

Уси қозғарастан қараганимизда, улуьма билим беретуғин мектеплерде оқиғ атрған баслауиш класс оқиғшлариниң озбетинше китап оқиғ болған қизғиғшлиқларин арттирив ислери ҳазирги кунниң ең актуал машқалаларин бери болип саналади.

Биз ўйренген геппара адебиатларимиз материаллари бойинша бу таравда бирқанша жумислардин исленгенлиги белгили болди. Асиресе, илимпаз Абдусаматова, Д.Жуманазарова, К.Инойатова [7], Г.В.Ракимова [10], Д.Шарипова, Ш., Т.Туйчиевалар, Ш.Мадрахимова [9], Х.Маматраймова, М.Файазова [14], М.Ракимова [11] ҳам басқалар озлериниң мақалаларинда китаптин оқиғш, оқиғш, устаз хизметлеринде ариқша аҳмийетке ийе екенлигин ҳар тареpleме дәлиллеве умтилади.

Қарақалпақстанли илимпазлар да, мектеп муғаллимлери де, изертлеушлер де озлерини бу маселеде пикирлериниң бар екенлигин билдирген. Маселен И.Атабаева [4], Р.Арзиев [2], А.Абдиев, В.Отебаева, Е.Утепбергенев [13] ҳам басқалар оз мақалаларинда китап оқиғдин абзалиқларин, деген менен адамниң озинде инта, иқлас болмаса, китапти зорлап оқиға берениң биьпада екенлигине газета оқиғшлариниң диққатин қаратади.

Китап пенен дос болганиң абзалиқларин Қ.Юсупов [15], И.Қайпазарова [8], Г.Тажетдинова [12], Е.Арзуова [3], Г.Бегмуратова [5], Ф.Абатова [1] лар, буннан басқа да Е.Исмайлова, М.Айтмуратова, Д.Оразбаева, А.Сержанова, Қ.Қалбаев, В.Мақсетдинова, Т.Тотурмуратова, У.Тажимуратова ҳам басқалар оқиғш жаслар арасинда китап оқиғ мадениятин қалиpleстиви, оқиғшлариниң китапқа қизғиғшлиғин арттирив маселесиндеги озлериниң ислери ийебелери менен ортақласади.

Деген менен, адебиатларди ўйренивимиз ҳам жеке бақлауларимиз эле де болса бу таравда излениулердин кереклигин қорсетти. Себеби, улуьма билим беретуғин мектеплердеги баслауиш класс оқиғшлариниң озбетинше китап оқиғ болған қизғиғшлиқларин қанаатландириу ислеринде ушрасип атрған геппара машқалалар, онин келип

шиғиғ себеплери ҳам онн сапластивиу ислериниң эле де болса жетилестириуи талап этип атрғанлиғи малим болди.

Жоқарида қорсетилгенлерди инабатқа ала отирип, биз оз алдимизға би қатар томенде қорсетилген вазипаларди да белгиледик:

- Китаптин – билим булағи екенлигине баслауиш класс оқиғшлариниң исенимин пайда қилиғ;

- Геппара баслауиш класс оқиғшлариниң китап ҳақиндағи пикирлери менен есаплиғи;

- Баслауиш класс оқиғшларин илим тийкарлари болған китابلар менен ислесиуе ўйретиу ислеринде мектеп муғаллимлериниң ариқша хизмет атқаратуғинлиғин инабатқа алиғ;

- Улуьма билим беретуғин мектеплердеги Ахборот ресурс орайи (Китапхана) ниң – оқиғшлариниң озбетинше китап оқиғ болған қизғиғшлиқларин қанаатландириу дереги екенлигине баслауиш класс оқиғшлариниң исенимин пайда қилиғ;

- Ўйге берилген тапсирмаларди оринлауға таярлануғ – баслауиш класс оқиғшлариниң китап пенен оз бетинше ислесиуиниң басламаси екенлигине олардин озлериниң ҳам атаналариниң исенимин пайда этиғ;

- Баслауиш класс оқиғшлариниң озбетинше китап оқиғ болған қизғиғшлиқларин қанаатландириу машқаласин ҳар тареpleме ўйренип шиғиғ;

- Баслауиш класс оқиғшлариниң озбетинше китап оқиғ ислериниң натиғжеллигин арттирива байланисли пикир ҳам усинислар базасин жаратиғ.

