

2. Иванов Г.Г., Балуев Э.П., Петухов А.Б., Николаев Д.З. Биоимпендансный метод определения состава тела. / Вестник РУДН – Москва: 2000. -С.66-73.
3. Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе. –М.: Физическая культура. 2010. –С. 119.
4. Kai-Vu Xiong, Hui He, Yi-Ming, Guo –Xin Ni. Analyses of body composition charts among younger and older Chinese children and adolescents aged 5 to 18 years. BMC. Public Health. 2012; 12. 835 -844. Doi. 10.1186/1471-2458-12-835.
5. Гирш У.В., Герасимчук О.А. Роль и место биоимпендансного анализа в оценке состава тела детей и подростков с различной массой тела. Бюллетень сибирской медицины. 2018; 17(2) –С. 121-132.
6. Николаев Д.В., Смирнов А.В., Бобринский И.Г. Руднев. Биоимпендансный анализ состава тела человека. -М.: «Наука». 2019. –С.392.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук В.С. Лёгкая атлетика: Учебное пособие. -М.: Академия. 2008. –С. 464.
8. Кошбахтиев И.А. Управление на подготовке на футболиста с высокой квалификацией. Учебное пособие (на болгарском языке). –София: 2000, -С.104.
9. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К. Анализ тактических действий спортсменов профессионального футбольного клуба «Левски» // Мат. XVII Межд. научно-практической конф. «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств», 10-15 июня 2015. –Иркутск: -С. 370-372.
10. Исмагилов Д.К. Инновационная технология подготовки юных футболистов групп начальной специализации (учебно-методическое пособие). –Ташкент: 2015.-С. 80.
11. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (учебное пособие). –Ташкент: «Зиё», 2000, -С. 104.
12. Иванов Г.Г., Балуев Э.П., Петухов А.Б., Николаев Д.З. Биоимпендансный метод определения состава тела. / Вестник РУДН – Москва: 2000. -С.66-73.
13. Мартиросов Э.Г., Николаев Д.В., Руднев С.Г. Технологии и методы определения состава тела человека. -М.: «Наука», 2006. –С. 256.
14. Сукач Е.С., Будько Л.А. Композиционный состав тела юных спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта. Учреждение образования Гомельский государственный медицинский университет. – Гомель: // Журнал проблемы здоровья и экологии. 2006. №6. -С.83-87.

РЕЗЮМЕ

Биоимпеданс тахлили натижасида олинган маълумотлар текшириш босқичида тайёргарлик ҳолатини баҳолашга имкон беради. Текширувнинг ҳар бир босқичидаги фарқлар маълумотларни солиштириш ва шу билан ўқув жараёни ва овқатланиш воқеаларидан фойдаланишнинг оқилоналиги ҳақида тасаввурга эга бўлиш имконини беради.

РЕЗЮМЕ

Данные полученные биоимпендансным анализом позволяют оценить состояние тренированности на этапе обследования. Различия в каждом этапе обследования позволяет сопоставить данные и тем самым получить представление о рациональности использования средств учебно-тренировочного процесса и питания.

SUMMARY

The data obtained by bio impedance analysis allows us to assess the state of fitness at the examination stage. The differences in each stage of the survey allows us to compare the data and thereby get an idea of the rationality of using the means of the educational and training process and nutrition.

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ЁШИДАГИ БОЛАЛАРИНИНГ БИЛИШ ФАОЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ЎҚУВ ВАЗИЯТЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ

Г.Жумашева – педагогика фанлари доктори, доцент

А.Базарбаева – магистрант

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: шахснинг ривожланиши, фаолият, ўқув-билув, интеллектуал лаёқатлилиқ, билиш методлари, ўқув майлла-ри, шахсий тажриба, ақлий фаолият.

Ключевые слова: развитие личности, деятельность, обучение –знания, интеллектуальная компетентность, когнитивные мето-ды, тенденции обучения, личный опыт, умственная деятельность.

