

tiklashga qaratilgan uzoq vaqt davomida kuchli mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklamardan so'ng, ayniqsa haddan tashqari mashg'ul qilish va sport jarohatlari oqibatlarini bartaraf etish paytida foydalaniladi [5:44].

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari qoidalari.

Sog'lomlashtirish jismoniy mashqlarining samaradorligi mashg'ulotlarning chastotasi va davomiyligi, intensivligi va vositalar, ish va dam olish tartibi foydalaniladi. Sog'lomlashtirish yo'nalishi bo'yicha jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida faqat ijobiy elektron dars bo'lishi kerak va bir qator uslubiy qoidalarga rioya qilish kerak. O'z-o'zini his qilish, ob-havo, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab, mashg'ulotlarning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarini oshirish yoki kamaytirish mumkin.

Tizimli jismoniy mashqlar sog'lomlashtirishni ta'minlaydi tananing barcha a'zolari va tizimlariga ta'sir qiladi. Sog'liqni saqlashni yaxshilash maqsadida har xil

yoshdagi odamlarga quyidagi haftalik motor harakati tavsiya etiladi (soat bilan):

- maktabgacha yoshdagi bolalar 21-28
- maktab o'quvchilari 14-21
- o'rta kasb-hunar o'quv muassasalari o'quvchilari 10-14
- talabalar 8-10
- xodimlar 6-8

Harakatlanish faolligi organizmning individual xususiyatlari va holatiga, yashash sharoitlariga qarab o'zgaradi.

Jismoniy yuklamarni doimiy nazoratini amalga oshirishda eng samarali mashqlar organizmning yoshi va sog'lig'i holatiga qarab yurak urishini 100 dan 170-180 oshiradi. Yuklamaning intensivligini boshqarish uchun har bir amaliyotchi o'zining pastki va yuqori qismini, yurak urish tezligi chegarasi, shuningdek o'zi uchun eng maqbul yurak tezligi dalgalanma qiymatini bilishi kerak [6:15].

Adabiyotlar

1. Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi o'quv qo'llanma. -T.: Ulug'bek nomidagi UzMU bosmoxonasi, 2004, 165-168-b.
2. Sodiqov B.A. Yosh fiziologiyasi va gigienasi o'quv qo'llanma. -T.: «Yangi asr avlodi», 2009, 88-95-b.
3. SHaripov D.J. «Salomatlik – barchaning va har bir kishining ishi». -T.: 2001.
4. Dokuchaeva G.N. Biologicheskiiaktivnye dobavki: zdorov eserdechno-sosudistoyssystemy, -Moskva: Izd-vo «ENAS-kniga», 2016, -S. 129.
5. Bichkova T.I Organizatsiya uchebno-vospitatelnogo protsessa v obsheobrazovatel'noy shkole na osnove zdorovosberegayushix texnologiy. 2005. – S. 18.
6. Vavilov YU.N. O proekte vseirnogo sportivno-ozdorovitel'nogo dvizheniya YU.N. Vavilov, K.YU.A.YU. Silina. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2001. № 4. –S. 58–61.

РЕЗЮМЕ

Maqolada sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi, sog'liqni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan vazifalar, organizmning atrof-muhit omillarining zararli ta'siriga chidamliligini oshirish, va trenirovka jarayonining samaradorligi tahlillandi.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются задачи оздоровительной физкультуры, оздоровления и укрепления, повышения сопротивляемости организма вредному воздействию факторов окружающей среды и эффективности тренировочного процесса.

SUMMARY

The article deals with the tasks of health-improving physical training, health improvement and strengthening, increasing the body resistance to the harmful effects of environmental factors and the effectiveness of the training process.

МАСТЕРСТВО ВОСПИТАТЕЛЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Ш.И.Ботирова – доктор педагогических наук, профессор

Чирчикский государственный педагогический институт

Таянч сўзлар: педагогик жараён, маҳорат, билим, ижод, физиология, психика, ижтимоий психологик, шахс, мулоқот, қобилият.

Ключевые слова: педагогический процесс, мастерство, знания, творчество, физиология, психика, социально-психологическая, личность, общение, способности.

Key words: pedagogical process, skill, knowledge, creativity, physiology, psyche, socio-psychological, personality, communication, abilities.

Введение.

Работа нашего Президента Ш.М.Мирзиёева “Мы построим наше великое будущее вместе с нашим храбрым и благородным народом” еще больше подчеркивает идеологическую неприкосновенность молодежи, ее патриотизм, чувство благодарности и твердую уверенность в будущем [1:3].

