

МУГАЛЛИМ ҲАМ ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҶ



ISSN 2181-7138

№ 1/1 2022 жыл

Илимий-методикалық журнал

Редактор:
А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:
Мақсет АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ
Кеңесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Алишер АЛЛАМУРАТОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Өсербай ӨЛЕҰОВ
Асқар ДЖУМАШЕВ
Кеңесбай ДАУЛЕТЯРОВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА
Мырзамурат ЖУМАМУРАТОВ
Амангелди КАМАЛОВ
Гулмира КАРЛЫБАЕВА
Асқарбай НИЯЗОВ
Сабит НУРЖАНОВ
Уролбой МИРСАНОВ
Арзы ПАЗЫЛОВ
Зухра СЕИТОВА
Айдын СУЛТАНОВА
Тажибай УТЕБАЕВ
Ризамат ШОДИЕВ
Ойбахор ШАМИЕВА
Бекзод ХОДЖАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Гулрухсор ЭРГАШЕВА

Шөлкемлестириўшилер:
Қарақалпақстан Республикасы
Халық билимлендириў
Министрлиги, ӨЗПНИИ
Қарақалпақстан филиалы

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

Қарақалпақстан Баспа сөз хәм
хабар агентлиги тәрәпинен
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 жуўан қайтарылмайды, журналда жарияланған мақалалардан алынған үзиндилер «Мугаллим ҳәм ўзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледі. Мақалада келтирилген маглыўматларға автор жуўапкер.

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХӘМ СПОРТ

Sultonov Z.S. Maktabda jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish xususiyatlari	72
Абдулахатов А.Р., Нигматуллаева Д.Р. Ғолиб ва мағлуб курашчилар мусобака олди рухий ҳолати ва техник-тактик маҳорат даражасининг ўзаро алоқадорлиги	75
Абдулахатов А.Р., Қўлбулов Ф.Н. Спорт умуминсоний кадрият ҳамда тарбия воситаси сифатида	80
Болтаев Ш.Э. Ёш волейболчиларни инновацион ёндашув асосида машғулот жараёнини ташкил этиш	87
Худойберганов Ж.С. Кураш миллий спорт турини янада оммалаштириш ва ривожлантириш	92
Жумаев А.Т., Турдиев Ф.А. Бошланғич синф ўқувчиларида ҳаракатли ўйинларни кластер усулида олиб бориш	95
Зокиров У.М., Абдуназарова З.А. Актив ва пасив туризм турлари орқали ўқувчи-ёшларнинг жисмоний фаолиятларини ривожлантириш	100
Зокиров У.М., Назаров Ф.И. Ёш волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш	103
Абдулахатов А.Р., Зулхайдаров Ж.А. Профессional футболчиларни жисмоний тайёргарлиги бўйича моделлаштириш меъёрлари	106
Одилов О.Н. Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларда экологик маданиятни ривожлантириш ижтимоий-педагогик зарурият	110
Султонов А.И. Йиллик тайёргарлик циклида эркин курашчиларни машғулот жараёнини ташкил этиш	114
Умаралиева Д.У., Тошқувватов О.А. Умумий ўрта таълим мактабининг 7-8 синф ўқувчиларини спорт ўйинлари орқали жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш ..	118
Хабибуллаев С.Х., Джурабоева Д. Мини футбол бўйича мусобакаларни ўтказишда мусобака қоидаларининг аҳамияти	122
Шадиев А.Ё. Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларининг тезкор-куч сифатларини амалиётга татбиқ этиш	125
Утепбергенов А.К., Шукурллаев Ж.М. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашув	128
Зуфаров Т.У. Организация и методы подвижных игр для физического развития детей дошкольного возраста	132
Маматкулов Р.С. Значение кластерного метода в развитии физического воспитания студентов с использованием легкоатлетических упражнений	136
Маматкулов Р.С. Значение спортивно-оздоровительного кластера в подготовительной части уроках гимнастики	140

и всегда оставаться в форме. С помощью регулярных упражнений, можно противостоять нескончаемому потоку стресса, тревог и депрессий, столь характерных для нынешнего века. Физические нагрузки могут играть роль своеобразного защитного буфера, уменьшающего напряжение и стресс повседневной жизни, а также позитивно влияющего на улучшение настроения и общего физического и психологического состояния человека.