Key words: personal development, activity, learning-knowledge, intellectual competence, cognitive methods, learning tendencies, personal experience, mental activity.

Ўқитиш ва ривожлантириш жараёнининг ўзаро алоқадорлиги муаммоси дидактиканинг етакчи муаммоларидан биридир. Мазкур муаммо доирасида бир қатор дидактик вазифаларнинг ечимини ишлаш талаб қилинади. Жумладан, ўқув-билув вазияти ва билиш жараёни ривожлантиришнинг ўзаро алоқадорлиги каби [4].

Кўпгина мутахассислар шахснинг ривожланиши моддий олам билан боғлиқ бўлиб, инсон турмуш тарзи унинг онгини белгилайди, деб ҳисоблайдилар. Инсоннинг болаликдаги ривожланишида ўқув-билув фаолияти муҳим ўрин эгаллайди. Болалар билиш фаолиятининг ривожланиши биринчи навбатда уларнинг илмий ҳодисалар, фикрлар, ғоялар, далиллар ва ижтимоий тажрибани ўзлаштиришлари натижасида амалга ошади.

Педагогика фанида ривожланиш ва ўқитишнинг ўзаро алоқадорлиги ўзига хос тарихий тараққиёт йўлига эга. Дастлаб педагоглар болаларнинг ривожланиши ўз-ўзидан амалга ошади, деган фикрни илгари сурганлар. Кейинчалик эса, таълимнинг ривожланишга бўлган таъсирини аниқлаганларидан сўнг улар бу таъсирнинг автоматик характерга эга эканлигини таъкидлаганлар.

Ўқишнинг кенг қамровлилиги ва кўп қирралилиги билан кўрсатилган муаммо таълим ва ривожланишнинг ўзаро алоқадорлиги тарзида тушунила бошланди.

Фаолият шахсни ривожлантирувчи асосий воситадир. Мазкур қонуниятни икки йўналишда асослаш мумкин: а) фаолият шахснинг ривожланишини таъминлайди; б) фаолиятни ташкил этиш учун шахс тараққиётининг даражасини ҳисобга олиш керак [5].

Ушбу ёндашув асосида педагогика фанида таълимда фаолиятли, индивидуал, табақалашган ёндашув назарияси вужудга келди. Шахснинг ривожланиш жараёнида бир хиллик мавжуд эмас. Бунинг тасдиғи сифатида шахс ривожланишининг сензитив босқичида шахс танлаб олинган муайян йўналишда тараққий этади.

Интеллектуал ривожланишда ўз-ўзини ҳурмат қилишнинг асосини болаларнинг шахсий ижобий тажрибаси ташкил қилади. Бу ўқув-билув жараёнида намоён бўлади. Кузатишларимиз шуни кўрсатмоқдаки, аксарият мактабга таълим ёшидаги болаларда бундай тажриба мавжуд эмас. Ўз фаолияти натижасидан қониқмаслиқнинг ўзига болалар ўз-ўзларини ҳурмат қилишларининг асосини ташкил эта олмайди. Бу

йўналишда муҳим ўрин эгаллайдиган қонуниятлардан бири – мактабгача таълим ёшидаги болаларда муайян ўқув вазиятларида билиш фаолиятининг ривожланиши, шахсий тенглик ҳамда ўз-ўзларини ҳурмат қилишларидир [1].

Изданишларимизнинг асосини муайян ўқув вазиятларида болаларнинг билиш фаолиятларини ривожлантиришнинг самарали йўллари излаш ташкил қилади. Ўз-ўзини ҳурмат қилиш ҳар бир шахснинг таҳлилий сифатидир. Мазкур сифатнинг таркибини таҳлил қилиш орқали биз боланинг майллари, қадриятлари, таянадиган қоидалари ушбу таркибнинг асосини ташкил қилишини аниқлашга муваффақ бўлдик. Бу болаларнинг жадал фаолиятлари орқали намоён бўлади. Бола билиш фаолияти жараёнидаги йўл қўйилган хатолар унинг қайфияти ва ривожланишига муайян таъсир кўрсатади.

