

помогает решить целый ряд дидактических задач: сформировать навыки и умения чтения, используя материалы глобальной сети; совершенствовать умения письменной речи школьников; пополнять словарный запас учащихся; формировать у школьников устойчивую мотивацию к изучению немецкого языка. Кроме того, работа направлена на изучение возможностей Интернет-технологий для расширения кругозора школьников, налаживать и поддерживать деловые связи и контакты со своими сверстниками в Германии. Также учащиеся могут принимать участие в тестировании, викторинах, конкурсах, олимпиадах, проводимых по сети Интернет, а также участвовать в видеоконференциях и т.д.

Интернет создаёт уникальную возможность для изучающих иностранный язык пользоваться аутентичными текстами, слушать и общаться с носителями языка, т.е. он создаёт естественную языковую среду. Доступ к постоянно изменяющимся и пополняющимся источникам учебной информации делает обучение иностранному языку весьма продуктивным. Вообще, обучение с использованием ресурсов Интернет представляется творческим процессом, позволяющим развивать и разрабатывать новые методические приёмы.

Использование проектора - преимущества проектора перед традиционными наглядными пособиями - обеспечение наглядности как важной составляющей методики преподавания.

Проектор - это устройство, посредством которого статическое изображение с прозрачной плёнки формата А 4 передаётся на большой экран. Изображение на прозрачной плёнке выполняет роль учебного пособия и может быть подготовлено с помощью компьютера, копировального аппарата или с помощью флюидометра. Какие же плюсы у проектора, в отличие от традиционных наглядных пособий?

Интерактивная технология обучения - основана на использовании различных методических стратегий и приёмов моделирования ситуаций реального общения и организации взаимодействия учащихся в группе (в парах, в малых группах) с целью совместного решения коммуникативных задач [2].

Одним из основных требований, предъявляемых к обучению иностранных языков с использованием Интернет ресурсов - является создание взаимодействия на уроке того, что принято называть в методике - технологии интерактивного обучения.

Информационные технологии обучения - это все технологии, использующие специальные технические информационные средства персонального компьютера, аудио - видеотехнику, Интернет. И если раньше единственным источником информации был школьный учебник, то сегодня Интернет предоставляет информационное поле для поиска источников, которые далеко выходят за ограниченный объём школьного учебника.

Практика показала их преимущество по совершенствованию и активизации учебного процесса, созданию положи-

тельной мотивации учащихся к выполнению умственных и практических действий, развитию мелкой моторики руки, развитию внимания и памяти, стимулированию познавательной активности перед традиционным методом обучения. Задача учителя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения языком для каждого учащегося, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество. Задача учителя - активизировать познавательную деятельность учащегося в процессе обучения иностранным языкам.

Обучение немецкому языку требует личностно-ориентированного подхода, ведь при личной заинтересованности поддерживать общение и выполнять заданное намного легче, чем в принудительном порядке. Личностно-ориентированный подход - это обучение с радостью и осознанием необходимости общения на немецком языке.

Так как именно личная заинтересованность в изучении немецкого языка является основным фактором успешности при обучении, применение компьютеров на уроках является одним из средств повышения интереса к обучению. Существуют интерактивные программы, которые при выполнении заданий реагируют и на успех обучаемого, и на его неудачу. Компьютерное обучение даёт возможность регулировать предъявление учебных задач по степени трудности, поощрение правильных и порицание неверных решений. Диапазон использования компьютера в учебно-воспитательном процессе очень велик: от тестирования учащихся по любой грамматической, лексической, фонетической теме, учёта их личностных особенностей, отработки необходимого учебного материала до необходимого уровня знания до тренировки определённых умений и навыков.

Компьютер является одним из средств достижения высокой мотивации при обучении немецкому языку. Достичь этой цели можно при помощи компьютерных программ и обучающих дисков. Необходимо тщательно изучить диски и программы, отобрать наиболее подходящие по темам, по интересам обучаемого и изыскать возможности продолжить наращивать по степени трудности применение учебного материала. Подготовка к применению компьютерных технологий требует от преподавателя не только больших материальных ресурсов, душевных сил и свободного времени, но и знания основ компьютерной технологии.

Обучение на компьютере позволяет изучать курс в темпе, соответствующем способностям, воле и трудолюбию обучаемого, а интерактивный режим превращает процесс обучения в совместную деятельность учащегося и преподавателя.

Цель обучения иностранному языку - это коммуникативная деятельность учащихся, то есть практическое владение иностранным языком. Задачи учителя - активизировать деятельность каждого учащегося в процессе обучения, создать ситуации для их творческой активности.

