прорабатывается внутренняя часть бедер.

Есть и другие вариации, которые помогут внести новшества в тренировки, но сохранить их эффективность.

Приседания без веса: Сначала рассмотрим варианты упражнения, которые выполняются без дополнительного груза. Их могут выполнять новички, которые полностью освоили классическую технику.

На одной ноге: приседания на одной ноге очень хорошо тренируют не только мышцы, но и равновесие, координацию движений. В этом варианте одна нога выносится вперед, руки для удержания баланса тоже. Весь вес и нагрузка приходятся на вторую ногу. Упражнение в два раза лучше прорабатывает мышцы.

Главное, научиться не заваливаться в стороны при выполнении приседания на одной ноге. Это сложно, новичкам и даже продвинутым спортсменам с первого раза сделать это непросто.

С прыжком: Прямые приседания с прыжком и поворотом на 90 или 180 градусов — хорошее разнообразие для тренировки. Выполняются они из исходного положения классического упражнения.

Отличие в том, что толкаться носками нужно сильнее, подпрыгивая вверх, затем снова возвращаться на пятки, опуская таз. В поворотах на 180 и 90 градусов нужно в прыжке развернуться по часовой или против часовой стрелки.

Преимущество упражнения в увеличении кардионагрузки, лучше прорабатывается верхняя мышца бедра. Главное, следить за тем, чтобы при интенсивных прыжках спина оставалась прямой, а бедра опускались параллельно полу, не ниже или выше.

Приседания с весом: Когда приседания в большом количестве выполняются легко, необходимо внести дополнительную нагрузку. Чтобы мышцы росли, они постоянно должны работать на пределе возможностей. Увеличение количества приседаний свыше 200 займет львиную долю времени тренировки, а польза от них будет постепенно снижаться. В помощь можно выбрать: гантели (в домашних условиях можно заменить бутылкой с водой с удобным хватом);

Самый простой вариант выполнения - с гантелей в руках. Техника выполнения остается аналогичной классическому варианту или любому другому, в руки нужно взять дополнительный вес. Опускаясь - гантелям в руках должна опуститься вниз, между ногами. Поднимаясь - вернуться в положение перед собой. Можно взять две гантели в обе руки.

Противопоказания: Приседания используют даже в детских комплексах упражнений, на уроках физической культуры. Несмотря на его универсальность и высокую эффективность, есть ряд противопоказаний, при которых тренировки не рекомендуются:

- есть проблемы с суставами нижних конечностей;
- варикоз;
- большая масса тела, при ней создается слишком большая нагрузка на колени и голеностоп;
- заболевания, грыжи, травмы и повреждения позвоночника;
- гипертония, перепады давления.

Также следует проконсультироваться с врачом при наличии сердечно-сосудистых заболеваний и хронических болезнях. Если в процессе выполнения упражнения появился дискомфорт или сильная болезненность, одышка - лучше исключить приседания из физического комплекса.

Литература:

1. Маматкулов Р.С. «Развития будущих учителей физической культуры средствами кластерного метода» Мактаб ва ҳаёт илмий методик журнал 4/202025.08.2020й 39-41 бет.
2. Статья Алёна Машева «Иннервация стопы: понятие, топография, функции, кровоснабжение, возможные нарушения и их последствия» 23.09.2020г
3. Ассоциация бадминтона Англии : Методическая пособие по начальному обучению бадминтону. Лондон, 1982.
4. Жбанков О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне М.: Изд-во
5. Т.У.Зуфаров, Д.Анарбаев "Шахснинг соғлом ўсиши ривожлантиришда жисмоний тарбиянинг аҳамияти" Узлуksизтаълим // Илмий - услубий журнал 6 – сон 86-89 бет. Илмий мақола Т.: 2018 йил.
6. Султонов А.И. «Юқори малакали дзюдочиларда манёврик малакаларни такомиллаштириш» ЎЗМУ ХАБАРЛАРИ, 2019 й №1/2/1. 100-103бет
7. "Valeologiya asoslari yoxud sog'lom avlod" – Sayfiddin Faxriddin o'g'li Toshkent – 2017.

РЕЗЮМЕ

Мақоллада кластер усули йордамда бо'лажак о'қитувчиларнинг innovatsion faoliyatga tayyorligini shakllantirishni o'rganish dolzarbligi muhokama qilinadi. «Salomatlik», «umumiy jismoniy rivojlanish», «sportni rivojlantirish va sog'lomlashtirish klasterlari» asosiy tushunchalarining xususiyatlari turli mualliflar nuqtai nazaridan berilgan. Talabalarning innovatsion faoliyatga tayyorligi tarkibiy qismlari ko'rib chiqilib, talabalarni tayyorlashda universitetda qo'llaniladigan dasturiy ta'minot turlari tavsiflanadi.

РЕЗЮМЕ

В статье обсуждается актуальность исследования формирования готовности будущих учителей к инновационной деятельности с помощью кластерного метода. Дана характеристика основных понятий «здоровье», «общее физическое развитие», «развитие спортивно-оздоровительных кластеров» с позиций разных авторов. Рассмотрены компоненты готовности студентов к инновационной деятельности, описаны типы программного обеспечения, которые используются в вузе при подготовке студентов.

SUMMARY

The article discusses the relevance of the study of the formation of future teachers' readiness for innovative activities by means of the cluster method. The characteristics of the basic concepts of «health», «general physical development», «development of sports and health-improving clusters» from the position of different authors are given. The components of readiness for innovative activities of students are considered, and the types of software that are used in the university in preparing students are described.