

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 үзіндилер «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 мусобақаларни 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

ЗНАЧЕНИЕ КЛАСТЕРНОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Маматкулов Р.С.

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

Одилов О.Н.

*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.

Гимнастические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетического упражнения решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека.

Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Немаловажное значение имеет большая прикладность легкой атлетики.

Прикладность определяется тем, на сколько приобретенные с его помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и в практической деятельности. Здесь легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. Навыки – бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности, так и военном деле.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Систематические тренировки подготовка к соревнованиям, достижение достаточно высоких спортивных результатов невозможно без соблюдения правильного режима, воздержание от алкогольных напитков и изменений питания. Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает чувство коллективизма, ответственность за полученное дело.

Образовательное значение – приобретаются полезные навыки и знания из области построения и планирования занятий по спорту, режима питания.

В наше время легкая атлетика может выступить в роли «спасательного круга». Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь человека, а с другой — отдалают его от природы. Снизилась двигательная активность, что в сочетании с негативной экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Увеличивается число болезней, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми раньше болели в основном пожилые люди, «помолодели» и, как следствие, ведут к сокращению продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности — это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизни-недеятельности человека.

Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходи-

мые человеку в повседневной жизни.

Рассмотрим, как некоторые виды легкой атлетики влияют на организм человека.

Влияние на организм человека некоторые упражнения легкой атлетики - при физических нагрузках в организме человека запускаются различные процессы, координацией которых занимается центральная нервная система. В работу включаются двигательный аппарат и внутренние органы, обеспечивающие основные потребности организма. Причем ученые уверены, что функция двигательного аппарата в основном зависит от состояния внутренних органов. А деятельность внутренних систем организма тесно взаимодействует с двигательным аппаратом. Потому занятия легкой атлетикой это необходимое требование для стабильной жизнедеятельности организма.

При этом еще даже в древнем Китае и Греции считали, различные физические нагрузки положительно сказываются на умственных способностях. Например, Пифагор являлся чемпионом по кулачным боям и в то же время был известным философом. Или еще один довольно известный философ – Платон. Он также являлся двукратным чемпионом по смешанному стилю единоборств.

- ▶ Занятия бегом хорошо влияют и укрепляют сердечно-сосудистую систему, так как происходит постоянное напряжение и расслабление мышц ног.
- ▶ Капилляры подвергаются хорошей тренировке, их число увеличивается в несколько раз. Они становятся более гибкими и вместительными, поэтому могут доставлять большее количество кислорода и питательных веществ в различные части тела. Во время занятий спортом в организме повышается обмен веществ, улучшается кровообращение, поэтому активно расходуются лишние калории.
- ▶ Доказанным фактом является то, что абсолютно все виды бега положительно сказываются на работе эндокринной системы и укрепляют иммунную систему.
- ▶ И также занятия легкой атлетикой отлично развивают такие навыки, как ловкость, выносливость и скорость реакции.
- ▶ Во время физических нагрузок дыхание становится более углубленным и частым, вследствие этого в тканях увеличивается поступление кислорода. Благодаря этому повышается физическая и умственная работоспособность.
- ▶ Бег продолжительностью от 30 минут до 1 часа активизирует распад клеток, а потому начинается выработка новых. Из-за того, что в первую очередь разрушаются больные и старые клетки происходит обновление и омоложение тела.
- ▶ Не остается в стороне и гормон серотонин или как его еще называют гормон счастья. От этого человек после пробежки чувствует себя счастливым и отдохнувшим.
- ▶ Происходит отличная тренировка всех групп мышц – пресса, ног, спины, ягодиц. Поэтому люди, постоянно занимающиеся легкой атлетикой, имеют хорошую осанку и подтянутое тело.
- ▶ Средняя статистика показывает, что люди, которые занимаются бегом, живут дольше на 5 лет.
- ▶ Благодаря утренним пробежкам организм сможет быстрее проснуться и зарядиться энергией на весь день, а также это поможет избавиться от отсутствия аппетита.
- ▶ Происходит снижение риска гипертонии и гипотонии.
- ▶ Вероятность инсульта или инфаркта снижается вдвое.
- ▶ Бег, когда на улице светит солнце, будет вдвойне полезен, потому что из него

человек получает витамин D.

Бег можно использовать для достижения очень разных целей – от духовного совершенствования до сброса веса. Каждый человек при желании найдёт ответ на свой вопрос с помощью бега. Но есть несколько основных процессов, которые стимулируются во время бега – об этом надо знать, как начинающему, так и опытному спортсмену.