Литература

1. Колкова М.П. Обучение иностранным языкам в школе и вузе. // С.-Пб., 2001. - С.60.
2. Барменкова О.И. Эффективные приемы обучения иностранного языка: Учеб. Пособие для учителя. // Иностранные языки в школе. 1991. - С.50-59.
3. Душина, Т.В. Проектная методика на уроках иностранного языка. // Иностранные языки в школе. -2005, № 6. - С.14-16.
4. Богданова Д.А. Телекоммуникации в школе. //Информатика и образование, 1997, №2. - С. 25 - 30.

РЕЗЮМЕ

Бу мақола немис тили фанини ўқитишда замонавий педагогик технологиялардан фойдаланиш ҳақида. Мақолада дарс мобайнида ахборот-коммуникацион технологиялардан фойдаланиш ҳақида сўз боради. Ушбу мақоладаги замонавий ахборот-коммуникацион технологиялардан фойдаланиш талабалар билим самарадорлигининг ошишига ёрдам бериши баён этилган.

РЕЗЮМЕ

Статья посвящается вопросам использования современных образовательных технологий в учебном процессе по немецкому языку. В статье говорится об использовании на уроках информационно-коммуникационных технологий и их роли в обучении иностранному языку. Использование информационно-коммуникационных технологий способствует улучшению качества знаний студентов.

SUMMARY

The article deals with the issues of using modern educational technologies in the process of teaching German. It gives information about using informative-communicative technologies at the lessons and their role in teaching foreign languages. Using informative-communicative technologies helps to improve the quality of students' knowledge.

АБУ АЛИ ИБН СИНО ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ҲАҚИДА

С.Есемуратов – катта ўқитувчи

С.Алланязов – ассистент ўқитувчи

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: буюк аллома, гимнастик машқлар, юриш, югуриш, дифференциал машқ, пиёда юриш, юрак, жигар, нафас олиш, юрак режими, масофа, реабилитация, миокард, инфаркт, машхур аллома, дунё микёсида, мутафаккир, дунё тараққиёти, соғлом турмуш.

Ключевые слова: великий учёный, гимнастические упражнения, ходьба, бег, дифференцированные упражнения, сердце, печень, ритм сердца, дистанция, реабилитация, миокард, инфаркт, светило науки, мыслитель, известный во всём мире, здоровый образ жизни.

Key words: great scientist, gymnastic exercises, walking, running (jogging) differential exercises, heart, liver, breath, heart regime, distance, rehabilitation, miocard, heart attack, a representative of science, thinker, world progress, healthy life.

Шарқнинг ўрта асрлардаги улуғ мутафаккири Ибн Синодан (Абу Али Ибн Сино) битмас туганмас бой мерос, шу

жумладан, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳақида бе-баҳо фикрлар бизгача етиб келган. «Ўзига ишонч билан ўз

вактида жисмоний машқларни бажариб турган кишида даволанишга зарурият бўлмайди». Абу Али Ибн Сино томонидан деярли минг йил аввал таъкидланган бу фикр ҳозиргача ўз аҳамиятини йўқотмаган. Абу Али Ибн Сино жисмоний машқларни бутун умри давомида кун тартибига кириштириш инсонларга тавсия қилган. «Шифокорлик илми тилсимотлари»нинг махсус бобларида кексалар учун бебаҳо фойдали маслаҳатларни кўплаб учратиш мумкин. Шунингдек, олим жисмоний машқларнинг беозор турлари (юриш, аста-секин югуриш, гимнастик машқлар) билан изчил ва дифференциал машқ этишни маслаҳат берган. У овқатланишда хилма-хилликка, овқатланиш тартибини сақлашга, сут ва ўсимликлардан тайёрланган озиқ-овқатларни истеъмол қилишга даъват этган. Чунки, енгил овқатланиш соғлиқни сақлашда жуда ҳам муҳим.

Оила ва мактаб болаларни ватанпарварлик руҳида тарбиялашнинг муҳим учоғидир. Бу ҳақда Абу Али Ибн Сино ўз асарларида алоҳида тўхталиб ўтган. Жисмоний машқларнинг катта аҳамияти жуда кўп марта таъкидлаб ўтилган. У биринчи бўлиб, жисмоний машқларнинг инсон организмига мустаҳкамлашдаги таъсирини илмий равишда асослаб, уларни соғлиқни сақлашнинг энг муҳим (асосий) шарти деб ҳисоблаган.