Улуьмаластиви айтатуғин болсақ, баслауиш класс оқиғшлариниң оз бетинше китап оқиғ қизғиғшлиқларин ислерин амеље асиривда булардан да басқа да олардин жас озгешеликлерин есаппа алиғ да талап этиледи. Себеби, озбетинше китап оқиғ олардин санаси, сабири, туйғилари ҳам минез-қулқина тасир этиуедеги ең натиғжели усуллардин биринен есапланади. Сонлиқтан, баслауиш класс оқиғшлариниң озбетинше китап оқиғ қизғиғшлиқларин ислериндеги вазипалар шешимин кўтип турған аҳмийетли маселелердин бири.

Адебиатлар

1. Абатова Ф. «Жаслар арасинда китап оқиғ маденияти». –Н.: / «Қарақалпақстан жаслари». 2019, 17-январ. №4 (8020).
2. Арзиев Р. «Мен китапти не ушин оқиғман?»-Н.: / «Қарақалпақстан жаслари», 25-январ. 2007, №4 (7397).
3. Арзуова Е. (12-мектеп муғ.) «Балаға китап берейик». –Н.: / «Устаз жолу», 8-январ. 2019, №1-2 (1066-1067).
4. Атабаева И. «Китап – биьбағағазиьне». –Н.: / «Устаз жолу», 17-май 2012.
5. Бегмуратова Г. «Балалар адебияти-тарбия бесиги». –Н.: / «Қарақалпақ адебияти», 2018, №11-12 (95-96).
6. Жуманазарова Д. «Халқ дostonлари вошотасида о'қувчилар ма'навийатини шакллантириш». // «Халқ та'лими», 2012, №4., 93-95- б.
7. Инойатова К. «О'қувчиларни ма'навий-ахлоқий тарбиялашда оила ва кутубхона ҳамкорлиғи». // «Халқ та'лими», 2012, №5.
8. Қайпазарова И. «Оқиғш қандай китап оқиғди ямаса китап оқиғ қизғиғшлиқларин ислеринде ушрасип атрған геппара машқалалар, онин келип газетаси, 17-май. 2012.
9. Мадрахимова Ш. «Кутубхоналикда о'рнатилган зарур». -Т. / «Ма'рифат», 16-январ. 2013, №5 (8550).
10. Ракимова Г.В. «Оммавий ахборот воситаларининг шахсни шакллантиришдағи итимоий-педагогик ролни оширившнинг мавжуд педагогик хусусиятлари». // «Халқ та'лими», 2012, №2., 37-39- б.
11. Ракимова М. «Китоб – муаллим». / «Ма'рифат», 13-ноябр. 2010-ж. №4 (7397).
12. Тажетдинова Г. «Китап оқиғ, «Spark» минген Нурсултан», / «Устаз жолу», 8-январ. 2019-ж. №1-2. (1066-1067)
13. Утепбергенев Е. «Адамниң озинде инта, иқлас болмаса...». / «Қарақалпақстан жаслари», 15-март, 2007, №11 (7404).
14. Файазова М. «О'қувчиларни о'қув тафаккур бағлиятини ривожландириш омиллари». // «Халқ та'лими», 2012, №4, 104-106-б.
15. Шарипова Д., То'йчиева Ш.Ж. «О'з устида ишлаш ко'никмаларини ривожландириш». // «Халқ та'лими», 2011, №5, 6-8-б.
15. Юсупов Қ. «Китап пенен дос болсаң», // «Устаз» 24-январ. 2013-ж. №4.

РЕЗЮМЕ

Бу мақоллада бoшланғ'ич синф о'қувчиларини мустанқил равишда китоб о'қишга қизғиғшлиқларин вазифалари ҳақида со'з боради.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются вопросы формирования и развития навыков чтения у учащихся начальных классов. Автор статьи даёт рекомендации как вызвать у учащихся интерес к самостоятельному чтению и показать роль книги в жизни человека.

SUMMARY

The article deals with the issues of formation and development of reading skill of the pupils of primary classes. The author of the article gives some recommendations how to evoke an interest to independent reading and to show the role of a book in our life.

ЖАС СПОРТШЫНЫҢ ӨЗИН-ӨЗИ ҚАДАҒАЛАҰ КҮНДЕЛИГИ ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРИ

П.Ш.Мырзамбетов – үлкен оқытуышы

П.Калжанов - үлкен оқытуышы

Әжинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты

А.Х.Авезбаев – ассистент оқытуышы

Өзбекстан мәмлекетлик дене-тарбия ҳам спорт университети Нөкис филиалы

Таянч сўзлар: спорт, ёш спортчи, назорат қилиш кундалиги, хусусиятлар, жисмоний, функциональ, медицина, машқлар утказиш.

