

бой комплекс логически связанных структурированных дидактических единиц, представленных в цифровой и аналоговой форме, содержащий все компоненты учебного процесса. Основой пособия является его интерактивная часть, которая может быть реализована только на компьютере. В неё входят: электронный учебник, электронный справочник, компьютерная тестирующая программа. Каждый из этих компонентов имеет свое назначение. Электронный учебник предназначен для самостоятельного изучения теоретического материала курса и выполнения практических заданий. В справочнике содержится информация как дублирующая, так и дополняющая материалы учебника. Электронный справочник представляет собой электронный список терминов.

Компьютерная тестирующая система обеспечивает, с одной стороны, возможность самоконтроля для обучаемого, с другой – берёт на себя часть текущего или итогового контроля. Компьютерная тестирующая система представляет собой отдельную программу. Тестирующая система позволяет накапливать и анализировать результаты тестирования. Тестируемый выделяет предполагаемый ответ и компьютер выдает следующий вопрос. В данной программе фиксируется время и количество правильных ответов. Указанную программу удобно использовать для текущего, промежуточного и итогового контроля, так как в ней обеспечена индивидуализация заданий и самостоятельность их выполнения. Программа содержит 200 тестов, компьютер сам выбирает предлагаемый обучаемому тест [2].

При подготовке учебного пособия был составлен педагогический сценарий курса, который даёт представление о содержании и структуре учебного материала, о педагогических и информационных технологиях, о методических принципах и приемах, на которых построен как учебный материал, так и система его сопровождения. В разработанном нами учебном пособии имеется программа курса, общие сведения о дисциплине,

цели и задачи изучения дисциплины, принципы построения пособия, информация об авторе, структура пособия, модульное содержание дисциплины, описание содержания, списки литературы. Цель курса и его задачи формулируются так, чтобы обучающийся мог представить результаты обучения, соотносимые с объёмом требований ГОСТ или с определённым практическим результатом (какими навыками должен овладеть, какие теоретические положения усвоить и т.п.)

Модульное содержание дисциплины требуется для того, чтобы обучающийся имел возможность представить объём учебного времени, необходимого для его освоения, выбрать свой способ изучения материала. Образовательные потребности вузовского курса предполагают ориентацию на государственный стандарт высшего профессионального образования по специальности (в нашем случае – «Педагогика»), поэтому предполагается академичная форма подачи материала, строгость дизайна и т.д. [3]. Использование подобных учебных пособий в корне меняет методику проведения занятий. На лекции студенты получают возможность самостоятельного изучения темы под руководством преподавателя, а преподаватель выполняет функцию организатора этой работы. Модульное представление каждой темы позволяет студентам осуществить самоконтроль усвоения знаний в любое удобное для него время. Использование новых учебных пособий, подготовленных на основе соединения модульных и компьютерных технологий, позволяют индивидуализировать обучение, актуализировать уже имеющиеся знания, каждому участнику учебного процесса выполнять работу в собственном режиме, видеть начальный, промежуточный и конечный результат, осуществлять самоконтроль усвоения знаний.

Литература

1. Гармонично развитое поколение – основа процесса Узбекистана. – Ташкент: «Шарк», 1998. – С. 64.
2. Рахимов Б.Х. Роль научно-исследовательской работы в подготовке высококвалифицированного специалиста. //Международный научный журнал.международной академии наук. 2008. №1 г. –Балашов: -С. 28-30.
3. Кедрова Г.Е., Дедова О.В. Компьютерный языковой учебник в Интернете. // Доклады межд. 2. Конф. «Интернет. Общество. Личность. (ИОЛ – 99). –Санкт-Петербург: Вып. 2.

Мақолада замонавий таълим тизимининг ўзига хослиги тавсифланган. Таълим жараёнида ўқитувчининг ўрни асосий кадрият сифатида аниқланган. Педагогининг ахборотлашган жамият билан ўзаро алоқасининг қиймати таъкидланган. Ижодий ва тадқиқотчилик фаолиятлари кесимида профессионал-педагогининг асосий вазифалари аниқланган.

РЕЗЮМЕ

РЕЗЮМЕ

В статье характеризуются особенности современной образовательной системы. Определяется роль личности как главная ценность в процессе обучения. Подчеркивается значимость взаимодействия педагога с информационной средой. Определяются основные задачи педагога-профессионала в плане синтеза творческой деятельности с исследовательской.

SUMMARY

In the article the features of modern educational system are characterized. The role of the personality as the main value of process of training is defined. The importance of interaction of the teacher with information environment is emphasized. The main tasks of a professional educator in the synthesis of creative activities with the research have been defined.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КУРАШИСТОВ

Д.Нурышов - старший преподаватель

Т.Искендеров - ассистент преподаватель

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

Таянч сўзлар: кураш, тезкорлик, куч, техника, юриш, югуриш, кросс.

Ключевые слова: кураш, скорость, сила, техника, ходьба, бег, кросс.

Key words: kurash, quickness, power, technical equipment, walk, running, cross.