Пиёда юриш – қадим замонлардан буён соғломлаштириш воситаси бўлиб ҳисобланган. У кўпгина мушакларнинг ҳаракатга тушишга ёрдамлашиб, юрак, жигар, нафас олиш органлари ва бошқа организм аъзолари вазифасининг жаддаллашишини таъминлайди.

Юриш – унчалик куч талаб қилмайдиган ҳаракатнинг табиий тури. Шунинг учун ҳам у қайта тикловчи восита ҳисобланади. Оғир иш кунидан сўнг пиёда 20-30 дақиқа сайр қилиш тетиклаштиради ва иш қобилиятининг ўсишига ёрдам беради. Пиёда юриш катта ёшдаги кишилар ва узоқ танафусдан сўнг жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланишга киришмоқчи бўлганлар учун яхшигина чиникиш бўлиши шубҳасиздир. Бундай машқларни ҳафтада камида 3-5 марта эрталаб ёки кечқурун уйқудан олдин бажариш мақсадга мувофиқдир. Пиёда юриш қанча вақтингиз бўлса, шунча юринг – ярим соат, бир соат, икки соат. Лекин, юриш вақти қанча қисқа бўлса, машқ шунчалик мураккаб бўлиши керак. Бундай машқлар сизнинг ёшингизда юрак режими учун қулай ишланган ҳолдагина яхши натижа бериши мумкин. Машқларни қуйидагича бажаринг: қўлларингиз ва оёқларингизни силтаб, ҳаракатга келтириб эгилиб, ўтириб-туринг. Ушбу ва бошқа гимнастик машқлар томир урушининг меъёрига келишига ёрдам беради. Юрининг охириги 5-10 дақиқасида юриш суръатини аста-секин пасайтиринг. Томир уруши ўз ҳолига келгунча шундай юринг. Шундай тартибда мунтазам бажарилган машқлар 2-3 ой ўтиб ўз самарасини беради. Шу даврдан кейин сиз катта масофани босиб ўтсангиз ҳам толиқиш нималигини сезмайсиз ва юриш суръати ошаётганини сезасиз. Шу билан бир қаторда сизнинг иш қобилиятингиз ҳам орта боради. Демак, сиз тоза ҳавода қанчалик кўп сайр қилсангиз соғлигингиз мустаҳкамланиб, умрингиз узайишига ёрдам берган бўласиз.

Жисмоний машқларни шифокор билан маслаҳатлашган ҳолда бошлаш зарур. Шифокор сизнинг жисмоний ҳолатингиз ва соғлигингиз даражасига мос машқларни тавсия этади ва машқ жадвалини тузишда ёрдамлашади. Дастлабки югуриш учун 2-2,5 километрлик масофа етарли. Буни ўзлаштиргач, машқларни янада орттириш мумкин. Бунга икки йўл билан эришилади. Биринчиси, масофани йири-

клаштириш. 2-3 ҳафтадан сўнг масофа узоклаштирилса мақсадга мувофиқ бўлади. Машқлар интенсивлигини орттириш, тезликни ошириш ҳисобидан ҳам бунга эришиш мумкин. Лекин бу механик равишда ишланиши зарур. Лекин бунда ўзингизни қандай ҳис этишингизни доимо кузатиб боришни унутманг. Ёнг яхши кўшимча тадбир – бу 20-25 километрлик масофани пиёда юриб ўтишдир. Бу жисмоний машқларни янги бошлаётган ҳаваскор спортчилар ва кексалар учун энг маъқул йўл бўлиб, бунинг учун яшаш жойидан унчалик узоқ бўлмаган айланма шаклдаги масофани танлаш мақсадга мувофиқдир. Агар кучли чарчаш сезилса, дарҳол машқни тўхтатинг ва нафасни ростлаб олиш машқларини бажаринг. Бундай машқлар ҳар бир сурункали машқдан сўнг ҳам бажарилиши мумкин. Айниқса, аралаш ҳаммомлардан (гоҳо илик, гоҳо совуқ сувли) фойдаланиш катта натижа беради. Сув муолажаларини илик сув билан якунлаш тавсия этилади. Кейин тукли сочиқлар билан жаддал артининг. Булар жисмоний ҳолатни меъёрига келтиришда катта ёрдам беради. Бадан тарбияси ҳамма учун бирдек зарур. Ҳозирги кунда соғлиқни сақлаш муассасаларида хилма-хил тренажерлар билан жиҳозланган реабилитация марказларининг очилиши бежиз эмас. Масалан, миокард инфарктини бошидан ўтказган беморларга, даволанишнинг учинчи кунни жисмоний машқларни бажариш тавсия этилади. Инфаркт ва инсультнинг дастлабки босқичи ҳисобланган гипертония касаллигида дори-дармонлар эмас, балки юриш, югуриш, чанғида юриш ва велосипедда сайр этиш тавсия этилади. Жисмоний юклама қандай бўлиши зарур? Улар кишининг ёшига, соғлиғига, шахснинг ўзини қандай ҳис этишига қараб ҳар хил белгиланади. Масалан, ҳар доим эрталабки бадан тарбия машқларини бажариш унчалик шарт эмас, фақат барча органлар ва организмлар тизими нормал ишга киришиши учун енгил машқларни бажаришнинг ўзи кифоя. Лекин, кун давомида югуришга, пиёда юришга ёки ҳаракатли ўйинлар ўйнашга, албатта вақт топинг. Бу машқларни тоза ҳавода ёки спорт залларида бажариш мақсадга мувофиқдир. Жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланувчи киши доим соғлом ва ёш кўринади, кайфияти доимо аъло ҳолатда бўлади, ҳаётни севиш ҳисси йўқолмайди ва у ҳар қандай касалликни ҳам енгиб ўтишга қодир бўлади. Жисмоний тарбия гимнастик ҳаракатлар ўрнини ҳеч нарса боса олмайди, улар табиий ҳароратни оширади, ҳатто кучли таомларни еганда ҳам танада ортиқча вазн ҳосил бўлишига йўл қўймайди.