В процессе реализации национальной программы подготовки кадров в нашей стране будет и впредь возрастать ответственность педагога за воспитание и обучение подрастающего поколения перед обществом. Роль воспитателя и его обязанности определяются важностью внимания, уделяемого обществом и общественностью работе по воспитанию подрастающего поколения. Современный педагог не может быть социальным психологом. Потому что ему необходимо уметь устанавливать взаимовыгодные позитивные отношения между детьми, знать применение социально-психологических норм в детском сообществе. Как вы знаете, педагогическая деятельность-одна из самых сложных сфер труда человека [2:20]. Помимо требований, предъявляемых педагогическим обществом в своей деятельности, следует также помнить, чего ожидают от него окружающие люди, администрация дошкольного учреждения, коллеги, дети и их родители. Педагогу важно знать, чего он ждет от своей работы, чтобы ожидания, хотя и

соответствовали требованиям, предъявляемым обществом к учителю, имели свои особенности. Но эти требования могут не всегда соответствовать друг другу.

Анализ литературы и методология. Исследования, проведенные психологами, показали, что департаменты народного образования всячески оценивают, насколько важны те или иные качества учителя. К будущей педагогической личности предъявляется ряд серьезных требований. Их можно разделить на основные, то есть невозможно стать высококвалифицированным учителем или воспитателем, не овладев им, и второстепенные, то есть предназначенные не для непосредственной педагогической деятельности, а для ее формирования как личности и для требований, которые важны в воспитании и обучении личности. Как и общие основные требования, второстепенные требования предъявляются к психологии деятельности учителя, то есть к его общению, способностям, знаниям, квалификации и навыкам, навыкам, качествам, необходимым для воспитания и образования детей. Среди основных она не меняется ни в дополнительных психологических характеристиках, то есть в каждый период, время и народы постоянно меняются и постоянно меняются, необходимые для учителей и воспитателей, для квалифицированных педагогов, то есть вытекающие из требований определенного периода социально-экономического

развития, жизни в условиях, в которых определяется общество, и требований педагогической рабочей среды. Основными, основными и неизменными требованиями к воспитателю являются привязанность к детям, специальные знания в области педагогической деятельности, самостоятельная работа, широкое мышление, педагогическая интуиция, высокоразвитое мышление, глубокие знания, культура и хорошее поведение, владение навыками использования различных методов обучения и воспитания детей. Без любого из вышеперечисленных качеств невозможно успешно выполнять педагогическую работу.

Результаты. К числу дополнительных, но относительно застойных требований к воспитателю можно отнести доступность, артистизм, жизнерадостное поведение, хороший вкус и так далее. Хотя эти характеристики и не стоят на самом базовом месте, но оказывают большую помощь в деятельности учителя. Все эти свойства не являются врожденными способностями. Ими овладевает регулярная работа воспитателя, а также его упорная работа над собой. Основные и второстепенные педагогические характеристики концентрируются, определяют личность педагога, эти аспекты проявляются в той силе, что каждый учитель неотъемлем и как конкретная личность.

Из требований, предъявляемых обществом, наиболее важными являются личность учителя и качества, связанные с его профессией. Основные требования общества к профессии учителя заключаются в следующем:

- воспитывать человека с духовно-просветительской стороны, знать суть идеологии национального пробуждения и всеобщего богатства, воспитывать детей в духе верности идеям независимости, любить свою родину, природу и семью;
- обладать широким уровнем знаний, быть в курсе различных знаний;
- обладать глубокими знаниями о молодежи, педагогической психологии, социальной психологии и педагогике, физиологии молодежи и школьной гигиене;
- обладание основательными знаниями предмета, по которому он преподает, и осведомленность о новых достижениях и недостатках в области своей профессии, в мировой науке;
- овладение методикой обучения и воспитания;
- творческая сторона его работы;
- ребенок сможет понять свое психическое развитие, свой внутренний мир;
- владение педагогическими приемами (логикой, речью, выразительными средствами воспитания) и педагогической тактикой;
- постоянное совершенствование педагогического мастерства.

