

количество крови, притекающей к сосудам кожи для отдачи тепла увеличивается более, чем в 15 раз - свыше 20 % всей крови, т.е. почти 1/4 часть [2].

Отдача температуры тела в окружающую среду путем конвекции происходит при температуре воздуха до 30°C. С повышением температуры воздуха выше 30°C, основной путь передачи тепла - это испарение с поверхности кожи и легких и с потом. В процессе физических упражнений наибольшее значение имеет отдача тепла путем испарения потом с поверхности кожи. По интенсивности потоотделения в процессе тренировки можно судить о степени перегревания тела во время мышечной работы. Однако, следует отметить, что усиленное потоотделение часто может привести к обезвоживанию организма с серьезными последствиями для него, особенно для юных спортсменов. В условиях дегидратации нарушается не только терморегуляция организма, но и функционирование кардиореспираторной системы [3].

В связи с этим изучение функционального состояния

и работоспособности организма при тепловых нагрузках имеет важное практическое значение, поскольку ее рациональное решение во многом определяет сохранение здоровья и повышение работоспособности людей. Поскольку длительность физической нагрузки проходит в условиях жаркого климата, поэтому очень важно и в отношении спортсменов, тренировки которых проходят в условиях высокой температуры и солнечной инсоляции. В этих условиях организм спортсмена, особенно тренирующихся на выносливость, подвергается двойному воздействию. Интенсивность физической нагрузки, которая требует эффективной работы сердечно-сосудистой системы для обеспечения транспорта кислорода с одной стороны, а с другой - высокая температура и солнечная инсоляция вызывает существенное усиление функции кардиореспираторной системы. При этом сердечно-сосудистая система должна адаптироваться как к интенсивным мышечным работам, так и к действию высокого теплового фактора внешней среды [2].

Литература

1. Адаптация к спортивной деятельности в условиях жаркого климата. // Стаценко Е.А. Профилактика и коррекция нарушений функционального состояния у высококвалифицированных спортсменов в условиях тренировочного процесса. - М.: 2014.
2. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. -Л.: «Наука», 1982, -С. 201.
3. Ибадуллаева С.Ж., Омирзакова О.А. Функциональное состояние организма людей при адаптации к условиям жаркого климата. // Областной медицинский центр, г.Кызылорда, <http://www.rusnauka.com/>, 2019.
4. Седова М.В. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата // Методические рекомендации. -Сочи: 2013, -С. 7.

РЕЗЮМЕ

Маколада иссиқ иқлим шароитида ҳавонинг юқори ҳарорати шароитида жисмоний машқлар қилиш учун спортчиларнинг юрак-қон томир тизимининг мослашувчан қобилиятлари келтирилган. Яқинда Марказий Осиёда спорт тадбирлари кенг миқёсда ўтказилди, бу эса экологик омиллардан бири - ёзда тананинг функционал ҳолатига салбий таъсир кўрсатадиган юқори ҳаво ҳарорати ва қуёш изоляцияси.

РЕЗЮМЕ

В статье приводятся данные адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов при выполнении физических нагрузок в условиях высокой температуры жаркого климата. В последнее время широко проводилось много спортивных мероприятий в условиях Центральной Азии, где одним из факторов внешней среды является высокая температура воздуха и солнечная инсоляция, которые могут отрицательно влиять на функциональное состояние организма в летнее время.

SUMMARY

The article presents data on the adaptive capacity of the cardiovascular system of athletes to perform physical activities in a high temperature environment in a hot climate. Recently, sports events are widely held in Central Asia, where one of the environmental factors is high air temperature and solar insolation, which can negatively affect the functional state of the body in the summer.

МАСОФАВИЙ КУРСЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ДАСТЛАБКИ ТАҲЛИЛ ЎТҚАЗИШ САМАРАДОРЛИКНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА

А.Е.Ибраймов – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори

Бош прокуратура Академияси

Таянч сўзлар: узлуксиз таълим тизими, масофавий ўқитиш, таҳлил ўтказиш, таълим олувчилар аудиторияси даражаси, самарадорлик.

Ключевые слова: система непрерывного образования, дистанционное обучение, анализ, уровень аудитории обучаемых, эффективность.

Key words: lifelong education system, distance education, analysis, audience level of students, effectiveness.

