

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL OF
«SCIENTIFIC PROGRESS»

ISSN: 2181-1601

The 21st Century Skills for Professional Activity

Proceedings of the 12th International
Scientific-Practical Distance
Conference

2021, DECEMBER 28

www.scientificprogress.uz

UZBEKISTAN



SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL OF
«SCIENTIFIC PROGRESS»
ISSN: 2181-1601

THE 21st CENTURY SKILLS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

PROCEEDINGS OF THE 12th INTERNATIONAL
SCIENTIFIC-PRACTICAL DISTANCE CONFERENCE



www.scientificprogress.uz

TASHKENT, UZBEKISTAN
2021, DECEMBER 28

РАЗВИТИЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ КЛАСТЕРНОГО МЕТОДА

Маматкулов Равшанжон Солижонович

Преподаватель кафедры «Межфакультетная физическое воспитания и спорта»,
ЧГПИТО

Аннотация: В статье определена схема работы физкультурно-оздоровительного комплекса. Развитие спортивной и развлекательной физической активности в Узбекистане, также является вопросом улучшения физического состояния молодые поколения и студентов и молодое поколение.

Ключевые слова: Образование, спортивно-оздоровительный кластер, иммунитет, спорт, возраст, вода, упражнения, подвижность, равновесие, культура, дыхание, похоть, терпение.

Инновационный кластер педагогического образования строится на принципах актуальности, членства, системности, преемственности, современности, направленности, интереса. [2]

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.

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 кислорода — этого важного показателя, характеризующего состояние органов кровообращения и дыхания при занятиях физическими упражнениями. [3]

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 минута 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.

При занятиях аэробными упражнениями выделяют четыре основные фазы (К. Купер, 1989): разминку, аэробную фазу, заминку, силовую нагрузку. [3]

Разминка направлена на то, чтобы, во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, а во-вторых, вызвать некоторое учащение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

Аэробная фаза является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе, занимаясь основными видами аэробики (лыжи, плавание, бег, езда на велосипеде), нужного оздоровительного эффекта достигают при занятиях продолжительностью не менее 20 мин в день 4 раза в неделю. Оптимальная продолжительность занятий 30 мин в день 3-4 раза в неделю.

Заминка занимает минимум 5 мин. В течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. [6]

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.

- упражнения для снятия общего напряжения; гимнастика для слуха; упражнения, направленные на поддержание осанки; дыхательные упражнения.

[4]

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 парадоксален. 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.

Список использованной литературы:

1. Ш.М.Мирзиёев. «Наше великое будущее мы построим вместе с нашим смелым и благородным народом». – Т.: 2019.
2. Г.И.Мухамедов “Педагогик таълим инновацион кластери” монография Тошкент “Унверситет” 2020й.
3. Ю.Ю. Николаевич «Кластерное-модульный метод в физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем» 2007 г.
4. Купер Кеннет «Аэробика для хорошего самочувствия» 1987 г.
5. Маматкулов Р. С. “Тетиклаштирувчи жисмоний машқларни умумий ўрта таълим мактаблари дарсларида қўллашнинг ахамияти” *Вестник КГУ им. Бердаха. № 4 (49) 2020*
6. Мухаметзянова Г. В., Пугачева Н. Б. Кластерный подход к управлению профессиональным образованием. Казань : ИППО РАО, 2007.
7. Маматкулов Р. С. Важность применения на уроках ободряющих физических упражнений общих средних школах. // *Вестник КГУ им. Бердаха. № 4 (49) 2020*

CONTENTS

Атабоев Ахаджон Джумақўзиевич

Ўзбек тилидаги эргаштирувчи боғловчиларнинг инглиз тилига таржимаси (pp. 4-8)

Ne'matullayev Abdunosir

Zamonaviy hikoyalarda tarixiy mavzuning yoritilishi (pp. 9-11)

Talipova Gulnoza Davron qizi

Umumta'lim muassasalarida axborot xavfsizligini o'qitish (pp. 12-14)

Матниязова Азиза Бахтиёровна

Особенности развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста (pp. 15-19)

Sindarov Feruz Xaldarovich

Fransuzcha frazeologik birliklarda inson ichki kechinmalarining ifodalanishi (pp. 20-24)

Шадиева М.С., Абдужабарова З.М.

Гастродуоденальная патология у детей (pp. 25-28)

Пулатова М.И., Хамраева З.Х.

Геометрический смысл коэффициентов фурье и экстримальные свойства функции Z^k (pp. 29-30)

Яркулова З.Р.