Мавжуд илмий манбаларнинг таҳлили ва амалга оширилган кузатишларимиз натижасида биз болалардаги билиш фаолияти қуйидаги таркибий қисмлардан иборат эканлигини асослашга ҳаракат қилдик:

- билиш қизиқишлари;
- ўқув мақсадлари;
- ҳиссиётлар: шахсий безовталиқ ва ҳиссий барқарорлик;
- ютуқларни қўлга киритиш ва мулоқот қилишга бўлган эҳтиёж;
- интеллектуал лаёқатлилиқ ва мулоқотга қиринувчанлик;
- шахсий тажрибалар ҳамда қўникмалар;
- шахсий тажриба ҳамда билим.

Болаларнинг билиш фаолиятларини жадаллаштириш – бугунги кунда педагогиканинг муҳим муаммоларидан бири ҳисобланади. Унинг долзарблиги методик усуллар ва воситаларни излаш ҳамда ишлаб чиқиш зарурияти билан белгиланади. Болаларнинг билиш фаолиятларини жадаллаштириш муаммосини ечиш учун ўқув материалларининг назарийлик даражасини кучайтириш билан бир қаторда, болаларга билиш методларини изчил тарзда ўргатиш талаб қилинади. Бу тадбир муайян ўқув вазиятларида амалга оширилади. Муайян ўқув вазиятларида болаларни билиш методлари ва усуллари билан қуроллантириш талаб қилинади. Бунинг натижасида болалар тафаккурининг ривожланиши билишга асосланган бошқа руҳий ҳолатларга таъсир кўрсатади.

Шахсга йўналтирилган таълим жараёнида болаларда мантикий ҳамда танкидий фикрлашни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилади. Чунки, болаларнинг мантикий ҳамда танкидий тафаккурлари билиш фаолияти жадаллигини таъминлаш имконини беради. Бунинг натижасида болалар муайян ўқув вазиятларида ўқув материалларини муваффақиятли ўзлаштириш имкониятига эга бўладилар. Бу эса уларнинг ақлий ривожланишларини жадаллаштириб, билиш имкониятларини кенгайтиришга асос бўлади.

Бугунги кунда машғулот тизимини кучайтириш йўллари излашга йўналтирилган педагогик фаолият кенгаймоқда. Бунда болаларнинг оқилона билиш фаолияти асосий ўрин эгаллаши лозим. Бунга ўқитишнинг муассамлашган методлари ва воситаларини ишлаб чиқиш йўли билан эришиш мумкин. Мазкур методик тизим болаларнинг билиш фаолиятларини бошқариш вазифасини бажариши керак. Шу билан бир қаторда, мазкур воситалар болаларда ўқув ишини фаол тарзда бажариши қўникмаларини фаоллаштиришга ҳам хизмат қилиши лозим. Бундай ўқув-методик мажмуалар замонавий педагогик жараёнинг муайян шароитларига кўпроқ тарзда мос қилиши лозим. Бундай ўқув вазиятларини

танлашда замонавий педагогик тадқиқотларнинг натижаларига таяниш лозим [8].

Кузатишларимиз шуни кўрсатдики, болаларнинг янги ўқув материалларини ўзлаштиришга бўлган қизиқишлари ва эҳтиёжлари жуда бўш тарзда шаклланиган. Мактабгача таълим ёшидаги болаларнинг ўқув материалларини билиш қувватлари ва имкониятларини ривожлантириш ўқув материалларининг ижтимоий аҳамиятлилиқ даражасига ҳам боғлиқ.

