

Педагогнинг фаолияти, бу:

- 1) таълим-тарбиянинг мақсадини талабаларга аниқ далиллардан фойдаланган ҳолда тушунтириб бериш;
- 2) талабаларни янги билимлар мажмуаси билан таништириб, уларни қўллаш тартиби ва манзиллини белгилаб бериш;
- 3) талабаларга узатилаётган таълимий ахборотни англаш жараёнини бошқаришни ўргатиш ва унинг ижтимоий аҳамиятлилигини ажратишни ўргатиш;
- 4) талабаларга назариядан амалиётга ўтиш жараёнини мувофиқлаштириш техникасини ўргатиш;
- 5) талабаларнинг индивидуаллигини инобатга олган ҳолда, уларнинг илмий-изланиш фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш;
- 6) талабаларни дидактик манбаларда келтирилган маълумотларни ўзлаштириш ва ривожланишини баҳолаб, дидактик мақсадга эришиш учун уларни йўналтириш.

Талабаларнинг фаолияти, бу:

1. ўқув фаолиятга нисбатан ижобий мотивацияни шакллантириш ва мустаҳкамлаш;
2. янги билим, маҳорат, маълумотларни таҳлил этиш ва синтезини амалга ошириш, киёслаш ҳамда тизимга келтириш қонуниятларини идрок этиш;
3. ҳодиса-воқеа ва жараёнларнинг сабаб ва оқибат алоқадорлигини, моҳиятини тушуниш;

4. ривожланиш (тараккиёт) давомида юзага келадиган муаммоларни амалий тарзда (ўқув машқ ва масалалар) ечиш;
5. турли вазиятларда ўз-ўзини назорат қилиш ва ўз хулқида тўғри баҳо бериш.

Фан методологияси нуктаи назаридан, шахсга йўналтирилган таълим ҳаётий қўникмаларнинг академик билимлар каби зарурат эканлигини, ижтимоий мазмундорлиги юқори эканлигини эътироф этиб, хайрхоҳлик, ўзаро тушуниш ва макбул маънавий муҳитда таълим бериш ҳамда таълим олиш муҳитини яратишни тақозо этади. Бунда педагогнинг бошқа вазифалари қатори талабаларни ўқув фаолиятини бошқариш вазифаси мазмундорлиги жиҳатидан ажралиб туради. Боз устига, шахсга йўналтирилган таълимда ҳар бир таълим олувчининг маънавий дунёсининг бетакдорлиги, ҳаётий тажрибалари ўз тузилишига эга эканлигига диққат қаратилишини инобатга олсак, бунда талабаларга ўз мақсадини англаш, шахсий имкониятлари ва иқтидорини инобатга олган ҳолда истиқболга қадам қўйишни ўргатишни ҳам талаб этади.

Шахсга йўналтирилган таълим концепцияси, инсон омилининг марказдалиги, билимларни узатишда асосий эътиборни уларнинг ҳаётийлигига қаратилганлиги, таълим олувчи индивидуал маънавий дунё соҳиби эканлиги, вазият омилини инобатга олган ҳолда малакаларни қўллаш олишни ўргатиш каби жиҳатлари билан ажралиб туради.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. – Тошкент: «Ўзбекистон», 2014.
2. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури”. – Т.: 1997.
3. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиклол ва тараккиёт йўли. – Т.: «Ўзбекистон», 1992.
4. Ашилова М.С. Философия образования востока и запада: общее и особенное. // Автореферат диссертации кандидата философских наук. -Новосибирск: Университет, 2012.
5. Кригер Е.Э. Психологическое содержание и условия развивающего профессионального педагогического образования // Автореферат диссертации доктора психологических наук. - Москва: Российский государственный гуманитарный университет, 2014.
6. Самаров Р. Ахборотнинг психологик хавфсизлигини таъминлаш механизми (услугий қўллаш). – Тошкент: Университет, 2015.
7. Холмухамедов М. Ўрта махсус, касб-ҳунар таълими ўқитувчисининг педагогик компетенцияларини шакллантириш. // Замоновий таълим журнали. № 2, 2015.
8. Ғозиев Э., Самаров Р. Илмий ижод ва олимнинг шахси. // Таълим муаммолари. 2014, № 2.
9. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. - М.: 1996.
10. Калюжина Е.В. Высшее образование как социокультурный феномен: институциональный аспект. // Автореферат диссертации кандидата философских наук. – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2012.
11. <http://xs.uz/>