Литература:

1. Жилкин А.И Легкая атлетика – учебное пособие – М. : Academia, 2003. – 461 с.
2. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999.
3. Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999.
4. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002
5. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . –2002.
6. Маматкулов Р.С. Научно-теоретические основы развития физической культуры студентов высших учебных заведений кластерным методом “XALQ TA'LIMI” ilmiy metodik junali 2021y 5-son

РЕЗЮМЕ

Маколада спорт-соғломлаштириш кластерларининг ишлаш схемасини аниқлаш. Ўзбекистонда ҳам, чет элларда ҳам спорт ва дам олиш жисмоний фаолликни ривожлантириш. Ўзбекистон ҳудудлари ҳудуддаги спорт-соғломлаштириш кластерлари фаолияти юқори самарали балки талабаларнинг ҳамда ёш авлоднинг жисмоний сифатини яхшилаш масаласи эканлиги мунтазам юриш ва югуриш машқлари билан шугулланишни ташкил этилиши, мақсади ва вазифалари ҳамда фодаларни батафсил баён қилинган.

РЕЗЮМЕ

В статье определена схема работы физкультурно-оздоровительного комплекса. Развитие спортивной и развлекательной физической активности в Узбекистане. Подробно описаны организация регулярных занятий ходьбой и бегом, цели, задачи и преимущества, поскольку деятельность спортивно-оздоровительных кластеров на территории Узбекистана является высокоэффективной, но также является вопросом улучшения физического состояния молодые поколения и студентов. Молодое поколение.

SUMMARY

The article defines the scheme of work of a physical culture and health complex. Development of sports and recreational physical activity in Uzbekistan. The organization of regular walking and jogging classes, goals, objectives and advantages are described in detail, since the activities of sports and fitness clusters in Uzbekistan are highly effective, but it is also a matter of improving the physical condition of young generations and students. Younger generation.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛАСТЕРА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

Маматкулов Р.С.

*Преподаватель- факультета «Спортивная и допризывная военная подготовка»
Чирчикский государственный педагогический институт*

Таянч сўзлар: гимнастика, спорт, соғломлаштириш, тарбия, восита, кластер.

Ключевые слова: гимнастика, спорт, оздоровление, воспитание, средство, кластер.

Key words: gymnastics, sports, wellness, education, instrument, cluster.

Цель; в современных условиях развития нашего общества наблюдается снижение состояния здоровья детей. Лишь около 60% дети имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья. Поэтому, с помощью разнообразных физическими

упражнениями во время проведения занятия предотвращает не которых заболеваний как плоскостопия, кривая ступня, искривление позвоночника, умение принимать правильные решения, культура конкуренции.

ЗАДАЧИ; Организовать детей нацелить их внимание на решение поставленных задач. Способствовать, постепенному вработыванию организма. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве. Формировать навык коллективных действий, содействовать воспитанию четкости и красоты. Организовать детей к проведению вводной, части занятия.

Из истории известно, что наши предки воспитывали своих детей красивыми во всех отношениях и обладали ростом, который заставлял их завидовать, когда они их видели. Эта ситуация признана нашим народом как символ здоровья, силы, душевной и духовной зрелости молодежи, как уровень совершенства человеческого тела.

[1]

Развитие страны и общества в целом. В долгосрочной перспективе одной из основных стратегических задач формирования и развития спортивно-оздоровительных кластеров, отдыха, укрепления здоровья, занятий спортом и дальнейшего укрепления здоровья молодежи через кластер здоровья считается наиболее актуальная проблема в современном мире. пандемия.

В настоящее время в системе спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на решение оздоровительных задач, появились нетрадиционные формы занятий физическими упражнениями, такие как: аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, калланетика, гидроаэробика и др. Кроме оздоровительного эффекта они оказывают тренирующее воздействие на человека, позволяют повысить уровень физических качеств и способствуют формированию жизненно важных двигательных умений и навыков. Например, в подготовительные части уроков по гимнастике младших классов так как обычно урок гимнастики начинается с общего построения класса. В начале урока лучше строиться по длинной стороне зала, на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к окнам, в шеренгу по росту. В таком строю дети хорошо видят учителя, а учитель — детей. На первых уроках в I классе дети строятся под руководством учителя. Для успешного обучения детей построению в шеренгу целесообразно использовать специальные разметки на полу на расстоянии 40 см друг от друга, нанесенные мелом или краской. После того как учащиеся научатся размещаться один возле другого, учитель поручает построение самим учащимся (вначале тем, кто лучше усвоил, кто более активен и пользуется доверием детей, затем — дежурным по классу). Дежурный подает команды «Равняйся!» и «Смирно!». После команды «Смирно!» учитель приветствует детей (начиная с IV класса дежурные отдают рапорт учителю) и сообщает задачи урока, которые могут уточняться в основной части. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок гимнастики. После сообщения задач урока следует приступить к изучению строевых упражнений, а также заданий в ходьбе и беге.

