

3	Скамейка устида туриб қалдирғоч (сония)	ТГ	13,0±0,15	t=3,8	14,5±0,40	t=5,0	14,0±0,35	t=3,0	15,0±0,60	t=1,8
		НГ	11 11,1±0,50	p<0,001	12,0±0,10	p<0,001	12,5±0,35	p<0,01	13,5±0,60	p<0,05
4	Гимнастика деворида осилиш (дак/сония)	ТГ	3333 33 ,0 ± 0,40	t=0,7	35,0± 0,6	t=3,4	36,0±0,36	t=3,3	40,0±0,75	t=5,4
		НГ	33 33,3±0,16	p<0,05	32,9±0,8	p<0,01	34,0±0,45	p<0,01	34,1±0,76	p<0,001

Хулоса. Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда гимнастиканинг соғломлаштирувчи иш бўйича ишлаб чиқилган ўқув дарс машғулоти амалиётга қўллаш куйидаги хулосаларни қайд этиш имконини берди:

- Бошланғич синф ўқувчиларида гимнастиканинг соғломлаштирувчи – ривожлантирувчи мазмундаги ўқув дарс, машғулоти айнан бошланғич синф ўқувчилари ёшига ва жисмоний ривожланганлик ҳолатига мослиги кузатилди.

-Бошланғич синф ўқувчилари учун гимнастиканинг соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи воситаларини ўқув дарс жараёнида қўлланиши уларни соғлигини яхшилашга ва жисмоний тайёргарлигини такомиллашувига олиб келди.

Адабиётлар

1. Салимов Ғ. М. Миллий ҳаракатли ўйинлар асосида, 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш самарадорлиги.: Дис. ... пед.фан.ном. -Т.: 2007, 146-б.

2. Тўленова Х. Б. Мактабгача тарбия муассасаларида 5-7 ёшли болалар жисмоний тарбиясини такомиллаштириш: Дис.... пед.фан.ном. -Т.: 2000, 125-б.

3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник. для студ. высш. учеб. заведений. –М.: ВЛАДАС, 2003, 448.

РЕЗЮМЕ

Мақолада 7-10 ёшдаги мактаб ўқувчиларини асосий гимнастика воситалари ва услубларини самарали қўллаш технологияси очиқ берилган.

РЕЗЮМЕ

В статье представлена технология эффективного применения средств и методов основ гимнастики учащихся школы 7-10 летнего возраста.

SUMMARY

The article has brightened the technology of effective use of basic gymnastic tools and techniques for schoolchildren at the age of 7-10.

TYPES OF WRITING ACTIVITIES IN TEACHING FOREIGN LANGUAGE

Z. Elmuratova – assistant teacher

Nukus state pedagogical institute named after Ajiniyaz

Таянч сўзлар: ёзиш, жараён, расм, топширик, муҳокама, ўқитмок, фикр, имконият, гап, ўқитувчи.

Ключевые слова: письменность, процесс, рисунок, задание, обсуждение, учить, идея, возможность, предложение, учитель.

Key words: writing, process, picture, task, discussion, teaching, idea, opportunity, sentence, teacher.

Writing as a skill is very important in teaching and learning a foreign language. Writing has always formed as part of the syllabus in teaching of English. Writing is deeply connected with grammar and vocabulary. Writing helps learners to assimilate letters and sounds of the English language, and to develop habits and skills in pronunciation, speaking, and reading.

English poet Lytton Strachey writes: “First I write one sentence. Then I write another. That is how I write. And so on I go on. But I have a feeling writing ought to be like running through a field” [3:7]. Harmer adds: “Like many aspects of English language teaching, the type of writing we get students to do will depend on their age, interests and level. When we set the tasks for students, we will make sure that they can get enough language to complete the task” [1:80].

Writing encourages students to focus on accurate language use, because they think as they write, it may well provoke language development as they resolve problems which the writing puts into their minds.

The following principles can be used to evaluate teaching and learning activities.

- Learners should bring experience and knowledge to their writing. Writing is most likely to be successful and meaningful for the learners if they are well prepared for what they are going to write.

- Learners should do lots of writing and different kinds. There are many strategies of the writing skill which are

peculiar to writing and so time spent writing provides useful practice for these elements.

- Learners should write with a message-focused purpose. Most writing should be done with the aim of communicating a message to the reader and the writer should have a reader in mind when writing.

- Writing should interest learners and draw on their interests.