РЕЗЮМЕ

Мақолада шахсга йўналтирилган таълимнинг афзалликлари ва қулайликлари ҳақида фикр юритдик. Шахсга йўналтирилган таълим педагогнинг фаолияти ва талабаларнинг фаолиятини ўзида мужассамлаштирган бўлади. Талабаларнинг жисмоний ва ақлий ривожланишида когнитив ва амалий фаолият бирлигини таъминлашга эришиш шахсга йўналтирилган таълим мазмунининг муҳим принципларидан бири эканлигини таъкидлаб ўтдик.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются преимущества обучения, направленного на личность человека. Обучение направленное на личность человека включает в себя деятельность педагога и обучающегося. В физическом и умственном развитии студентов одним из важных принципов обучения, направленного на личность человека, является достижение единства когнитивной и практической деятельности в физическом и умственном развитии личности.

SUMMARY

The article deals with the advantages and conveniences of the education, oriented to the personality. The person oriented education includes both-teachers' and learners' activities. One of the most essential principles of the person oriented education is to achieve the unity of cognitive and practical activities in physical and mental development of a person.

БАЛАНЫҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ РАҶАЖЛАНЫҢЫНА ФИЗИКАЛЫҚ ШЫНЫҒЫҰЛАР ХӘМ ХӘРЕКЕТЛИ ОЙЫНЛАРДЫҢ ТӘСИРИ

П.Мырзамбетов - үлкен оқытыушы

Әжанияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты

А.Аспетуллаев - ассистент оқытыушы

Бердақ атындағы Қарақалпақ мәмлекетлик университети

Таянч сўзлар: спорт физиологиясы, адам физиологиясы, физиологик ривожланиш, ҳаракатли ўйинлар.

Ключевые слова: спортивная физиология, человеческая физиология, физиологическое развитие, двигательные игры.

Key words: sport physiology, human physiology, physiological development, moving games.

Спорт физиологиясы – адам физиологиясының арнаўлы бөлими болып есапланады ҳәм булшық етлер ҳәрәкети тәсиринде организмдеги өзгерислерди ҳәм олардың механизмлерин үйренип, оның нәтийжелилигин арттырыў илажларын тийкарлайды [1]. Бул мақалада физикалық шынығыўлар ҳәм ҳәрәкетли ойынлардың балалардың физиологиялық раҷажланыўына тәсирилер анализленеди.

Дене тәрбиясы сабақларын шөлкемлестириў ҳәм өткериўде ең дөслеп ҳәзир ойналатуғын ойынның аты айтылады, оның тийкарғы мазмуны, ойнаў қағыйдалары түсиндириледди ҳәм балалардың жас өзгешеликлерине қарай ойындағы рольлер бөлистириледди. Соң, балаларға ойынның тәртибин сақлауы қадағаланып, ойын даўамында балаларға түсетуғын психикалық ҳәм физикалық жүк ретлестириледди, буннан соң

балалардың жас топарына муўапық ойын жуўмағын дағазалап, ойынды шөлкемлескенлик пенен жуўмақлайды.

Хәрәкетли ойынлардағы хәр бир ҳәрәкетте булшық етлер энергиясы сарп етиледди. Изертлеўлердиң көрсетиўинше физикалық шынығыўлар ҳәм ҳәрәкетли ойынлар тәсириде балалар тезирек өседди ҳәм дене дүзилиси жетилисип барады. Буны физикалық активликтиң қан айланысын, дем алыўды ҳәм зат алмасыў процесслерин тезлестириўине тәсири менен түсиндириў мүмкин. Усы процесслер нәтийжесинде клеткаларға, соның ишинде булшық етлер ҳәм сүйеклерге көбирек зәрүрли элементлер жеткерип бериледи ҳәм олар тез өсе баслайды. Сондай-ақ, ҳәрәкетли ойындар ҳәм физикалық шынығыўлар ишки органлардың өсиўи ҳәм раҷажланыўына да унамлы тәсир етеди.