Ключевые слова: спорт, юный спортсмен, контрольный дневник, особенности, физический, функциональный, медицина, физические упражнения.

Key words: sport, young athlete, check diary, features, physical, functional, medicine, doing exercises.

Сиз дене тарбиясы менен шуғылланыуға қарар этиңиз. Өз-өзин қадағалау кунделигин жүргизин, онда

гүзетиўдин эпийайы, арзан усуллары нәтийжелерин киргизип барасыз. Бул өзине тән кунделикте 4-5 тен 12-

15 ке шекем көрсеткишлерди, бунда: уйқы, иштей, кейпийт, аўырыўлы сезимлер, жумыска мейиллиги, режимниң бузылыўы, дене аўырлығы жүрек урыўы, эпийаўы функционал сынаўлар хэм баска да нәтийжелерди белгилеп барыў мүмкин.

Өз-өзин қадағалаў күнделигиниң биринши бетинде спортшының аты, фамилиясы, атасының аты, туўылған сәнеси, дене тәрбиясы менен шуғылланыў стажы, еришилген нәтийжелер жазып барылады. Солай етип, белгиленген тәртипте (күнделиктиң үлги кестесине қараң) өз-өзин қадағалаўдың нәтийжелери жазылады.

Хәр бир спортшы өз-өзин қадағалаўдың тийкары болыўы хэм оларды қолланыў имканына ийе болыўы керек. Өз-өзин бақлаўды хәр бақлаў күниниң бир ўақытта, бирдей усылда хэм бирдей шараытта, тексерилген қурылмалар хэм стандарт инструментлер менен өткерилеў мақсетке муўапық болады. Мысалы, өз-өзин қадағалаў көрсеткишлерин дизимге алыў азанғы ўақытта уйқыдан турғанда, кейинирек шынығыўлардан алдын ямаса кейин хэм кейинги күн өткерилиўи мүмкин. Буннан тысқары, шынығыўлар ўақытында хэм шынығыўдың ең қыйын бөлеги өткеннен соң, спортшының жағдайы, жүрек урыўы дизимге алыныўы мақсетке муўапық. Солай етип, функционал өзгерислердиң динамикасы анықланған болады хэм физикалық зорықтырыўдан кейин қайта тиклениў анықланады.

Туўры хэм жақсы нийет пенен әмелге асырылған ишки күзетилеў нәтийжелери сезилерли дәрежеде медициналық көрик хэм медициналық-педагогикалық күзетилеўлерди толықтырып турады. Олар менен бирге физикалық зорықтырыўдың организмге тәсири шуғылланыўлардың дурыс ямаса надурис алып барылып атырғанлығын анықлап береді. Өз-өзин қадағалаў күнделиги ўақты-ўақты менен (3-5 хәптеде бир мәрте) шыпакер хэм топар инструкторы көрип турыўы керек. Шынығыўлардың надурис шөлкемлестирілгенлиги, физикалық зорықтырыў спортшының организмниң функционал жағдайына туўры келмеўи, физикалық

шынығыўлары кеселленген ўақытта ямаса тәўир болыў фазасында орынлаў, режимниң бузылыўы хэм басқалар өткер зорығыўға алып келиўи мүмкин.

Өткер физикалық стресс жағдайы сол инсан ушын бир мәртелик хәдден тыс зорығыў тийкарында хэм жүрек қан тамыр системасының жетиспеўшилигинен келип шығады. Бунда териниң көгеринкиреўин, хәлсизлик, кеўил айныўы, көз алдының булдыраўы, координация бузылыўы, бас айланыўы, жүрек тәрпенте хэм оң қабырға астында аўырыўлар күзетиледи.

Өткер физикалық стресс жағдайы жақсы шыныққан адамларда болмаўы мүмкин емес, егер ол спортшы жарысларда қатнасса ямаса шынығыўларды кесел ўақытында ямаса кеселлик дәрхал өткен дәўирде орынласа, сондай-ақ, өткер кеселлиги бар болса бул жағдай болыўы мүмкин.