Наиболее эффективные средства активизации функций организма детей — ускоренная ходьба, бег в равномерном темпе, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения и игры.

Особенно важно обратить внимание учащихся на необходимость управления

бегом. Возглавлять колонну должен ученик, умеющий сохранять заданный темп. Заслуживает внимания подбор приемов управления учащимися при выполнении упражнений: учителя пользуются подсчетом, хлопками, самостоятельным подсчетом учащихся (вслух или про себя), под музыку. С этой же целью можно использовать различные ограничители на углах зала, стрелки, воротца и т. п. При любом способе управления учитель должен иметь возможность делать замечания, исправлять ошибки, подбадривать учеников. При проведении этих упражнений немало важное значение имеет состояние учеников. Так, например, если ученики пришли на урок в несколько возбужденном состоянии (после контрольной работы или очень эмоционального урока), не следует начинать занятия с обучения новым элементам строя и обычной ходьбы. В таком случае лучше применить игры и игровые задания, которые отвлекут учащихся от переживаний, предшествовавших уроку, активизируют их внимание.

Польза; «СТАНОВИСЬ!» «РАВНЯСЬ» «СМИРНО» выполнения эти команды дети становятся в строй и принимают строевую (основную) стойку. Основная стойка – стоя прямо пятки вместе выполнении эти элементы детям - помогает правильно формирование осанки, обучает укреплению равновесия, нормализует работы большая кровеносная система, воспитывает дыхательный ритм и терпение детей, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище несколько подаётся вперёд, руки опущены так, что кисти, обращены ладонями внутрь, находятся сбоку и посредине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо. Выполнениями этого команды у ребёнка вся внутренние органы становятся нормальном удобном положении нормализируется кровообращения.

При выполнении упражнений дети научатся привычку дышать через нос и выдыхать через рот. В результате хорошо развиваются межреберные мышцы и диафрагма, участвующие в дыхательных движениях, и увеличивается жизненная емкость легких.

Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями. Они убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Литература:

1. Г.Г. Протасова В.В. Кривомазов Строевые упражнения Учебно-методическое пособие 2016 г.
2. Рейзин В.М. Ритмическая гимнастика в учебном процессе / Рейзин В.М. // Теория и практика физ. культуры. – 1989
3. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика / Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. - Киев: Радянська школа. – 1990
4. Маматкулов Р.С. Научно-теоретические основы развития физический культуры студентов высших учебных заведений кластерным методом “XALQ TA'LIMI” ilmiy metodik jurnali 2021y 5-son
5. Маматкулов Р.С. Особенности и применение кластерного метода его организации на уроках в средней школе и в высших педагогических учреждениях. International Journal on Integrated Education. Volume 3, Issue III, March 2020.

РЕЗЮМЕ

Мақолада спорт-соғломлаштириш кластерларининг ишлаш схемасини аниқлаш. Амалий жисмоний

тарбия дарсларида спорт соғломлаштирувчи кластернинг аҳамияти, унинг ёшлар усувчи организмга фойдалари тўғрисида соғломлаштириш кластерлари фаолияти юқори самарали балки ёшларнинг турмуш сифатини яхшилаш масаласи эканлиги ўқув машғулотларини ташкил этилиши, мақсади ва вазифалари батафсил баён қилинган.

РЕЗЮМЕ

В статье определена схема работы спортивно-оздоровительного кластера. Подробно описаны значение кластера спортивного фитнеса в практических занятиях по физическому воспитанию, его преимущества для растущего организма молодежи, организация тренировок, цели и задачи.

SUMMARY

In the article to determine the scheme of operation of sports and health clusters. The importance of sports fitness cluster in practical physical education classes, its benefits for the growing body of youth, the organization of training sessions, goals and objectives are described in detail.