Физикалық шынығыулар хэм хәрәкетли ойындар менен турақлы шынығыулар етлерде булшық етлерди ғана емес, жүректеги булшық етлерди де бекемлейди. Көп шұғылланған адамның жүрек булшық етлери хәр қысқарғанында шұғылланбаған адамның жүрек булшық етлерине салыстырғанда артерияларға көбірек қанды жөнелтеди. Балалық шақларынан аз хәрәкетте болған адамлардың жүрек-қан тамыр системасы барқулла эззи болады хэм физикалық жүклерди қыйыншылық пенен көтереди. Хәрәкетли ойындар әсиресе, таза хаўада ойналса, дем алыу системасына унамлы тәсир көрсетеди. Физикалық жүк артыуы менен бала организми көбірек кислород талап етеди хэм бала тезирек хэм тереңирек дем ала баслайды, нәтийжеде, көкирек бослығы хэм өкпелердин көлеми артып, қабырға арасы булшық етлери хэм диафрагманың күшли болуын тәмийинлейди. Усы жерде дем алыудың дурыс ретлестирілуіне айрықша итибар беріу зәрүр, яғный дем алыудың дауамлылығы дем шығаруының дауамлылығынан аз болуы керек. Әдетте кем хәрәкетли адамлар хеш қашан көкирегін толтырып дем ала алмайды, яғный хаўа менен тек өкпелердин ортаңғы бөлими ғана толып үлгереді хэм дем шығып кетеди. Бундай халда өкпелердин жоқарғы бөлими жетерли ислемейди, нәтийжеде, дурыс хаўа алмасыу болмағанылығы себепли түрли өкпе кеселликлерине шалыныу мүмкиншилиги артады.

Жоқарыда айтылғанындай хәрәкетли ойындар хэм турақлы өткерилип туратуғын физикалық шынығыулар ас синириу функциясын жақсыйлайды хэм зат алмасыу процесслерин жеделлестиреди, нәтийжеде, белоклар, майлар хэм углеводлар организмге жақсы сорылып, сүйеклердеги хэм клеткалар арасындағы суйықлықлардағы минерал затлар алмасыуы тезлеседи.

Хәрәкетли ойындар тәсиринде қан айланысының тезлесиуі есабынан нерв клеткалары көбірек азықлық затларды, кислородты алады, нәтийжеде жақсы раўажланады хэм өз функциясын жақсы атқарады. Хәрәкетлер координациясын жақсы ийелеген адам физикалық жумыстың жаңа хэм қыйын элементлерин аңсат өзлестире алады. Хәрәкетли ойындар менен үзликсиз шұғылланыу баланың қысқа ўақытта бир қатар хәрәкетлерди орындауға уқыпшылығын хэм өзін услап билиуін жетилестиреди. Бул көнликпелер бала ушын спортта да, мийнет етиўинде де оғада зәрүр.

Физикалық тәрбия оқытушылары пүткил оқыу жылы даўамында балалардың ақыл ойының искерлигиниң турақлылығын тәмийинлеуға айрықша итибар беріу керек,

Әдебиятлар

1. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Физкультура и спорт. -Москва: 1998.
2. Шылманов П. Каракалпакские подвижные игры. // «Физкультура в школе». -Москва: 1973, №6.

Мақола мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожлантирилиши масалаларига боғишланган. Унда жисмоний машқлар ва харакатларнинг доимий олиб борилиши баркамол авлоднинг навқирон ривожланишида ижодий таъсир эканлиги борасида асосли айтилган ва уларнинг узлуксиз олиб борилиши шартлари ва услублари кўрсатилган. Шунингдек, Қорақалпоқ халқининг миллий харакатли ўйини «Қашарман топ»нинг соғломлаштиришдаги катта аҳамияти ва унинг оммалаштирилиши ҳақида ижодий фикрлар юритилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются вопросы физиологического развития детей школьного возраста под влиянием физических упражнений и подвижных игр. В статье особое внимание уделяется каракалпакской народной подвижной игре «Кашарман топ» как игре обеспечивающей физиологическое развитие детей.