Масофавий курсларни сифатли ташкил этишга эришиш учун курс бошланишидан аввал дастлабки таҳлил ўтказиш ва унинг натижаларига кўра курсни лойиҳалаш, мазмунини ишлаб чиқиш, амалиётга жорий этиш ва умумий самарадорликни баҳолаш каби босқичларни инобатга олиш мақсадга мувофиқ.

Масофавий курсларни ташкил этишда **дастлабки таҳлил** босқичи – бу курснинг мақсад ва вазифаларини аниқлашдан иборат бўлиб, масофавий курсларни ташкил этиш учун энг аҳамиятли босқич ҳисобланади [5]. Бу босқичда таълим олувчиларнинг эҳтиёжлари ўрганилади ва асосий ғоялар илгари сурилади, ўқитувчининг вазифалари прогностлаштирилади, мақсадлар белгиланади, кўзда тутиладиган таълим олувчилар аудиторияси ва уларни ўқитиш технологиялари аниқлаштирилади.

Таҳлил жараёнида масофавий ўқитиш курсига жалб этиладиган таълим олувчиларнинг имкониятлари, шароитлари, ёши ва уларнинг тайёргарлик ҳолати, таълим-тарбия олиш ёки малака ошириш учун қўйилган талаблари ўрганилиши зарур ҳисобланади ва шунга кўра масофавий курсларни ишлаб чиқиш,

ўқитиш технологияларини аниқлаштириш муҳим аҳамият касб этади. Бу масофавий курснинг умумий самарадорлигига таъсир кўрсатадиган омиллар ҳисобланади, сабаби, масофавий ўқитиш ишлаб чиқаришдан ажралмасдан туриб амалга оширилиши жихатидан кундузги ўқитишдан фарқ қилади.

Бизнинг фикримизча, бу каби масалаларга ойдинлик киритиш учун таҳлил қилиш учун дастлаб узлуксиз таълим тизимидаги мавжуд бўлган таълим турларини кўриб чиқиш мақсадга мувофиқ.

Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонунда узлуксиз таълим тизими турлари мактабгача таълим, умумий ўрта таълим, ўрта махсус, касб-хунар таълими, олий таълим, олий ўқув юртидан кейинги таълим, кадрлар малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш, мактабдан ташқари таълимдан иборатлиги қайд этилган [1].

Мазкур таълим турларининг ҳар бир босқичига қўйиладиган таълим-тарбия, малака ошириш ва бошқа тартиб-қоидалари ваколатли органлар томонидан белгиланган. Жумладан, ўқув курслар мазмунини ишлаб чиқиш Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси

ва бошқа ваколатли органлар томонидан тасдиқланадиган талаблар, яъни, мактабгача таълим тизими учун илк бор ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган талаблар, Давлат таълим стандартлари, малака ошириш мазмуни ва сифатига қўйиладиган талаблар ва бошқа тартиб-қоидаларни таҳлил қилиш ва уларга асосан масофавий курсларни ташкил қилиш лозим.

Бизнинг фикримизча, масофавий курсларни узлуксиз таълим тизимининг барча турлари учун ташкил этиш мумкин, фақат, унда ўқув-методик таъминотни ишлаб чиқиш, ўқитиш технологияларини танлашда таълим олувчиларнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олиш лозим [4].

Шу ўринда, масофавий курсларни ташкил этишда, дидактиканинг қоидалари сифатида Кимни ўқитиш керак?, Нимани ўқитиш керак?, Қандай ўқитиш керак?

деган саволларга ўз ўрнида ва ўз вақтида жавоб топиш жиддий аҳамиятга эга [4].

Мазкур саволларга жавоб топиш узлуксиз таълим тизимининг турли хил босқичларида турлича бўлади, шунинг учун масофавий курслар кимлар учун ташкил этилаётганлиги ва уларнинг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш муҳим аҳамият касб этади. Бунда аҳамиятли жиҳати шундаки, таълим олувчи аудиторияси хусусиятига кўра ўқув-методик материаллар ишлаб чиқилиши, ўқитиш усуллари танланиши зарур, сабаби, аввал бошидан тўғри йўналиш олиш бутун курс самарадорлигини таъминлашга таъсир кўрсатади. Шу мақсадда узлуксиз таълим тизимидаги катта ёшдагилар ва ёшларнинг ўқув жараёнини ташкил этиш ва унда айрим ўзига хос хусусиятларининг киёсий таҳлилин куйидаги жадвал мисолида кўриб чиқамиз (1-жадвал).