Литература

1. Мирзиеев Ш. М. Мы построим наше великое будущее вместе с нашим храбрым и благородным народом. –Т.: “Узбекистан”, 2017.
2. Саидрахмедов Н. Педагогическое мастерство и педагогические технологии. –Т.: АПИ, 2003.
3. Султанова Г. А. Педагогическое мастерство. –Т.: ТДПУ им. Низами, 2005.
4. Botirova Sh.I. (2020). FORMING PATRIOTIC SPIRIT WITHIN PEDAGOGICAL EDUCATION CLUSTER. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(10), 200-205.
5. Botirova Sh.I. (2018). Methodology And Technology of Social And Pedagogical Activity. *Теория и практика современной науки*, 1(31), 14-16.
6. Botirova Sh.I. (2018). The Role of Artistic Literature In The Spiritual Development of Youth. *Мировая наука*, 5(14), 26-28.
7. Ботирова Ш.И. (2020). Педагогик таълим инновацион кластери янги устувор йўналиш сифатида. *ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES*, 1(3), 487-494.

Обсуждение. Каждый педагог должен стремиться соответствовать этим требованиям на самом высоком уровне. Требования, предъявляемые обществом к воспитателю, важнейшими личностными качествами различных педагогов являются их родная земля, родной язык, любовь к истории своего народа и его культуре, живущая в идее независимости государства, высокое чувство социальной ответственности, усвоение таких качеств детьми со стороны общества, способность к саморазвитию. Также важно, чтобы он был благороден, умен, духовно чист, соответствовал высоким целям в духовности и просветлении.

Заключение. Верность учителя своей Родине, любовь к детям, стремление воспитывать их в духе гуманизма-это социальные ожидания, индивидуальность Воспитателя, его готовность соответствовать требованиям таким образом свидетельствуют о готовности конкретного воспитателя к педагогической деятельности [3:10]. в определенный исторический период общества решение вопроса об основных и второстепенных переменных характеристиках воспитателя, характерных для указанного времени и места работы, несколько усложняется. Новые условия, которые происходят в обществе, ставят новые цели и задачи в области образования и профессиональной подготовки. Для того чтобы сформировать ребенка как свободомыслящую личность, отвечающую современным требованиям, необходимо, чтобы воспитатель сам был самостоятельным мыслителем, высокообразованным, широко мыслящим человеком и регулярно развивал в себе эти качества. Родители ожидают от него умения воспитывать и обучать своих детей, независимо от того, каким будет стаж работы учителя и его возраст. И дети характеризуют учителей в соответствии с тремя различными качествами. В частности, во-первых, гуманизм воспитателя, справедливость, чистая совесть, качества любящих детей; во-вторых, в зависимости от внешних качеств и поведения, связанных с чуткостью, трудолюбием воспитателя; в-третьих, они характеризуют воспитателя в соответствии с его качествами, связанными с образовательным процессом, такими как его знание науки, его понимание ее. Следует отметить, что наряду с требованиями к повышению эффективности образовательного процесса растут и социальные требования к личности педагога и его деятельности. Требования к воспитателю со стороны общества, различные социальные ожидания, индивидуальность Воспитателя, его готовность соответствовать требованиям таким образом свидетельствует об уровне готовности конкретного учителя к педагогической деятельности.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада педагогик мулоқот, педагогик назокат, педагогик қобилият таркибий қисмлари, педагогик жараёнда тарбиячи маҳорати, ўқув-тарбия жараёнида бошқаришда педагогик маҳорат, педагогик одоб, педагогик ижод каби масалаларнинг психологик аспектилари таълиқотидаги билимлар тизими бўйича тушунча берилган.

РЕЗЮМЕ

В данной статье даётся представление о системе знаний по психологическим аспектам таких вопросов, как педагогическое общение, педагогическая вежливость, компоненты педагогических способностей, педагогическое мастерство в педагогическом процессе, педагогическое мастерство в управлении образовательным процессом, педагогический этикет, педагогическое творчество.

This article gives an idea of the knowledge system on the psychological aspects of such issues as pedagogical communication, pedagogical politeness, components of pedagogical abilities, pedagogical skills in the pedagogical process, pedagogical skills in managing the educational process, pedagogical etiquette, pedagogical creativity.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПОСТРОЕНИЕ ПРИ ЦЕНТРАЛЬНОЕ ПРОЕКЦИРОВАНИЕ ПРИ ПОМОЩИ AUTOCAD

И.Ф.Буранов – старший преподаватель

Бухарский инженерно-технологический институт

С.Аманиязов – ассистент преподаватель

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажсинияза

Таянч сўзлар: проекция, проекция текислиги, проекция маркази, проекцияловчи нурлар.

Ключевые слова: проекция, плоскость проекций, центр проектирования, проектирующие лучи.

Key words: projection, projection plan, projection center, projection ray.

Различный способы построения графических изображений изучает наука – начертательная геометрия.