SUMMARY

The article deals with the problems of physiological development of children of school age and the influence of physiological training and out door games. The article gives a proper attention to the Karakalpak national outdoor game "Qasharman top" as a game insuring physiological development of children.

ӨСПИРИМЛЕР АРАСЫНДА СУИЦИДАЛ ХӘРӘКЕТЛЕРДИҢ СОЦИАЛ - ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРИ

Э.Султбаева - психолог

Қарақалпақстан Республикасы ХБХҚТ хэм ОҚАИ

Таянч сўзлар: психологик кризис, ўсмирлар, девиант хулқ, суицид, суицидал харакатлар, психик ҳолатлар, намойишкорона, аффектли, хақиқий, мактаб психолог.

Ключевые слова: психологический кризис, подростки, девиантное поведение, суицид, суицидальное поведение, психическое состояние, демонстративный, аффективный, истинный, школьный психолог.

Key words: psychological crisis, teens, deviant behavior, suicide, suicidal behavior, psychiatric state, demonstrative, affective, true, school psychologist.

Кейинги ўақытларда халықтың көпшилиқ қатламларын да өзін кемириуи ис-хәрәкетлер күшиниң көбейип кетиуиниң де гүўасы боламыз. Бул бағдар бойынша улыўма статистикалық мағлұматларға итибарымызды қаратамыз. Дүнья жүзлик денсаўлықты сақлау шөлкеминиң атап өтиўинше, соңғы 45 жыл ишинде өз жанына қастыянлық етиу 60%ға өскенлиги мәлим. Суицид халатларының тарқалыуы бойынша раўажланған мәмлекетлер, яғный биринши орында Шығыс Европа, Кубла Корея, Япония мәмлекетлери жетекшилиқ етеди [1].

яғный, бала организминиң мүмкиншиликлерин туўры есапка алып ақыл мийнети менен физикалық шынығыуларды хэм хәрәкетли ойындарды гезеклестирип, кесте дүзиуи хэм оның сақланыуын қатаң тәмийин етиуи зәрүр болады. Бундай ақыл мийнети хэм физикалық мийнетти дурыс гезеклестиріу баланың шаршауының алдын алып, оның мийнет етиуи уқыпшылығын арттырады. Мәселен, сабақлар даўамында бала ақыл мийнети менен шұғылланып, шаршайды, ең жақсы шаршауды шығаратуғын хэм ақыл мийнетине болған уқыпшылықты арттыратуғын усыл – таза хаўада хәрәкетли ойындарды ойнау, яки пияда сейил етиу болып есапланады. Сонлықтан, узак даўам еткен сабақлардан соң физикалық тәрбия сабағында балалардың жас өзгешеликлерине сәйкес хәрәкетли ойындарды таңлап, шөлкемлестирип, өткеріу мақсетке муўапық болады.

Баланың физикалық раўажланыуында хэм ақыл мийнетине уқыпшылықты турақлы сақлап қалыуа қарақалпақ халқының миллий хәрәкетли ойындарынан «Қашарман топ»ты мысал ретинде келтирсек болады. «Қашарман топ» ойынының тарийхый дереклери ҳаққында П.Шылмановтың [2] мийнетлеринде келтириледи хэм ойынды оқыу бағдарламасына киргизиу бойынша усыныслар берилген.