Физическое совершенство как один из существенных аспектов всестороннего развития человека представляет собой оптимальный уровень здоровья и физических способностей юных спортсменов соответствующим требованиям человеческой жизнедеятельности в её различных формах проявления как в сфере личного, так и общественного бытия и обеспечивающий на долгое время высокую активность и работоспособность [1].

При этом физическое совершенство может быть подлинным лишь в том контексте высокого духовного облика данной личности, т.е. при условии органического единства физических и духовных сил, сочетания физического и духовно-нравственного совершенства. Физическое совершенство-это оптимальная мера общей физической подготовки.

В процессе учебно-тренировочных занятий по курашу применяется ряд упражнений оказывающий комплексное воздействие на организм спортсмена. Они развивают и быстроту и скоростно-силовые способности [2].

Под быстротой понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальной для данных условий промежуток времени. Это комплексные качества, в состав которых входят: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп движений).

Скоростно-силовые качества проявляются в двигательных действиях, требующих наряду со значительной силой мышц и значительную быстроту движений. Например, неоднократные прыжковые действия, забегание и другие атакующие и контратакующие приёмы.

Наиболее ускоренными темпами скоростные способности развиваются в возрасте от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты проявляется с 11 до 14-15 лет.

Скоростные способности успешно развиваются под влиянием упражнений выполняемых с максимально возможной скоростью и темпом [3].

Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость выполнения упражнения не снижалась (8-10 сек). Наиболее распространенные упражнения для этой цели: бег, беговые упражнения с максимальной скоростью на 30-60 м, бег на роликовых коньках или просто бег на 50-300 м. [4].

В процессе развития скоростно-силовых способностей чаще всего принимают упражнения, выполняемые с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движений. Количество повторений упражнений в одной серии-6-10. Число серий занятий-2-5. Отдых между сериями должен составлять 2-5

минут. Для развития этих способностей применяются различные виды прыжков на одной и двух ногах, в длину и высоту, через скакалку с большой частотой, метание мячей.

Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей:

- челночный бег 2х10м., 3х10м, 4х10м. от линии старта тренирующийся бежит 10м. и должен заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2х10м, 3х10м, и т.д. означает пробегания дистанции 2-3 раза без остановки).

- прыжки с места в длину (5-8 прыжков)

- прыжки со скакалкой в максимальном темпе (2-3 раза по 10-15 с)

- броски и ловли набивного мяча одной и двумя руками (6-8 р)

Вместе с этими упражнениями необходимо развивать выносливость. Под выносливостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы, упражнение без заметного снижения работоспособности. Существует много видов выносливости: скоростная, силовая, статическая, динамическая, игровая, координационная.

Наиболее значимыми для спортсменов является общая и специальная выносливость.

Общей выносливостью называют проявляемую во время длительной работы умеренную интенсивность и использование всего мышечного аппарата человека. Она преимущественно зависит от функциональных возможностей организма особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определённой двигательной деятельности. Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата быстрого расходования энергии, от техники владения двигательными действиями, уровня развития двигательных способностей.

В процессе учебно-тренировочной деятельности мы применяли оздоровительную ходьбу, бег, кросс, езду на велосипеде, плавание, греблю на лодке, катание на роликовых коньках, игру в футбол, теннис, гандбол и различные подвижные игры. При развитии выносливости очень важно научить правильно дышать (ритмично и глубоко).

Во время продолжительного бега умеренной интенсивности нужно дышать в ритме шагов: 3-4 шага вдох, 2-3 шага выдох.

Литература

1. Керимов Ф.А. Курашга тушаман. –Тошкент: 1990.
2. Тастанов Н.А. Юнон-рум кураши назарияси ва услубияти. –Тошкент: 2014.
3. Усманходжаев Т.С. Болалар ва ўсмирлар спорти илмий асослари. –Тошкент: 2014.
4. Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти. –Тошкент: 2015.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада ёш курашчиларнинг жисмоний қобилиятларини такомиллаштиришнинг педагогик усуллари кўриб чиқилган. Чарчаш, жисмоний юклама, тикланиш, шахсий гигиена ва бошқаларнинг айрим параметрлари алоҳида кўрсатилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается педагогическая характеристика совершенствования физических способностей юных курашистов. Выделяются отдельные значения таких параметров, как утомляемость, физическая нагрузка и разгрузка, восстановление, личная гигиена и другие.

SUMMARY

The article deals with the pedagogical characteristics of the development of physical abilities of young fighters. There have been distinguished the meanings of such parameters as tiredness, physical loading and unloading, personal hygiene and others.

БУҒЛАНИШ ВА КОНДЕНСАЦИЯ МАВЗУСИНИ ЎҚИТИШДА ЭКОЛОГИК ТУШУНЧАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Ш.Б.Очилов - ўқитувчи

Навоий давлат педагогика институтини

Таянч сўзлар: буғланиш, конденсация, тўйинган буғ, тўйинмаган буғ, температура, табиат ҳодисалари, тупрок, ўсимликлар, атмосфера, Куёш сув чуқуткичлари.

Ключевые слова: испарение, конденсация, насыщенный пар, ненасыщенный пар, температура, природные явления, растение, атмосфера, солнечные опреснители воды.