Жумысты надурис шөлкемлестиреў, көп ўақыт даўам еткен интенсив хэм бир тәриздеги зорығыўлар, әсиресе, үлкен эмоционал зорығыў менен бирге (имтихан, сессия, қыйын семьялық жағдай, жумыстағы конфликтлер хэм т.б.) организмди шаршаў жағдайына алып келиўи мүмкин. Бунда нерв системасының келисимли активлиги бузылады, мий қабығы процесслери зорығыўы күзетиледи, буған байланыслы биринши орынға нерв-психологиялық статустың өзгерилеўи шығады, жумыс искерлигиниң төменлеўи де күзетиледи. Дене тәрбиясы менен шуғылланыўға деген қызығыўшандық жоғалады хэм хәр дайым нерв шығыўы, денсаўлықтың төменлеўи, жаман уйқылаў, хәлсизлик жағдайларына шикаятлар болып турады. Физикалық зорығыўда көп муғдарда терлеў, тез шаршап қалыў, дем алыўдың қыйынласыўы, жүректің тез соғыўы хэм жүрек тәрпенте аўырыўлар күзетиледи.

Физикалық зорығыўдың алдын алыў ушын өз ўақытында дене тәрбиясы шынығыўларға өзгерислер киргизип барыў тийис. Бунда өз-өзин қадағалаў көрсеткишлери үлкен әхмийетке ийе.

№	Өз-өзин қадағалаў көрсеткишлери	17.06.2016	18.06.2016
1	Уйқы	7 саат 30минут, жақсы	8 саат, жақсы
2	Кейпийт	жақсы	қанаатландырарлы
3	Ден-саўлық жағдайы	жақсы	қанаатландырарлы
4	Шынығыўлар мазмуны	разминка 12 минут (жүриў гимнастикалық шынығыўлар) жуўырыўы жүректің 150 соғыўы/мин- 5 минут 110 соғыўы/мин- 3 минуты жүриў – 7 минут. Футбол ойнаў – 40 минут	-
5	Терлеў	шынығыў ўақытында көп муғдарда	-
6	Аўырыў	жоқ	аяқ булшық етлери аўырыўы
	Шуғылланыўды қәлеў	үлкен	жоқ
8	Зорығыўды өткерди	қанаатландырарлы	-
9	Жүрек сорығыўды өткерди (Пульс)	Азанда – 60, шынығыўлардан алдын-73, шынығыўлардан кейин-116 соғыўы/мин, ритмли	• азанда-70, ритмли
10	180 қәдем минутына темпте үш минутлық бир орында жуўырыўдан кейинги жүрек урыўының қайта тиклениўи (физикалық зорығыўға шекем)	пульстың қайта тиклениўи 4 минуттан соң болды	пульстың қайта тиклениўи 5 минут ишинде болды
11	Өкпенің сыйымдылығы	шынығыўларға шекем-4500мл, кейин 4150 мл	азанда- 4450 мл
12	Дене аўырлығы	Шынығыўларға шекем-65 кг, кейин -63 кг	64,5
13	Қоллардың күши оң шеп	Шынығыўларға шекем – 5,5, кейин-50, шынығыўларға шекем -50, кейин -46	
14	күш	шынығыўларға шекем -150, кейин-135	147
15	Режимниң бузылыўы	Жоқ	жоқ

Булардың жәрдемінде индивидуал өзгешеликлерге муўапық шынығыўларды дурыс шөлкемлестиреўге болады. Бул патологиялық жағдайлардың алдын алыўға жәрдемлеседи.

Шынығыўлар даўамында ўақты-ўақты менен медициналық-патологиялық көриклер өткерилеўи керек бо-

лады. Медициналық орынларда өткерилген шыпакер көриги нәтийжелери шынығыўлар ўақтында өткерилген медициналық- патологиялық бақлаўлар нәтийжелери менен бирге шуғылланыўшының өз-өзин бақлаў көрсеткишлери менен толықтырылған шуғылланыўшының объектив сәўелелениўин көрсетеди.

Өз-өзин қадағалауда нерв системасының жағдайын тексеріуге имканият беретугын эпийауы сынаўлардан пайдаланылады.

Өз-өзин қадағалауда вестибуляр аппаратының жағдайын анықлау үшін Яроцкий усылын пайдаланыўға усыныс етиўге болады. Бул эпийауы хэм қолайлы болған басты бир (оң ямаса шеп) тәрепке 1 секундта 2 айландырыўдан ибарат. Теңсалмақлылықты сақлау ўақты дизимге алынады. Шуғылланбайтуғын адамларда бул 28 секундты курайды. Спортшыларда теңсалмақлылықты сақлау 40-48 секундқа жетеди. Жокарыда айтып өтилген сынаўларды жуп адам болып өткеріу усыныс етиледі, себеби қатнасыўшылардан бирейи сынаўды әмелге асырса бирейи теңсалмақлылықты сақлау ўақтын дизимге алыу менен шуғылланады.