Болалардаги билиш фаоллиги кенг маънода уларнинг биологик ўзига хосликлари билан боғлиқдир. Бунда асосий эътибор болаларнинг муайян фаолиятга йўналтирилганлиги ва ўз эҳтиёжларини қондириш имкониятларига қаратилади. Билиш фаолиятига муносабат ҳақида фикр юритар эканмиз, бу болаларда билиш майллари, унга эришиш йўллари, ахборотлардан фойдаланиш, ақлий фаолият қўникмаларининг шаклланишида намоён бўлади. Бу ўз навбатида маҳсулдор ўқув-билув фаолиятининг вужудга келишини таъминлайди. Фаолиятнинг натижавийлиги болаларда ижобий кечинмалар, ҳис-туйғулар, юқори даражадаги билиш қизиқишларини уйғотиб, уларни истикболдаги билиш фаолиятига йўналтиради.

Болаларнинг билиш фаолиятларини ривожлантиришнинг зарур шарти – муайян ўқув вазиятларида ўзларини мустақил бошқаришларида намоён бўлади. Бу уларнинг ўз хулқ-атворларини бошқаришларида яққол акс этади. Фаолият характери ва амалга ошириш шароитларига боғлиқ ҳолда қўйилган мақсадга эришишга йўналтирилган ихтиёрий қувватлар намоён бўлади.

Ўқув фаолиятининг шаклланиганлиги – бола хулқ-атворининг мустақил бошқарилиши, ўз руҳий ҳолатлари ҳақида ўйлаш, ўқув майлларининг барқарорлиги, ўзаро тенг келадиган усуллар ёрдамида болаларга ўз билиш фаолиятларини амалга ошириш имконини беради. Болаларнинг ўқув жараёни субъекти сифатида шаклланишлари уларда руҳий билиш имкониятини таркиб топирмасдан амалга ошириш мумкин эмас. Биринчи навбатда тафаккур, ўзи ҳақида ўйлаш имкониятининг вужудга келиши, ўз-ўзини назорат қилиши, ўз-ўзини баҳолаши болаларда ақлий фаолият операцияларининг шаклланиганлигидан далолат беради. Бу қуйидаги қўникмалар орқали аниқланади: таҳлил қилиш, умумлаштириш, қиёслаш ҳамда оммалаштириш орқали [7].

Болаларда ўқув фаолиятига оид қўникмаларнинг шаклланимаганлиги ўқув жараёнини самарадорлиги пасайишига олиб келади. Бунинг натижасида болаларнинг ўқув фаолиятидаги муваффақиятсизликлари кучайиб, ўқув-билув майллари йўқолади.

Илмий манбаларда болаларнинг билиш фаолликлари уларнинг моддий борлиққа бўлган муносабатлари сифатида талқин этилади. Болалар ижтимоий-тарихий тажрибани ўзлаштиришлари асосида ижтимоий жиҳатдан аҳамиятли бўлган моддий ва маънавий воситаларни билиш имкониятига эга бўладилар. Болаларнинг ижодий фаолиятлари уларнинг билиш фаолиятларини жадаллаштиради. Бу уларнинг ихтиёрий ҳаракатлари ва мулоқотларида намоён бўлади.

Билишга бўлган муносабатда болаларнинг фаолликлари, билиш қизиқишлари, ахборотларни ўзлаштириш қўникмаларининг шаклланиганлиги, унга асосланиш, ўз хулқ-атворини бошқариш имкониятининг мавжудлигида кўринади.