- Во время и после бега активизируется процесс кроветворения – образуется «молодая», здоровая кровь.
- Активизируется дыхание, стимулируется поглощение организмом свободных электронов из воздуха. Этот процесс происходит в лёгких за счёт активизации газообмена и через кожу. Увеличение количества свободных электронов повышает работоспособность (физическую и умственную) и стимулирует все функции и системы человека.
- Во время бега активизируется выработка организмом углекислоты, что очень благотворно сказывается на всех биохимических процессах, происходящих в клетках. В частности, в тканях увеличивается количество кислорода, что способствует улучшению обмена веществ в организме.
- Во время бега средней продолжительности (30–60 минут) в организме активизируется распад клеток, что, в свою очередь, после беговой тренировки стимулирует синтез новых молодых и здоровых клеток. В первую очередь разрушаются старые больные клетки, а на их место синтезируются новые. С помощью бега происходит омоложение и обновление всего организма.
- В организме взрослого человека находится примерно 35 литров жидкости (5 литров крови, 2 литра лимфы и 28 литров внутриклеточной жидкости). При малоподвижном образе жизни вся эта жидкость застаивается. Во время бега жидкость начинает активно циркулировать, устраняя застойные зоны в организме.
- Снабжение клеток питательными элементами и кислородом происходит по такой схеме. На первом этапе необходимые вещества с помощью диффузии через стенки капилляров перемещаются из крови в межклеточную жидкость. На втором этапе происходит перенос кислорода и питательных элементов из межклеточной жидкости через мембрану внутрь клетки. На третьем этапе происходит распределение питательных элементов и кислорода внутри клетки. Точно так же, но в обратном порядке, происходит вывод из клеток продуктов жизнедеятельности. Во время и после бега все эти процессы происходят с большой скоростью, что увеличивает жизненные силы организма и активизирует само оздоровление. Клеточки организма избавляются во время бега от продуктов собственной жизнедеятельности, что исключает вариант самоотравления.
- Каждое мгновение в организме человека отмирают миллионы клеток. Чтобы всё это самостоятельно утилизировать, необходима неинтенсивная нагрузка средней продолжительности. Лучше всего для этого подходит медленный бег. В противном случае мёртвые клетки организма начинают разлагаться с образованием ядов, которые с током крови разносятся по всему организму, вызывая отравление и, например, такое состояние, как хроническая усталость.
- Во время бега выделяется гормон серотонин, который всем известен, как гормон счастья, благодаря чему улучшается настроение, проходят симптомы

депрессии, снимается напряжение.

Сердечно-сосудистая система первой получает оздоровительный импульс при занятиях бегом. Как утверждают специалисты, сердце и сосуды очень положительно реагируют именно на неторопливые нагрузки средней (30–60 минут) продолжительности. Занятия на силовых тренажёрах или со штангой (гантелями) хорошо развивают скелетную мускулатуру, при этом, абсолютно не стимулируя развития сердечной мышцы и сосудов. В отличие от этого бег считается одним из лучших способов восстановления и поддержания сердечно-сосудистой системы на должном уровне.

Такое положительное воздействие объясняется несколькими причинами.

1. Периодическое напряжение и расслабление мышц ног. Для сердечно-сосудистой системы очень важно во время тренировки именно чередование напряжения и отдыха мышц ног. Например, занимаясь со штангой (приседания, выпады), человек не получает и десятой части того оздоровительного эффекта для кровеносных сосудов, который можно получить во время пробежки. Это происходит потому, что при обычной тренировке мышцы сначала испытывают сильное напряжение (выполняется приседание со штангой), а затем отдых. Такой режим тренировки часто приводит к застоynom процессам в ногах с возможностью появления варикозного расширения вен. В отличие от этого во время бега происходит мягкая, естественная нагрузка на мышцы ног.

2. Во время бега тело человека выполняет периодические колебательные движения вверх-вниз. При движении вверх преодолевается земное притяжение, и так многие сотни раз за время тренировки. Такое колебательное движение очень положительно сказывается на всей жидкости (лимфа, кровь, внутриклеточная жидкость) организма, вызывая колебательные движения в самых мелких сосудах.

3. Во время бега дыхание становится глубоким и частым, что приводит к активному движению диафрагмы вверх-вниз, что само по себе является отличным массажем всех органов брюшной полости. Такой массаж активизирует кровообращение в этих органах со всеми вытекающими отсюда положительными последствиями. Активное движение диафрагмы способствует оттоку венозной крови от ног вверх к сердцу.

Равномерный, длительный бег, скорость которого ненамного превышает скорость ходьбы, по мнению Гилмора – автора книги «Бег ради жизни», может дать дополнительно 10-12 лет жизни.

Многим — это занятие кажется весьма однообразным и скучным упражнением. На самом же деле это не так. Занимаясь бегом, можно «выплеснуть» свой темперамент в спринте и изведать всю меру своего терпения, отмеряя километр за километром в марафоне. Можно тренироваться ради честолюбивого стремления стать рекордсменом мира или олимпийским чемпионом, или просто бегать из желания сохранить здоровье, работоспособность и нормальную психологию. Наконец, можно не расставаться с бегом до глубокой старости и во все годы бег будет полностью удовлетворять моральным и физическим запросам, предъявляемым к спорту.

Данное упражнение так же оказывает оздоровительное воздействие и на иммунную систему. При регулярных занятиях бегом человек становится активным, собранным, целеустремленным, что позволяет повысить свою самооценку.

В статье было рассмотрено несколько примеров влияния легкоатлетических упражнений на организм человека. Согласно приведенным данным, человеку достаточно совершать элементарные физические нагрузки, чтобы укрепить свое здоровье

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 ҳудудидаги 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