

имкониятига эга бўлсин. Бу вазифа мактабларни юқори малакали мусика маданияти ўқитувчилари билан таъминлаш орқали амалга оширилади. Мусика ўқитувчиларини тайёрлаш тизими бир-бирига боғлиқ-тургун бирлик, бутунлик, интеграл хусусиятга эга бўлган конунларга асосланади.

Мусика ўқитувчиларини тайёрлаш мазмунида ўқув дастурлари билан асосан уйғун бирликни ҳосил қилиб, мактабга йўналтирилган турли фанлар билимларининг мажмуасига таянади. Айрим ўқув режалари мантикий тузилишида қуйидаги алоқа турлари катта аҳамият касб этадилар;

- турли ўқув фанларида кўриб чиқиладиган объектлар орасида;
- турли ўқув фанларда тушунтириладиган турли объектлар назария қонунлари орқали;
- талабаларни амалий ҳаракатлари ва тадқиқот услублар орқали;
- айрим фанлар қонунларини умумий фалсафий тушунчаларга бирлаштириш орқали.

Хулоса қилиб, айтиш керакки дарсга тайёргарлик кўриш ва уни ўтказиш мусика маданияти ўқитувчидан ҳамиша ижодий ёндашишни, билимларини, профессионал тажрибани фаол намоён этишни талаб этади. Мусика дарси ўқитувчиси ижоди натижаси сифатида ўқувчиларнинг ички дунёсиг ғоявий – ҳиссий куч сифатида таъсир этиб уларда мусикага қизиқишни, у билан муамила қилишига эҳтиёж тўғдиради, ўқувчиларда компьютерларни ўрганишда техник фикрлашга, тадқиқотчи нуктаи назаридан ёндашишга асосланади. Бизнинг педагогик олий ўқув юртида иш тажрибамиз шуни кўрсатадики, дарс жараёнини замонавий педагогик технологиялар орқали ашула ва

мусика машғулотларини ўтказилишида талабаларни эшитиш қобилиятини яхшилади, мусикий билимни шакллантиради, компьютер саводхонлигини ва тушуниш одатларини тарбиялади, мусикани ўрганиш жараёнини таҳлил қилишни ўргатади, Мусикий жараёнини такомиллаштириш ёллариини излаш, яъни чин дилдан, топкирлик билан ишлашга ўндайди. Бўлажак мусика ўқитувчиларини тайёрлашда, улар эга бўлган билим ва кўникмалар биргаликда мақсадли тизимини ташкил этган, илмий ғоялар, қонунлар, тушунчалар, ижодий фикрлаш каби кўникмаларининг педагогик фаолиятда қўлланилсагина муваффақиятли бўлиши мумкин. Узвий тамойилилигига риоя қилиш биринчи навбатда ўқув режалари, дастур ва дарсликларини қайта кўриб чиқиш тузиш учун ҳам зарур.

Мусика ўқитувчиларини тайёрлаш заминиди уларнинг билимларни мунтазамлигини текшириш, умумлаштиришни, умумтаълим, уйғунлик ва касбий-педагогик даражасида текширилиш зарур. Бу билим даражалари, педагогик фаолиятда ўзаро муносабатда бўладилар. Мусика маданияти ўқитувчиларини махсус тайёргарлик шакллариини ишлаб чиқиш, назарий даражага кўтариш, назарий жиҳатдан ишлаб чиқилган ўқитувчилар тайёрлашни самарадорлигини такомиллаштириш ёллари орқали амалга оширилиши зарур. Педагогика институти талабалари замон талабага мос, ўқувчиларни профессионал таълим, мусика ва эстетик тайёргарлигини амалга ошириш учун етарлича тайёргарлик кўрадилар. Бу эса мусикий дарслар тарихий, психологик социологик, назарий, услубий фанларни ва мактабдаги педагогик амалиёт билан биргаликда бўлган тақдирдагина амалга оширилади.