Амалга оширилган кузатишлар натижалари шуни кўрсатдики, муаммоли вазиятни қўллагандан кейин болаларнинг билиш фаолиятлари сезиларли даражада жадаллашди. Берилган топшириқларнинг ечимларини мустақил излаш имкониятлари кенгайди, билишга

нисбатан ички майллар кучайди. Болаларнинг ўқув- билув фаолиятига нисбатан хиссий муносабатлари ривожланиди. Тадқиқотимиз натижалари машғулотларда

тизимли тарзда болаларни муаммоли вазиятларга жалб этиш натижасида билиш фаолиятининг янада юқори даражасига эришилди.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон республикасининг “таълим тўғрисида” қонун. – “баркамол авлод – ўзбекистон тараққиётининг пойдевори”. - Тошкент: “Шарқ”, 1997. 29-б.
2. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. “баркамол авлод - ўзбекистон тараққиётининг пойдевори”. –Тошкент: “Шарқ”, 1997. 61-б.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сон Фармонида кўзда тутилган 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси.
4. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. - Мн.: Университетское, 1990. –С. 560.
5. Ибрагимов Р. Бошланғич синф ўқувчилари билиш фаолиятини шакллантиришнинг дидактик асослари: Пед. фан. док. дисс.. Автореферати. –Т.: 2005. 44-б.
6. Нажмиддинова Г. Бошланғич синф ўқувчилари ўқув-билув фаолиятини шакллантиришнинг дидактик асослари: Пед. фан. ном... дисс... –Т.: ЎзПФИТИ, 2005, 140-б.
7. Понамарев Я.А. Знания, мышления и умственное развитие. -М.: «Просвещение», 1967. –С. 264.
8. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. -Минск: 1982. –С. 288.

РЕЗЮМЕ

Мақолада болаларнинг билиш фаолиятларини ривожлантиришнинг зарур шарт – муайян ўқув вазиятларида ўзларини муваффақият билан муаммосига бағишланган. Мақолада болаларнинг ўқув жараёни субъекти сифатида шаклланишлари уларда руҳий билиш имкониятини таркиб топтирмасдан амалга ошириш мумкин эмаслиги зарурлиги ҳақида айтилади. Машғулотларда тизимли тарзда болаларни муаммоли вазиятларга жалб этиш натижасида билиш фаолиятининг янада юқори даражасига эришганлиги ҳақида айтилади.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается проблема самостоятельного самоуправления в определенных учебных ситуациях, являющаяся необходимым условием развития познавательной деятельности детей. В статье утверждается, что формирование детей как субъектов учебного процесса требует от них духовного познание. В результате систематического вовлечения детей в проблемные ситуации достигается более высокий уровень познавательной активности.

SUMMARY

The article deals with the problem of independent self-government in certain educational situations, which is a necessary condition for the development of the cognitive activity of children. The article argues that the formation of children as subjects of the educational process requires them to spiritual knowledge. As a result of the systematic involvement of children is achieved in problem situations, a higher level of cognitive activity

GIMNASTIKANÍŇ DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT SHEBERLIGIN ASÍRÍW SISTEMASÍNDAǴÍ ORNÍ

D.Karimov – *úlken oqıtıwshı*

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı

Tayanch so'zlar: gimnastika, akrobatika, badiiy gimnastika, mahorat, jismoniy tarbiya, gigiena, kombinatsiya, sakrash, amaliy mashq.

Ключевые слова: гимнастика, акробатика, художественная гимнастика, мастерство, физическое воспитание, гигиена, комбинация, прыжки, практические занятия.

Key words: gymnastics, acrobatics, rhythmic gymnastics, skill, physical education, hygiene, combination, jumping, practical exercises.

Dene tárbiyası quralı sıpatında gimnastika uzaq waqıt dawamında rawajlanıp kelgen. Onıń qalıplesiwi sociallıq dúzimniń ózgeriwi, adam haqqındaǵı pánniń rawajlanıwı menen, sondaypaq, urısıw usıllarınıń ózgeriwi menen baylanıslı bolǵan. Bular gimnastikanıń mazmunın ózgeritiwge, onı oqıtıw metodıkası hám shınıǵıwları orınlaw texnikasınıń ózgertiwine de zárúrli tásir kórsetken.