- Learners should experience a feeling of success in most of their writing.

- Learners should use writing to increase their language knowledge.

- Writing instruction should be based on a careful needs analysis which considers what the learners need to be able to do with writing, what they can do now, and what they want to do.

- Learners should know about the parts of the writing process and should be able to discuss them in relation to their own and others' writing.

- Learners should increase their writing speed so that they can write very simple material at a reasonable speed.

Writing process differ from spoken communication and discussion. We can mention it from single-sentence writing as it is with single paragraphs or extended texts. When the students write, they have more time to think than they do in oral activities. They can use dictionaries, grammar books, or other reference material.

When students are writing, the teachers will want

to involve them in the process of writing. This typically involves planning what we are going to write, drafting it, reviewing and editing what we have written and then producing a final (and satisfactory) version. We will need to encourage students to plan, draft and edit in this way, even though this may be time-consuming and may meet, initially, with some resistance on their part [2:6].

One approach to writing is to look at instances of writing and to analyse the features of written texts. It is possible to build up a list of crafting skills that writers need. It would include:

- getting the grammar right
- having a range of vocabulary
- punctuating meaningfully
- using the conventions of layout correctly, for example, in letters
- spelling accurately
- using a range of sentence structures
- linking ideas and information across sentences to develop a topic
- developing and organizing the content clearly and convincingly.

It is also possible to build a checklist of the forms (for example, letters, minutes) and functions (for example, narrative, cause and effect) of written texts and to show students how the features and organization of these different written products differ from one another. In setting and marking work, teachers can focus on one or a number of skills, but ideally within the context of a whole text [3:10].

The following writing activities are often used in classes.

Newspaper headlines. The teacher introduces students to the way newspaper headlines are constructed and then gets students to write their own newspaper articles. The sequence starts when the teacher asks the students if they read newspapers, and what they read about. They have a short discussion. The teacher then gets students to match newspaper headlines with the stories.

Dictations. The teacher dictates statements which students have to alter to suit their own preferences and priorities. It is a writing activity which is especially useful during a lesson sequence which is designed to ask people to take positions on a certain subject - and can therefore be used as a prelude to a discussion, or a controversial reading. The teacher tells students she is going to dictate a number of sentences. However, the students should change the sentences as she dictates them so that they reflect their own points of view.

Report writing. The teacher introduces the topic and asks students to give her any words they associate with leisure activities. She writes them on the board and adds any of her own that she thinks the students need. The teacher then asks students to design a questionnaire which will find out how people spend their leisure time. When they have collected the information they need through their questionnaires, they discuss how they are going to write the report [1:83].

Pictures. *Description.* The teacher draws the diagram on the board. The students write down words that could be used to label the items in the room drawn. Class discussion should provide consensus on how to label the diagram. Then, in small groups, students discuss and write down what other words and phrases they will need in order to describe the room. The teacher now erases the diagram from the board and the students write a description of the room from their memory.

Role play. The teacher asks the students to imagine that the diagram shows a room at a summer sports camp. They are working for the camp's advertising agency and have to prepare a brochure to attract young people to the summer sports camp. They have a meeting to discuss what details should be included. Then they write a paragraph. They all read their own aloud to each other and discuss which one works the best, and why.

Questions and answers. The teacher divides the students into groups of four. She gives each student in the group a card with a word on it, for example, bed, desk, closet. The groups compile questions about the items on their cards. The teacher collects the questions from each group and redistribute them to other groups.

Diagrams, tables, graphs, and charts. Students deal with given information presented visually, and they work on conveying the same information in writing, that is, in a letter, report, or composition. The limits of the task are thus immediately controlled by the type of information presented; the students invent their own sentences but do not have to invent the material. They therefore work within strict limits of vocabulary and content. If the teacher gives the visual material to only half the class or to only one student of a pair, then when the students write to each other to convey the information, the need for clarity, coherence, and completeness becomes obvious, particularly when the student receiving the written information has to process it and present it again in its original form.

Maps. Maps are a valuable resource in the language-learning classroom. The students can practice giving directions with large scale maps of sections of cities, street maps of small towns, as well as maps of states and countries. The teacher draws a street map on the board. She gives students cards containing sentences with information about the buildings, monuments, parks, etc. [4:42].

The teacher has to achieve a balance between being accurate and truthful on the one hand and treating students sensitively and sympathetically on the other. One way of avoiding the over-correction' problem is for teachers to tell their students that for a particular piece of work they are only going to correct mistakes of punctuation, or spelling, or grammar etc. The teacher should write a comment at the end of written work.