Экиш муддатлари ва азотли ўғит меъёрларининг кузги арпа уруғларининг дала унвчанлигига таъсири (pp. 31-32)

Nafasov Mirzomurod Muxamadovich

Mobil ilovalardan ta'lim jarayonida foydalanish (pp. 33-35)

Amanbayeva Dilnoza Saparbayevna

Informatika fanini o'rganishda ijtimoiy media marketing (SMM) platformalaridan oqilona foydalanish (pp. 36-39)

Ravshanov Umidjon Xalil o'g'li, Abdirimov Asadbek Erkin o'g'li

Temir-betonning qarshlik nazariyasi va konstruksiyasi yaqinda ma'lumot (pp. 40-43)

Babajanova Fotima Farmanovna

O'qituvchi shaxsi va uning pedagogik qobiliyatlari (pp. 44-47)

Maxmudova Xurshida Irgashevna, Unarova Hafiza Abdumannonovna,

Mamatqulova Bo'ston Aminovna

“Boburnoma”da bioxilma-xillik va uning ekologik tarbiyadagi roli (pp. 48-51)

Nazarova Ozoda Tashnazarovna

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim asosida kimyo darslarini tashkil qilish (pp. 52-54)

Dostova Yulduzxon Ostanaqulovna

Ta'lim sharoitida ona tilini o'zlashtirish qonuniyatlari (pp. 55-58)

Eshchanov Yashnarbek Bahodir o'g'li

Fizika darslarida integratsiya xususiyatlaridan foydalanib darslarni tashkil etish (pp. 59-62)

Fayziyeva Aziza Anvarovna

Shaxsiy rivojlanishga oid asarlar va ularning tarjimasi xususida (pp. 63-67)

Inoyatxon Arzimatova, Havasxon Arabxonova

Cultural improvement factor to increase the efficiency of reforms (pp. 68-71)

Imomova Umida Iskandarovna, Jarkunova Manzura Bekboyevna, Tilavova Firuza Xayrullayevna

O'quvchilar tarbiyasida inshoning ahamiyati (pp. 72-75)

Inomov Rayimjon Mirsaidovich, Ashurov G'ulom Malikovich

O'lchovning metodik sifat talablari (pp. 76-78)

Jumaniyozova Shahnoza Zeripboyevna

Fizika fanini o'qitishda multimedialarning o'rni (pp. 79-81)

Jumaniyozova Shoira Po'latovna

Oilaviy zo'ravonlikni oldini olishda psixologik metodikalarning ahamiyati (pp. 82-85)

Mamatqulova Bo'ston Aminovna, Maxmudova Xurshida Irgashevna, Ochilov Begzod Salimovich

Baliqlarni xalq xo'jaligidagi ahamiyati (pp. 86-88)

Otamuratova Mavluda Jumanazarovna

Matematika rivojlanishining asosiy davrlari (pp. 89-91)

Qarriyeva Ma'mura Boltabayevna

Kimyo fanini o'qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar (pp. 92-95)

Rahmanova Aliya Valerevna, Aydarbekova Asiya Igilikovna

The ways of improving vocabulary (pp. 96-99)

Sadullayeva Nafosat Otabekovna

Matematika fanini o'qitishda interfaol usullardan foydalanish (pp. 100-103)

Temirova Shaxnoza Raxmatovna

Ona tilidan ma'lumot mazmunini moddiylashtirish darajalari (pp. 104-107)

Tojibayeva Muslima Qahramon qizi

The ways of teaching speaking (pp. 108-110)

Turaboyeva Sitara Zokir qizi

Hayvon nomlari bilan kelgan frazeologik birliklarning semantik tahlili (pp. 111-114)

Мухиддинова Дилноза

Янги ижтимоий психологик қонуниятларга таяниш тенденциялари (pp. 115-118)

Xayrillo Xikmatullayevish Rejapov, Baxodirov Diyorbek

«Big data» va uning iqtisodiyotdagi o'rni (pp. 119-124)

Равшанова Гулчера Махаматовна

Таълим жараёнларини ислоҳ қилишда миллий ва умуминсоний кадриятлар уйғунлиги (pp. 125-129)

Умарова Ирода Бакировна

Инсоний муносабатлар психологияси (pp. 130-133)

Урдабаева Гулнора Мамбеталиевна

Психологиянинг замонавий методлари ва уларни амалиётга тадбиқ этиш (pp. 134-137)

Хамракулова Камола

Оилада зўравонликни келиб чиқиш сабаблари, оқибатлари ва олдини олиш (pp. 138-141)

Менглиева Сунбула Савранбековна

Изучение иностранных языков при помощи разных методов (pp. 142-145)

Yusubova Sharqiyaxon San'at qizi

Xorazm viloyati agroturizm sohasini rivojlanish xususiyatlari (pp. 146-151)

Murodulla Islomov Umarovich

Magnitoelektrik tizimli asboblar (pp. 152-154)

Ochilova Hilola Habibjon qizi

Teaching English to young children (pp. 155-158)

Худойкулова Зарифа Умматкуловна

Психология ва унинг моддий асослари (pp. 159-162)

Ахметова Севара Авазхоновна

Шахсинг ўзи хақидаги образи (pp. 163-165)

Эшанкулова Иродахон Авазхановна

Шахс иқтидори ва қобилиятлар диагностикаси (pp. 166-169)

Faxriddinov Yoqubjon

Tarbiyaviy tadbirlarni o'tkazishda pedagogik diagnostika va korreksiyaning o'rni (pp. 170-174)

Ташматова Гулзода Нематуллаевна

Чет эл психологиясида шахс назариялари (pp. 175-178)

Omon Suvanov

O'zbek xalq pedagogikasining ijtimoiy g'oyalari (pp. 179-182)