1-жадвал

Узлуксиз таълим тизимида ўқувчи, ёшлар ва катта ёшдагиларнинг таълим олишининг ўзига хос хусусиятлари

Ўқувчи, ёшларнинг таълим олишининг ўзига хос хусусиятлари	Катта ёшдагиларнинг таълим олишининг ўзига хос хусусиятлари
Ўқув дастур аввалдан маълум бўлган, чегараланган билимлар доирасида ишлаб чиқилади.	Ўқув дастур катта ёшдагиларнинг эҳтиёжлари ва қизиқишлари, муаммолари асосида ишлаб чиқилади.
Ёшлар таълимида ўқув дастурлар ва уларда ўзлаштирилиши лозим бўлган билим ва кўникмалар асосан ўзгармас ҳисобланади.	Ўқув дастур ҳажми объектив (янги маълумотларни киритиш) ва субъектив (эҳтиёжлар, муаммолар) сабабларга кўра қисқариши, кенгайиши, ўзгариши мумкин.
Ёшлар ўқитувчи томонидан қўйиладиган умумий муаммоларни ечиши мумкин.	Катта ёшдагилар касбий фаолиятга доир хусусий муаммоларни бартараф этишга ҳаракат қилади.
Ўқитиш ёшларнинг дарсликларда мавжуд бўлган билимларни мажбурий ўрганишига йўналтирилади.	Ўқитиш катта ёшдагиларнинг касбий ва ҳаётӣ эҳтиёжларига ва амалий фаолиятига йўналтирилади.
Ёшлар ўқитувчи ва бошқаларда мавжуд бўлган тажрибаларни ўзлаштириш орқали шахсий тажрибалар шакллантирилади.	Ўзининг шахсий тажрибаси асосида ўқийди ва тажрибасини ошириш учун керакли маълумотлар олишга ҳаракат қилади.
Ёшлар фақат машғулотларда мажбурий ўрганиши лозим бўлган, чекланган билим ва кўникмаларни ўзлаштирилади.	Катта ёшдагилар касбий фаолиятида қўллаш учун зарур бўлган билим ва кўникмаларни ўзлаштирилади.
Ўқиш жараёнида асосий эътибор синовлар ва имтиҳонларни яхши топшириш, яхши баҳолар олишга қаратилади.	Ўқиш жараёнида асосий эътибор фаолиятни такомиллаштириш, касбий эҳтиёж ва қизиқишларини қондиришга қаратилади.
Ёшлар таълимида ўқитувчиларнинг ўзлари янги билимлар манбаси бўлиб хизмат қилади ва улар асосий билимларни беради.	Катталар таълимида ўқитувчилар янги билим ва кўникмаларни эгаллашда маслаҳатчи бўлиб хизмат қилади.
Ўзлаштирилган билим ва кўникмаларни келажакда қўллаш назарда тутилади.	Ўзлаштирилган билим ва кўникмалар тезкорлик билан амалиётда қўлланади.

Мазкур жадвалдан кўриш мумкинки, ёшлар ва катта ёшдагилар таълим олишининг ўзига хос хусусиятлари фарқ қилади. Шунинг учун масофавий курсларни ташкил этишда узлуксиз таълим тизимининг босқичларида таълим олишга қўйилган талаблар муҳим аҳамият касб этади.

Бизнинг фикримизча, таълим олувчиларнинг ўзига хос хусусиятларини ўрганишда – билим олишга қўйилган талаблар, масофавий ўқиш учун техник жиҳатдан таъминланиш ҳолати, мавжуд имкониятлари, шароитлари, иш фаолияти ва ўқишнинг кунлик режимлари ва бошқа жиҳатларини ўрганиш натижаларига кўра масофавий ўқитиш курсларини режалаштириш, ўқитиш технологияларини танлаш жиддий аҳамиятга эга [4].