Вегетатив нерв системасының жағдайы ҳаққында спортшы тери тамырларының реакциясы арқалы билип алыўына болады. Буны анықлауда қалемнің өткер емес тәрепи менен тери үстинен сызып көргенде белгили болады. Онда тери ақшыл қызғыш реңге кирсе нормада, ақ реңде болса тери тамырларының симпатикалық қозыўы жокары дәрежеде болғаны, қызыл реңде болса тери тамырларының парасимпатикалық қозыўы жокары дәрежеде болғанын түсиндиреди.

Бул жазыўларды анализ ете отырып, жуўмақ шығарыў жүдә қыйын болмайды, себеби егер ақырғы шуғылланыў шуғылланыўшы ушын қыйын кешкен болса, бул жағдайлардың хәммесин есапқа алған ҳалда шынығыўлар дәрежесин азайтып ямаса көбейтип барыўға мүмкиншилик жаратады хэм шынығыўшының денсаўлығына зыян келтирмей, зорығыўлардың алдын алыўға жәрдем береді.

Келин өз-өзин қадағалау күнделигиниң базы бир пунктлери ҳаққында тоқтап өтсек.

Кейпийат-шуғылланыўшының эмоциональ жағдайын белгилеп беріўши көрсеткиш.

Дене тәрбиясы менен шуғылланыўда кеўил-кейпийат үлкен әхмийетке ийе. Жаман кейпийат шуғылланыўшының физикалық жағдайының төменлеўине алып келеди.

Әдебиятлар

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного школа-вуз: монография. –Новосибирск: 2001. –С. 316.
2. Абдиев А.И. Научно-практические основы формирования профессиональных умений тренеров и студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис...док. пед.наук. -Т.: 2004. –С. 50.
3. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Уқув қулланма. –Фарғона: 1999.

РЕЗЮМЕ

Мазкур мақолада ёш спортчиларнинг ўзини-ўзи назорат қилиш кундалиги хусусиятлари тўғрисида сўз боради. Шунингдек, спортчиларнинг кундалик асосида қандай машқларни бажариши лозимлиги айтиб ўтилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются особенности дневника самоконтроля молодых спортсменов. Автор статьи даёт рекомендацию какие упражнения следует делать спортсменам на основе дневника самоконтроля.

SUMMARY

The author of the article discusses the features of self-monitoring diaries of young athletes. He also gives recommendation what exercises athletes should do daily.

ASTRONOMIYA MASHG'ULOTLARI SAMARADORLIGINI TARIXIY-MOLIYAVIY RAMZLARNI NAMOIYISH ETISH ORQALI OSHIRISH

M.R.Otajonova - magistrant

G.G.Saburova –assistant o'qituvchi

B.Ya.Yavidov - fizika-matematika fanlari doktori

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Tayanch so'zlar: astronomiya, o'qitish metodikasi, tarixiy va moliyaviy ramzlar.

Ключевые слова: астрономия, методика преподавания, исторические и финансовые символы.

Key words: astronomy, teaching methods, historical and financial symbols.

I. **Kirish.** Hozirgi zamon barcha sohalar qatorida ilm-fanni ham yangi bosqichga ko'tarishni talab qilmoqda. Bu boradagi ishlar bugun izchil va tizimli davom etmoqda. Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 17-fevralda qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi faoliyatini takomillashtirish va rag'batlantirish to'g'risida"gi farmonida mamlakatimiz ijtimoiiy-iqtisodiy taraqqiyotida ilm-fanning o'rnini yanada mustahkamlash, akademiklar faoliyatini har tomonlama qo'llab quvvatlash, yuqori malakali kadrlar tayyorlash sifatini oshirishni

rag'batlantirish maqsadida bir qator muhim chora-tadbirlar belgilangan [1]. Bunda belgilangan maqsadlarga erishish uchun, o'quvchilarning o'quv va ijodiy faoliyatlarini oshiruvchi, ta'lim-tarbiya jarayonining samaradorligini kafolatlovchi pedagogik texnologiyalarni dars davomida qo'llash hamda interfaol metodlardan samarali foydalanish lozim. Astronomiya darslarida ham yangi o'qitish metodlaridan foydalanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. O'quvchilarning astronomiya faniga qiziqishi uchun albatta, doimiy interfaol metodlar bilan bir qatorda uchida