Key words: evaporation, condensation, saturated vapor, unsaturated vapor, temperature, natural phenomenon, plant, atmosphere, sunny water distillers.

Илмий техника таракқиётига таянган инсон фаолияти атроф муҳитга катта таъсир қилаётган бир шароитда табиат қонунларини яхши билиб, унда келажакни олдиндан кўра билиш муҳим илмий-амалий аҳамиятга эга бўлади. Инсон фаолиятининг табиатга таъсири натижасида тузатиб бўлмайдиган фалокатлар келтирмаслиги учун унинг оқибатларини олдиндан кўра билиш зарур. Бунинг учун эса, табиат ва унинг доимий қонунлари тўғрисида атрофлиқ тушунчага эга бўлиб, уни амалиётда синаб, қўллай билиш керак, ҳамда табиат ва унинг қонунлари тўғрисида аниқ билимга эга бўлиши зарур. Бу масалалар мактаб физика курсининг юқори босқичларида, асосан, молекуляр физика фанини ўрганишда амалга ошириш яхши натижа беради. Бу масалаларни ҳал этишда фанлараро боғланишга таянган ҳолда иш кўрмоқ мақсадга мувофиқ бўлади.

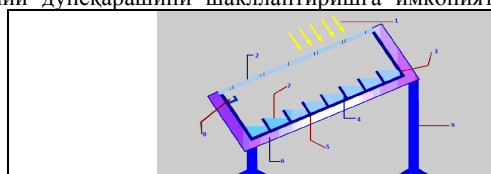
Мактаб физика таълими жараёнида ўқувчиларга 9-синфда “Буғланиш ва конденсация” мавзусини ўқитишда ўқувчилар онгида атроф муҳит билан боғлиқ экологик тушунчаларни шакллантириш, уларди табиатга нисбатан масъуллик ҳиссини ошириш асосий вазифа ҳисобланади.

Буғланиш ва конденсация ҳодисаси табиий ҳолда содир бўлиб туради. Ана шундай иклим шароитига ўсимликлар, қушлар, ҳайвонлар, одамлар яшагга мослашган. Ўқувчиларни тўйинган буғ босими, атмосфера ҳавосининг тўйиниши, конденсация маркази, атмосферада конденсация ҳодисаларининг содир бўлиши, туман, булут ҳосил бўлишининг физик моҳияти каби маълумотлар билан таништириш уларнинг билимларини чуқурлаштириши ва илмий дунёқарабини шакллантиришга имконият яратади.

Бунинг учун ҳавонинг ҳарорати кўтарилганда ва пасайганда ҳаводаги буғ қандай ҳолатда бўлиши қундалиқ ҳаётимизда рўй бераётган табиий ҳодисаларни ўрганишда ўқувчилар фикрини қуйидагиларга қаратмоғимиз лозим:

1. Куёш сув чуқуткичи қурилмаси ёрдамида буғланиш ва конденсация ҳодисасини тушунтириш.
2. Ўсимликларда,
3. Киши организмиди,
4. Кимёвий, каттик ва суюқ моддаларда содир бўладиган буғланишларни қараб ўташ.

1. Буғланиш ва конденсация мавзусини ўқитишда ўқувчиларга муқобил энергия манбалари ва улардан фойдаланишни услубий жиҳатларидан бири шўр сувни чуқук сувга айлантирадиган Куёш сув чуқуткич қурилмаларининг тузилиши ва қўлланиши батафсил баён этилади. Бундай қурилмалар 1 м² юзаси ҳисобидан ёзда ҳар куни ўртача 5 литр тоза сув ҳосил қилади. Қурилма жанубга қаратилган ҳолда қиялиги (30°-35°) қилиб унинг сиртига Куёш нурлари тик равишда тушидиган қилиб жойлаштирилади. Тиник шиша орқали қурилмадаги сувга тушган Куёш энергиясининг асосий қисми ютилиб сувнинг температурасини ортиради. Қиздирилган сув буғланиши ва тиник шишанинг остки қисмида конденсацияланиши натижасида қурилмадан тоза - чуқук сув чиқади. 1-расмда ушбу Куёш сув чуқуткичининг ишлаш принципи кўрсатилган бўлиб, ўқувчиларда табиатда қузилладиган ёмғир, қор, шудринг ҳодисаларининг айлиниш циклини тушуниш даражаси анча ортади. (1-расм).



1-расм. Куёш сув чуқуткич қурилмасининг тузилиши.

- 1- Куёш нурлари
- 2- Шиша
- 3- Шўр сув қирадиган қувур
- 4- Поғоналар
- 5- Противен
- 6- Иссиқлик изоляцияли қоплама
- 7- Шўр сув
- 8- Дистилланган сувни йиғиб олувчи тарнов ва қувур
- 9- Таглик

Бундан ташқари ўқувчилар буғланиш ва конденсация мавзусини тушуниш билан бир қаторда шўр сувни чуқук (чуқук) сувга айлантириш жараёни физикаси ҳақида

қуникмаларга эга бўладилар, шўр сувни чуқук (тоза) сувга айлантириш қанчалик мураккаб эканлиги таҳлил қиладилар ва сувларни ифлос қилмаслик, арик, анҳорларга ҳар хил