Бул ойын мектеп жасындағы балалар арасында кең тарқалған хэм балалар бул ойынды үлкен қызығушылық пенен ойнайды. «Қашарман топ» ойыны командалық ойын болып есапланады хэм ол хәрәкетлериниң хәр түрлигиниң байлығы, ойыншылардың түрлише халатларда ойнау мүмкинлигин тәмийинлеуи менен балаларда үлкен қызығушылық оятады. Ойынның баланың физиологиялық раўажланыуына тәсири жуўырыу, топты ылақтырыу, топты таяқ жәрдеминде узатыу, ушып баратырған топты қақшып алыу, өзіне қарай ылақтырылған топтан жуўырып баратыр тийип кетиуинен сақланыу сыяқлы хәрәкетлер көп түрлигиниң гезек пенен алмасып турыуы, бириншиден, узак ўақыт ойналса да балаларды зериктирмейди, екиншиден, балалардың булшық етлериниң раўажланыуына туўрыдан-туўры тәсир етеди, үшіншиден, балалардың шаққанлығын, шыдамлылығын, епшиллигин арттырады. Мысалы, қарама-қарсы команда тәрәпке қарай топтан қорғанып тез жуўырыу жүрек булшық етлерин, аяқлар, қоллар булшық етлерин раўажландырыу менен бирге дем алыу системасын да жақсы раўажландырады. Ойын ойыншылардан оғада дыққатлы, сергек болыуды талап етеди, бул әлбетте, нерв системасының жақсы раўажланыуына унамлы тәсирин тийгизеди.

Әдебиятлар

1. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Физкультура и спорт. -Москва: 1998.
2. Шылманов П. Каракалпакские подвижные игры. // «Физкультура в школе». -Москва: 1973, №6.

РЕЗЮМЕ

Мақола мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожлантирилиши масалаларига боғишланган. Унда жисмоний машқлар ва харакатларнинг доимий олиб борилиши баркамол авлоднинг навқирон ривожланишида ижодий таъсир эканлиги борасида асосли айтилган ва уларнинг узлуксиз олиб борилиши шартлари ва услублари кўрсатилган. Шунингдек, Қорақалпоқ халқининг миллий харакатли ўйини «Қашарман топ»нинг соғломлаштиришдаги катта аҳамияти ва унинг оммалаштирилиши ҳақида ижодий фикрлар юритилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются вопросы физиологического развития детей школьного возраста под влиянием физических упражнений и подвижных игр. В статье особое внимание уделяется каракалпакской народной подвижной игре «Кашарман топ» как игре обеспечивающей физиологическое развитие детей.

SUMMARY

The article deals with the problems of physiological development of children of school age and the influence of physiological training and out door games. The article gives a proper attention to the Karakalpak national outdoor game "Qasharman top" as a game insuring physiological development of children.

ӨСПИРИМЛЕР АРАСЫНДА СУИЦИДАЛ ХӘРӘКЕТЛЕРДИҢ СОЦИАЛ - ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРИ

Э.Султбаева - психолог

Қарақалпақстан Республикасы ХБХҚТ хэм ОҚАИ

Таянч сўзлар: психологик кризис, ўсмирлар, девиант хулқ, суицид, суицидал харакатлар, психик ҳолатлар, намойишкорона, аффектли, хақиқий, мактаб психолог.

Ключевые слова: психологический кризис, подростки, девиантное поведение, суицид, суицидальное поведение, психическое состояние, демонстративный, аффективный, истинный, школьный психолог.

Key words: psychological crisis, teens, deviant behavior, suicide, suicidal behavior, psychiatric state, demonstrative, affective, true, school psychologist.

Бүгинги күнде педагог-психологлардың мағлұматлар ағымы үзликсиз коммуникациялық тармақлардан узатылып атырған бир дәўирде кәуипсизликти тәмийинлеу, корқыулар, унамсыз акыбетлердин алдын алыуды ўазыйпамыз деп билемиз. Сол себепли, оқыушы жасларымыздың жедел мийнет етиуи ушын ең дәслеп руўхый саламатлығын сақлау хэм бекемлеу, яғный руўхый – психикалық кеселликлердин алдын алыудың мазмун менен мәнисин түсинип барыуымыз тийис.

Жанына қастыянлық етиу - өлиу мақсетинде билип турып өзіне зыян жеткизиу. Хәзирги күнге шекем 15-44