Dene tárbiyası xalıqlardı patriotlıq ruwxında tárbiyalawdıń strukturalıq bólegi, insanlardı miynetke, watan qorǵanıwına tayarlawdıń fizikalıq jaqtan kámil bolıp jetilisiwinde áhmiyetli quralı bolıp tabıladı.

Gimnastika grekshe «gimnos» sózinen kelip shıqqan bolıp, «jalańash» degen mánisti añlatadı. Sonıń menen birge, grekshe (shınıǵıw isletemen) sóziniń insan salamatlıǵın bekkemlew, onı hár tárepleme fizikalıq jaqtan tárbiyalaw hám hárket qábiiletlerin, kúshi, shaqqanlıǵı, hárket operativligi, shıdamlılıǵı hám basqa qásiyetlerin jetilistiriw ushin isletetuǵın arnawlı saylangan fizikalıq shınıǵıwlar metodikalıq usıllarınıń sisteması degen mánisi bar. Gimnastika túrlerine qaray bir qatar fizikalıq (mayısqaqlıq, shıdamlılıq, shaqqanlıq, kúsh, operativlik) sıpatların hám de gózzallıqtı da tárbiyalaydı.

Gimnastika - biziń sóylewimizde qollanılatuǵın gimnastika terminini tek ǵana Olimpiya oyınlarındaǵı jarısıw degen mánisinen tısqarı tırmasıw shıǵıw, yoga hám oyinga túsıw arqalı deneni basqarıw degen mánisti de beredi.

Gimnastikanıń tiykarǵı wazıypaları tómendegilerden ibarat:

1. İnsan organizmi forma hám funkciyaların, adamlardıń fizikalıq qábiiletlerin hár tárepleme jetilistiriwge, salamatlıǵın bekkemlewge, uzaq jıllar dawamında iskerlik kórsetip

jasawın támiyinlewge baǵdarlangan jetilisken rawajlandırıw.

2. Turmıslıq zárúrli hárket, kónlikpe hám ilimiy tájiriybelerin (sonday-aq, ámeliy hám sport kónlikpelerin) qalıplestiriw hám arnawlı bilimler menen qurallandırw.

3. Etikalıq - shıdamlılıq hám estetikalıq qásiyetlerin tárbiyalaw.

Asirese, balalar hám jas óspirimlerdi fizikalıq jaqtan qalıplestiriwde gimnastikanıń áhmiyeti oǵada úlken. Gimnastikanıń hár túrli qural hám metodları járdeminde baslawshı dene tárbiyası wazıypaları, tabıslı sheshiledi, balalar hám óspirimlerde fizikalıq hám de hárket qábiiletlerin rawajlandırıw ushin tiykar jaratıladı, olardıń funktsional hám iykemlesiw múmkinshilikleri bir qansha keńeyedi.

Gimnastikanıń kúta úlken gigenalıq tárepi - salamatlandırıwshılıq áhmiyeti.

Gimnastika menen barlıq balalar hám úlkenler, ǵarılar hám jaslar, jaqsı tayarlıq kórgen hám endi baslawshılar, salamat insanlar hám hatteki biytap adamlar da shuǵıllanıw múmkin. Gimnastika menen mektepkke shekemgi jastaǵı balalar mákemelerinde, mekteplerde, orta hám joqarı oqıw orınlarında, Ózbekstan armiyası hám flotında da shuǵıllanadı. Kópshilik óz úylerinde radiodan esitip, televizordan kórip turıp shuǵıllanadı.

Gimnastikanıń bunday keń en jayıwına tiykarǵı sebep, onıń qurallarınıń barlıǵı túsiniwli hám hár túrli ekenliginde, dene tárbiyasınıń hár túrli wazıypaları sheshiw ushin shınıǵıwlar tańlaw múmkinshiligi úlken ekenliginde bolıp tabıladı.

Gimnastika shınıǵıwlarında turmıslıq zárúr ilimiy tájiriye hám de kónlikpeler ámelge asırıladı hám ra-