Масофавий курсларга жалб этиладиган таълим олувчиларнинг юкорида таъкидланган ўзига хос хусусиятларини ўрганиб чиқиш учун биринчи навбатда узлуксиз таълим тизимидан тегишли таълим олувчилар аудиториясини танлаш керак. Мисол сифатида узлуксиз таълим тизимидан таълим олувчилар аудиторияси сифатида “малака ошириш тизими”да масофавий курсларни режалаштириш, ишлаб чиқиш, амалиётга жорий этиш ва самарадорлигини баҳолашнинг ўзига хос хусусиятлари кўриб чиқилади [4].

Маълумки, малака ошириш тизимига келганда, “масофавий ўқитиш” сўзи “масофавий малака ошириш” сўзига алмаштирилади. Масофавий малака ошириш курсига таълим олувчилар аудиторияси сифатида катта ёшдаги тингловчилар жалб этилади ва бунда андрагогик ёндашувдан фойдаланилади. Масофавий малака ошириш курсларини ташкил этиш учун аввал куйидаги ҳолатлар **таҳлил** қилиниши лозим:

- масофавий малака ошириш курсининг мақсад ва вазифалари тўғри қўйилиши;
- масофавий малака ошириш курсига жалб этиладиган тингловчиларнинг имкониятлари, иш жойидан ажралмаган ҳолда масофавий ўқиш имконияти;
- тингловчиларнинг тажрибаси, касбий эҳтиёжлари, қизиқишлари каби омилларига кўра табақалаштирилиши;
- тингловчиларнинг ўзига хос хусусиятларига кўра масофавий ўқитиш моделлари, технологиялари, шакллари тўғри танланиши;
- масофавий курсга жалб этилган тингловчиларнинг ахборот-коммуникация технологияларидан фойдаланиш кўникмасига эгаллиги ҳолати;
- масофавий курс мазмуни тингловчининг тайёргарлик даражасига мослиги;
- масофавий курс ўқув жараёни сифат ва самарадор

лигини баҳолаш индикаторлари тингловчиларнинг ўзига хос хусусиятларига мослиги.

Шу каби ҳолатлар тўғри таҳлил қилинмаслиги ва ўз вақтида тўғри қарор қабул қилинмаслиги ташкил этилган масофавий курсларнинг умумий самарасиз бўлишига ва жуда кўплаб муаммолар юзага келишига олиб келади.

Бу каби муаммоли вазиятлар **таҳлил босқичида аввалдан кўриб чиқилган** ва ўқиш самарадорлигини таъминлаш мақсадида тўғри қарорлар қабул қилинган бўлиши зарур. Юқорида таъкидланган ёки бошқа турли хил сабабларга кўра тингловчиларни мақсадли гуруҳлаштиришни режалаштириш мумкин. Мақсадли гуруҳларни тўғри режалаштириш – масофавий малака ошириш курсларини ташкил этувчига ҳам, тингловчига ҳам ўқув фаолиятини сифатли ташкил этишга хизмат қилади. Бунда тингловчиларнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқиб, масофавий курсларни тўлиқ ишлаб чиқаришдан ажралмаган ҳолда ёки маълум бир қисмини ишдан ажралган ҳолда кундузги шаклда ўтказишни

назарда тутиш мумкин.

Таҳлил бажарилгандан сўнг ўқув мақсадларини, курслар мазмуни, ўқитиш шакллари, методлари, воситалари, назорат қилиш усуллари аниқлаштириш зарур. Бу масофавий малака ошириш курсларини режалаштириш, ўқув-методик таъминотини ишлаб чиқишга киришиш имконини беради. Ўқув мақсадларини белгилашда мустақил ўзлаштириши мумкин бўлган мавзуларни масофавий равишда мустақил ва мураккаб мавзулар, амалий машғулотларни ишдан ажралган ҳолда таълим муассасасида ўтказишни режалаштириш мумкин.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, масофавий курсларни ташкил этувчининг маҳорати – узлуксиз таълим тизимининг барча турларининг ўзига хос хусусиятларини тўғри тасаввур қилиши ва таълим олувчилар аудиториясига кўра “Кимни ўқитиш керак?”, “Нимани ўқитиш керак?”, “Қандай ўқитиш керак?” деган саволларга ўз ўрнида, ўз вақтида тўғри жавоб топиши ва тўғри қарорлар қабул қилишидадир.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни // Барқамол авлод – Ўзбекистон тараққийнинг пойдевори. – Тошкент: “Шарк”, 1997, 20-29-б.
2. Полат Е.С. Дистанционное обучение. -М: “Владос”, 1998, -С.192.
3. Жўраев Р., Юлдашев М., Раҳманкулова Н., Бахрамов А., Закиров А. Педагог кадрлар малакасини узлуксиз ошириш механизмини такомиллаштириш. – Тошкент: “ООО ADAD PLYUS”, 2014, 160-б.
4. Ибраймов А.Е. Масофавий малака оширишнинг педагогик дизайни. // ўқув-услубий қўлланма. -Тошкент: “Lesson press”, 2020, 108-б.
5. Моисеева М.В., Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Нежурина М.И. Интернет-обучение: технологии педагогического дизайна / под ред. Кандидата педагогических наук. М.В.Моисеевой. – М.: “Камерон”, 2004, -С. 216.