Методы начертательной геометрии позволяют изобразить на плоском чертеже существующие и проектируемые предметы, а также по готовому графическому изображению представить форму предметов.

Сведения в приемы построений, обуславливаемые потребностью в плоских изображениях пространственных форм, накапливались постепенно еще с древних времен. В течение продолжительного периода плоские изображения выполнялись преимущественно как изображения наглядные. С развитием техники первостепенное значение приобрел вопрос о применении метода, обеспечивающего точность и удобно измеримость изображений, возможность точно установить место каждой точки изображения относительно других точек или плоскостей и путём простых приемов определить размеры отрезков линии фигур. Ограничимся изучением только некоторых способов изображения на плоскости, применяющихся в технике – способов построения чертежей.

Изображение пространственных тел на плоскости основано на методы проекций, который заключается в следующем. Условимся плоскость, на которой строится изображение предмета называть плоскостью проекций. Центральными проекциями, например, являются фотографии или изображения на киноэкране – в этом случае центр проектирования находится в оптическом центре объектива фото или киноаппарата. В техническом черчении по методу центрального проектирования строят перспективные изображения проектируемых объектов.

Если в пространстве выделить некоторую точку – центр проектирования S и задать несколько точек, то они вместе с центром определяют несколько прямых – проектирующих лучей (рис.1). Если пересечь эти прямые плоскостью, называемой плоскостью проекций, то в пересечении с проектирующими лучами получим проекции заданных точек.

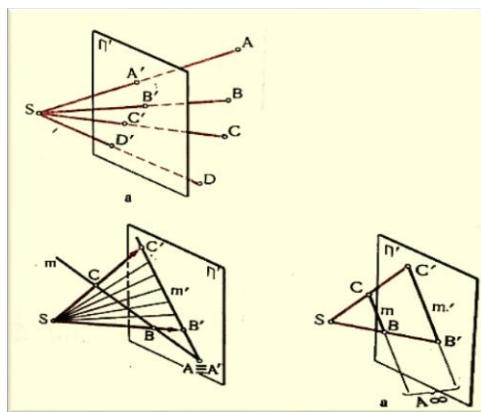


Рис. 1

Если центр проектирования удалить в бесконечность, то проектирующие лучи станут параллельными. Лучи такого проектирования, называемого параллельным,

составляют с плоскостью проекций острые (косые) или прямые углы.

Центральный и параллельный проекции характеризуются определенными свойствами. Поскольку проекцией точек есть точка на плоскости проекций, то проекцией фигуры на плоскость является множество проекций всех ее точек.

Проекцией прямой в общем случае есть прямая, проходящая через точку ее пересечения с плоскостью проекций. Если известны проекции хотя бы двух точек прямой, то определяется проекция всей прямой.

Если заданы центр проектирования и плоскость проекций, то проекция точки пространства определяется однозначно – это точка пересечения проектирующего луча с плоскостью проекций. Обратная же задача восстановления точки в пространстве по ее проекции неоднозначна, так как в одну точку на плоскости проекций проектируется множество точек, принадлежащих проектирующему лучу. Точно так же по одной проекции геометрической фигуры, как состоящей из множества точек, нельзя судить о ее форме и положении в пространстве.

Для обеспечения обратимости чертежа возьмем две произвольно расположенные плоскости проекций Π' и Π'' (рис.2) и два центра проектирования T и S . Спроецируем точку A из указанных центров на эти плоскости, получим проекции A' и A'' . Теперь если известен аппарат проектирования, т.е. две проекции точки и два центра проектирования, можно легко восстановить точку в пространстве. Для этого достаточно провести два проектирующих луча через точки и центры проектирования. Эти лучи лежат в одной плоскости Γ , определяемой тремя точками A', A'', A , значит пересекаются, определяя искомую точку A . Из сказанного следует вывод, что изображения, полученный из одного или одной двух плоскостей проекций из двух центров, задают обратимую проекционную модель.

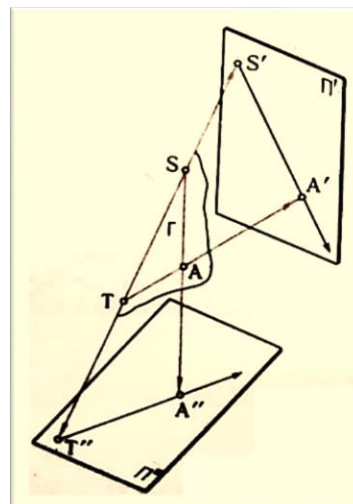


Рис. 2