Биринчи Президентимиз И.А.Каримов «Юксак маънавият – енгилмас куч» асарида Абу Али Ибн Сино ҳақида қуйидаги ажойиб фикрларни билдирган: «Машҳур аллома Ибн Синонинг «Тиб қонунлари» асари неча асрлар давомида Европанинг энг нуфузли олий ўқув юртлирида асосий тиббиёт дарсликларида бири сифатида ўқитиб келингани, дунё микёсида «Медицина», «Соғлом турмуш тарзи» деган тушунчаларнинг фундаментал асоси бўлиб хизмат қилгани, албатта, чуқур ҳаётий ва илмий заминга эга. Аниқроқ қилиб айтганда, бу беназир алломанинг бутун илмий фаолияти дунё таракқиётини инсонпарварлик руҳида, яъни маънавий негизда ривожлантиришга улкан таъсир ўтказди, деб айтишга барча асослар бор» [1:43]. Шу сабабли ҳам мутахассис сифатида ҳар бир оилада соғлом турмуш тарзига амал қилишни ва бадантарбия билан мунтазам равишда шуғулланишни маслаҳат берамиз. Чунки буюк мутаффақир бобомиз Абу Али Ибн Сино фикрича, жисмоний тарбия соғлом бўлишнинг пойдевори бўлмоғи даркор.

Адабиётлар

1. Каримов И.А. «Юксак маънавият-енгилмас куч». -Тошкент: «Маънавият», 2008.
2. Соломов Р.С. «Спорт машғулотларининг назарий асослари». -Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005.
3. Энциклопедический словарь юного спортсмена. -Москва: «Педагогика» 1979.
4. Ережепов М. «Ден саўлықты сақлау мәдениәтын үйреніу арқалы кеселликтен қутылуы ұсыллары». -Нөкис: «Билим», 1999.

Мақолада Абу Али Ибн Синонинг жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги қарашлари баён қилинган. Унда машҳур сиймонинг соғлиқни сақлаш, баркамолликни асраш бўйича билдирган фикрлари, ҳар бир шахснинг соғлом турмуш тарзига риоя қилиш шарт-шароитлари ҳақида қайд қилган мушоҳадалари келтирилган. Бу фикрлар алломанинг қайси асарларида баён қилинганлиги кўрсатилган.

РЕЗЮМЕ

Статья посвящается анализу взглядов великого учёного мирового масштаба Абу Али Ибн Сино о физическом воспитании и здоровом образе жизни человека. В ней рассказывается о бесценных советах медицинского гения Востока, дошедших до нас об укреплении и сохранении здоровья человека с самого рождения до самой смерти. В статье подробно говорится о пользе простой ходьбы, медленного и быстрого бега с детского возраста до самых преклонных лет.

SUMMARY

The article deals with the analysis of views of the great world scientist Abu Ali Ibn Sino about physical development and healthy life of people. It presents a number of medical advice given by the Eastern genius about importance of keeping healthy life from birth till death. The author of the article describes the importance of slow walking, slow and fast running from childhood till the old age.