To sum up, writing is the most important skill in teaching a foreign language. Writing activities promote to the better knowledge of the material in the learning process, and also let check and assess the students' knowledge. Writing activities improve students' speaking and writing skills.

References

1. Harmer J. How to teach English. England 1998.
2. Harmer J. How to teach writing. England 2004.
3. Hedge T. Writing. Oxford 2005.
4. Raimes A. Techniques in teaching writing. Oxford.1983.

Мақолада чет тилини ўқитишнинг муҳим қўникмаси ҳисобланган ёзув маданияти ҳақида сўз юритилади. Мақола муаллифи чет тилини ўрганувчиларга ёзув машқларини бўйича тавсиялар беради. Ёзув топшириқлари ўқитиш жараёнида янги материални ўзлаштиришга, шу жумладан, талабаларнинг билимларини текширишда ва баҳолашга бевосита хизмат қилади.

Статья посвящается одной из важных навыков обучения иностранного языка как письмо. Автор статьи рассматривает вопросы составления письменных заданий для изучающих иностранные языки. Письменные задания способствуют лучшему усвоению материала в учебном процессе, а также позволяет проверить и оценить знания учащихся.

This article is devoted to one of the important teaching skills as writing. The author of the work deals with the issues of designing writing activities to the learners studying foreign languages. Writing activities promote to the better knowledge of the material in the learning process, and also let check and assess the students' knowledge.

СПОРТ ФАОЛИЯТИ ЖАРАЁНИДА КУРАШЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ВА МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИГА МОСЛАШИШИ МУАММОЛАРИ

Б.Қ.Еримбетов – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори

Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети

Таянч сўзлар: кураш, курашчилар тайёргарлиги, спорт фаолияти, мусобақа юкламалари, тайёргарликни бошқариш, мослашиш.

Ключевые слова: кураш, тренировка курашистов, спортивные мероприятия, соревновательные нагрузки, управление тренировками, адаптация.

Key words: kurash, training of kurashists, sports events, competitive loads, training management, adaptation.

Курашчилар тайёргарлигини бошқариш муаммосининг мураккаблиги машғулоти ҳолатини белгилаб берувчи таркибий қисмларнинг кўп омилилиги ҳамда спорт натижаси, унинг намоён бўлишига кўп жиҳатдан боғлиқлиги билан аниқланади. Кураш миллий спорт турида жисмоний ва рухий омиллари ўзаро таъсири ҳаракатланиш мураккаблиги, тактик жиҳатдан олдиндан билиб бўлмаслик ҳамда фаолиятнинг юқори эмоционал шиддати билан аниқланади. Мотор ҳаракатларнинг юқори зичлиги, нафақат мусобақа, балки машғулотида вазиятларнинг экстремаллиги айниқса, мусобақа олишувлари ва беллашувларда, юкламаларга бўлган катта реакцияларни келтириб чиқаради. Бундай юкламаларнинг тўпланиши натижасида мослашиш жараёнида ўзгаришлар содир бўлади, бу уларнинг мувофиқлигининг бузилишига ва юкламаларга нисбатан ноадекват реакцияларга олиб келиши мумкин [1,2,3].

Машғулоти мослашиши нафақат берилган йўналишда, балки мослашишнинг оралик механизмларида ҳам такомиллаштиради, организмнинг тонусини оширади, унинг умумий мослашувчанлигини ривожлантиради. Бироқ мослашиш имкониятлари чексиз эмас, шунинг учун юкламалар дезадаптацияга олиб келиши мумкин. Шу сабабли машқланганликни мураккаб зиддиятга жараён сифатида, бир вақтнинг ўзида организмнинг бир қатор функциялари ва тузилмаларининг орқага кетишини (регресс) ўз ичига олувчи жараён сифатида талқин қилиш зарурати юзага келади [1,4]. Кўп йиллик педагогик тажриба жараёнида аниқланган юкламанинг оптимал параметрлари (бунга кўпроқ бажарилаётган иш ҳажми, шиддати ва ихтисослашганлиги қиради) малакали курашчилар организмнинг юқори даражадаги морфофункционал такомиллашуви шароитида ёрқин ифодаланган машғулоти самарасини таъминлайди.