Sirojov Talant Tolibovich

Technogenic waste of the mining and metallurgical industry (pp. 183-185)

Azamat Eralov

O'zbekistonning janubiy viloyatlarida turizmning rivojlanishida xalq o'yinlari va milliy sport turlarining tutgan o'rni (pp. 186-188)

Yarashova Shahrizoda

Juft va takror so'zlar tadqiqi va ma'no ifodasi (ravish so'zlar misolida) (pp. 189-193)

Усманов Рахимхужа Абдугани угли

Анализ к вопросу о зимней содержание автомобильных дорог (pp. 194-198)

Авезова Гулойим Саттаровна, Худойбердиев Сайидо

Тошкент шаҳрида содир этилган йўл транспорт ходислари ва уларнинг таҳлили (pp. 199-201)

Соатов Санжар Сарварович

Ўзбекистонда ташқи савдони тартибга солишда билвосита солиқларни такомиллаштириш истиқболлари (pp. 202-208)

Shavkat Mavlonov

Affiksatsiya usulida yasalgan so'zlarning "O'zbek tilining izohli lug'ati"da ifodasi ("A" harfi misolida) (pp. 209-213)

Turg'unboyeva Madinaxon Erkinboy qizi

O'zbekistonda "Solfedjio" fani amaliyotida kuzatilayotgan muammolar (pp. 214-218)

Хушназарова Махзуна Гуламджановна

Тарихий ва маданий туризмни ривожланиш тамойиллари ва хусусиятлари (pp. 219-222)

Нуров Ҳомид Иброхимович, Амруллаев Бекзод Бобур ўгли

Разработка рекомендаций по официальному использованию электрической энергии путем проведения энергетического аудита на промышленных предприятиях (pp. 223-227)

Жумаев Ахром Асрор ўгли, Амруллаев Бекзод Бобур ўгли

Разработка методов энергосбережения с управляемым энергосбережением (pp. 228-231)

Нуруллаев Хасан Тўхтаевич

Немис ва ўзбек лингвомаданиятида “кўркув” ва “ғазаб” концептларининг ифодаланиши (соматик фразеологик бирликлар мисолида) (pp. 232-237)

Холлиев Джавохир Фархадович, Амруллаев Бекзод Бобур ўгли

Применение и проблемы автоматизированной системы учета и контроля потребления электрической энергии (АСКУЭ) в промышленности (pp. 238-240)

Xudoyberganov Javlonbek Saotboy o'g'li

Jismoniy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish (pp. 241-245)

Jumayev Abdilxakim Turdiyevich

Gimnastika vositalari asosida talabalarni sport mahoratini oshirish (pp. 246-250)

Odilov Otabek Norboyevich

Maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatining maqsad va vazifalari (pp. 251-255)

Абдулахатов А. Р.

Узлуксиз таълим тизимида педагогик таълим инновацион кластерини ташкил қилиш муоммолари (pp. 256-261)

Sherali Maxmudovich Jo'raev

Harbiy vatanparvarlik ruhidagi tarbiyaning ahamiyati (pp. 262-265)

Abdullayeva M. S.

Talabalarga mehnat muhafazasini o'rgatishning ayrim masalalari (pp. 266-270)

Абдуллаева М. С.

Бўлажак технология таълими ўқитувчиларини касбий-педагогик фаолиятини такомиллаштиришда касбий компетентлигини шакллантириш методикаси (pp. 271-276)

Турсунов Абдумўмин Эрдикүлович

Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик фани бўйича машғулотларга тайёргарлик кўриш ва ўтказиш (pp. 277-281)

Маматкулов Равшанжон Солижонович

Развитие будущих учителей физической культуры с помощью кластерного метода (pp. 282-286)

Шерматов Махсуд Нажимович

Футбол ўйин фалсафаси, рухияти ва қонун қоидалари (pp. 287-292)

Нурматов Фархат Абдуалимович

Основные положения и требования учебной программы по физической культуре для вузов (цель, задачи и формы организации физического воспитания) (pp. 293-299)

Р. С. Шермухамедов

Бўлажак технология ва касб таълими ўқувчисини малакавий педагогик амалиётини ташкил этиш ва бошқариш тизими (pp. 300-304)

Сайидова М. Х.

Методические основы формирования и развития творческой способностей будущих учителей трудового обучения (pp. 305-308)

Boltaboyev Salimboy Akromovich, Xamidov Jamshid Abdisamiyevich

Texnik ijodkorlikda qoʻllaniladigan metodlarning didaktik psixologik xususiyatlari (pp. 309-313)

Д. У. Умаралиева

Олий таълим талабаларига энгил атлетика фанининг ўргатиш вазифалари (pp. 314-316)

Чориев Илхом Рузибайович

Развитие кластерного подхода в системе повышения квалификации учителей (pp. 317-322)

Shadiyev Aziz Yokubovich

Yoshlar oʻrtasida sport oʻyinlaridan oʻtkaziladigan musobaqa tizimlari (pp. 323-327)

Yusupbayeva Amangul Saparbayevna

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati (pp. 328-332)