РЕЗЮМЕ

Мақолада масофавий ўқитиш курсларини ташкил этиш учун аввал дастлабки таҳлил ўтказишнинг аҳамияти ва узлуксиз таълим тизимида таълим олувчилар аудиториясининг фарқли жиҳатлари ва айнан ушбу фарқларни инобатга олган ҳолда масофавий курслар мазмунини ишлаб чиқиш, ўқитиш технологияларини танлаш, амалиётга самарали жорий этишнинг ўзига хос хусусиятлари ёритилган.

РЕЗЮМЕ

В статье освещены значимость предварительного анализа для организации курсов дистанционного обучения и отличительные аспекты аудитории слушателей в системе непрерывного образования, своеобразные особенности разработки содержания курсов дистанционного обучения с учётом именно этих различий, выбора, эффективного внедрения технологий обучения в практику.

SUMMARY

This article highlights the importance of preliminary analysis for the organization of distance learning courses and the distinctive aspects of the audience of students in the system of lifelong education, the peculiar features of the development of the content of distance learning courses, taking into account precisely these differences, choice, effective implementation of learning technologies into practice.

EFFECTIVE WAYS OF TEACHING THE WORKS OF KARAKALPAK WRITERS IN ENGLISH CLASSES

Z.Ibraymova - assistant teacher

S.Kurbaniyazova - senior teacher

Nukus state pedagogical institute named after Ajiniyaz

Tayanch so'zlar: adabiy asarlar, motivatsiya, metodologiya, samaradorlik, millat, qadriyat.

Ключевые слова: литературные произведения, мотивация, методология, эффективность, нация, ценность.

Key words: literary works, motivation, methodology, effectiveness, nation, value.

In the Decree of the President of the Republic of Uzbekistan Sh. Mirziyoyev PP-2909 "On measures to further development of the system of higher education" adopted on April, 20 in 2017 it is stated about close partnership relationships with leading foreign scientific-educational establishments, wide use of modern pedagogical technologies, curriculums, studying-methodical materials based on international educational standards; creation and wide implementation into the system of higher education textbooks and manuals of the new generation; steady increasing of the level and quality of professional skill of pedagogical staff and other actual issues [1:1].

Educational system of our country aims to improve students' knowledge in English language, the knowledge which will correspond to an international standard. Outside the classroom, many EFL students have problems in comprehending speech spoken by English native speakers at the normal rate. Different kinds of methods, techniques, materials have been developing all over the world to make foreign language learning effective and easy. In abroad countries, as one of the tools of attaining good results in learning

English there employed reading literary works. Their effectiveness was proved by time and by expanding population of English speakers. Supporting on the proficiency of overseas teachers and scholars, we should see and determine the importance of literary works in increasing motivation to learn foreign languages.

In the article we are going to investigate scholars' views on the educating of literary works in language learning classes, analyse the suggested methods and techniques on using literature, and suggest some ideas on teaching the works of Karakalpak Literature.

According to Savvidou [7:24], teaching literature is an integrated approach and teachers need to choose an approach which best meets the requirements of the learners and the syllabus. Popp [6:19] proposes the advantages of three models in the teaching of literature. They are: the cultural model, the language model and the personal growth model. According to her, the cultural model characterizes the traditional approach to teaching literature. It directs learners to study and analyze the social, political literature and historical context of a particular text but also