Фаолият шароитларига қисқа муддатли мослашиш тайёр, тўлиқ шаклланган физиологик ва психологик механизмларга таянади. Бундай реакциялар дарҳол кўзгатувчи таъсир этишни бошлагандан сўнг амалга ошади, лекин ўз-ўзидан фақат унинг нисбатан қисқа муддатли таъсирига мослашиши таъминлаши мумкин.

Узоқ муддатли мослашиш шундай реакцияларни ўз ичига оладики, уларни амалга ошириш учун етарлича тайёр, шаклланиб бўлган механизмлар йўқ, фақатгина ташқи муҳит омиллари бундай механизмларни кўп марталик ва етарлича узоқ вақт таъсирида аста-секин шаклланишини таъминловчи генетик устувор шарт-шароитлар мавжуд. Спортчи тайёргарлиги жараёнини бошқариш – бу узоқ вақт мослашиш учун зарур бўлган, яъни юқори даражадаги машқланганликка эришиш учун керакли бўлган механизмларнинг изчил шаклланишидир.

Тезкор мослашиш реакциялари кўзгатувчи катталигига, курашчининг машқланганлик даражасига, унинг функционал тизимларининг самарали тикланишига бўлган қобилятига боғлиқ. Тезкор мослашиш босқичларидан фарқли равишда узоқ

муддатли мослашишда улар тўртта: 1) мослашиш механизмларини рағбатлантириш мақсадида машғулоти дастурларини бажариш жараёнида функционал ресурсларни мунтазам сафарбар этиш; 2) организмда жадал кечадиган тузилмавий ва функционал қайта қуришлар ва турли хил тизимлар ишлашидаги мувофиқлик; 3) тизимнинг фаолият юритишининг янги даражасини таъминлаш учун зарур захира яратишда барқарор мослашиш; 4) тизимнинг айрим таркибий қисмларининг ўта машқланиш кўринишидаги ишдан чиқиши.

Динамик мослашишларнинг давомийлиги ва йўналиши машғулотидаги таъсирларнинг давомийлигига, уларнинг ўзига хос хусусиятларига, айрим элементларнинг шиддати ва ўзаро муносабатлари хусусиятига боғлиқ. Шунинг учун машғулоти бошқариш, жумладан, интеграл тайёргарлик тизимини тузиш муаммосини ҳал этишда бошқарилувчи объект (курашчи), бошқарувчи таъсирлар (тайёргарлик воситалари ва усуллари) тушунчалари билан бирга спортчининг махсус фаолият жараёнидаги дастлабки, оралик ва якуний ҳолатини баҳолаш бўйича маълумотлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ [2,5].

Спорт машғулоти шуғулланувчиларда мураккаб биологик ва психик ўзгаришлар комплексини келтириб чиқаради, улар машқланганликнинг янада юқори даражасига олиб келади. Уни, одатда, спортчи организмда содир бўладиган ва унинг иш қобиляти ўсишида намоён бўладиган биологик (функционал ва морфологик мослашишга хос ўзгаришлар билан боғлайди). Спортчининг машқланганлик даражаси ошиши жараёнида, биринчидан, тузилмавий ва биокимёвий ўзгаришлар асосида организм органлари ва тизимларининг функционал имкониятлари ишлаш қобиляти ортади; иккинчидан, марказий асаб тизими ва унинг мустақил бошқаруви томонидан барча органларнинг координацияси такомиллашади. Машқланганлик даражаси қанча юқори бўлса, спортчи ўз ишини шунча самарали ва мукамал уддалай олади. Шундай қилиб, машқланганлик-организмнинг машғулоти ёрдамида эришилган маълум бир фаолиятга мослашувчанлигидир. Машқланганликнинг шаклланиши жараёнида унинг элементлари орасидаги ўзаро боғлиқлик ўзгаради, яъни спортчи иш қобилятининг омиллик тузилмаси ўзгаради.

Курашчининг машғулоти фаолияти юкламаларига мослашиш жараёнини бошқариш бу – унинг юқори даражадаги машқланганликка эришишининг динамик жараёнини бошқаришдир.

Спортчининг машқланганлик даражасининг ўзгариши физиологик, психологик ва махсус кўрсаткичларнинг ўзгаришида акс этади, лекин бунда жами ўзгаришлар эмас, балки янги, юқори сифат даражасида бирлашган, ўзаро чамбарчас боғлиқ бўлган таркибий қисмлар билан боғлиқ органик интеграция ҳодисаси кузатилади. Айнан шунинг учун машқланганликни ташҳислашда “минималлаштириш”