Адабиётлар

1. Мирзиёев Ш. М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш-юрт тараккиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. –Т.: “Ўзбекистон” 2017, 48-б.
2. Баубекова Г.Д., Халикова Г.Т. Инновационные технологии оптимизации учебного процесса. В кн.: Образование: опыт, проблем, перспективы. Учебное пособие. –Т.: “Янги аср авлоди”, 2001. –С. 67-99.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “2004-2009 йилларда мактаб таълимини ривожлантириш давлат умуммиллий дастурини амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори ЎТТаълим тараккиёти журнали., 2004, 5-сон.
4. Ўзбекистон Республикаси ХТВнинг “Педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 149-сонли буйруғи ЎТ-Т.: “Маърифат” 2006 йил, июн.

РЕЗЮМЕ

Мазкур мақолада мусика ўқитувчилари касбий малакаларини оширишга доир фикр ва мулоҳазалар юритилган.

РЕЗЮМЕ

Данная статья посвящена проблеме развития профессиональных знаний и умений учителей музыки.

SUMMARY

This article is devoted to the problem of developing professional knowledge and skills of music teachers.

ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ И СПОРТИВНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

М.А.Хужабеков – ассистент преподаватель
Самаркандский государственный университет

Таянч сўзлар: мослашиш, жисмоний фаолият, инсоляция, иқлим, юрак уриши, терморегуляция.

Ключевые слова: адаптация, физическая нагрузка, инсоляция, климат, ЧСС, терморегуляция.

Key words: adaptation, physical activity, insolation, climate, heart rate, thermoregulation.

Изучение адаптационной возможности сердечно-сосудистой системы спортсменов к выполнению физических нагрузок в условиях высокой температуры внешней среды представляет интерес для управления тренировочными процессами в условиях жаркого климата. Необходимость этих исследований вызвана тем, что в последнее время широко проводятся спортивные мероприятия в условиях Центральной Азии где одним из факторов внешней среды является высокая температура воздуха и солнечная инсоляция, которые отрицательно влияют на функциональное состояние организма в летнее время [2].

Известно, что климатические условия Центральной Азии характеризуются рядом особенностей, присущих

только этому региону и определяющих ход и развитие процесса акклиматизации. К таким особенностям относятся высокая температура и сухость воздуха, резкий переход от оптимальных условий к экстремально высоким температурам, значительные суточные перепады температуры. В этих условиях проводятся не только соревнования, но круглогодичные процессы подготовки. В условиях действия высокой температуры воздуха и солнечной инсоляции возникают существенные сдвиги в общем функциональном состоянии организма, и первую очередь в его нервно-гуморальной регуляции, обмена веществ, окислительной-восстановительных процессах и терморегуляции, что отражается на функции органов пищеварения, дыхания, сердечно-

сосудистой системы и др. Известно, что высокая температура вызывает напряженность терморегуляторных механизмов, а именно процессов физической терморегуляции, которые тесно связаны с водно-солевым обменом. Наблюдающиеся при этом перераспределение крови в организме сопровождается изменением содержания воды и солей в крови [1].

На животных было установлено, что при длительном пребывании животных в условиях высокой температуры снижается газообмен, наблюдается угнетение дыхательной активности внутренних органов-печени, почек, сердца, мозга и скелетных мышц, следовательно, происходят глубокие метаболические сдвиги в отдельных органах. Многочисленные экспериментальные исследования посвящены [3] изучению влияния высокой температуры воздуха и инсоляции на водно-солевой и электролитный обмен, их перераспределение между вне-и внутриклеточным. В условиях воздействия высокой температуры окружающей среды наблюдается существенное изменение со стороны кислотно-щелочного равновесия. Нарушение терморегуляции, электролитного баланса, кислотно - щелочного равновесия в условиях действия высокой температуры внешней среды ведет к существенному изменению липидного, белкового и др. видов обмена веществ в организме.

Известно, что активным аппаратом в процессе обмена веществ является желудочно-кишечный тракт, который принимает активное участие в течение многих химических процессов в организме. Высокая температура внешней среды воздействуя на организм человека и животных, вызывает угнетение основных функций желудочно-кишечного тракта и, следовательно, нарушение указанных видов обмена веществ, что ведет к нарушению функционального состояния организма в целом. Под действием высокой температуры внешней среды происходят значительные нарушения функций желудочно-кишечного тракта. Однако, характер и глубина этих нарушений зависит от продолжительности воздействия высокой температуры и других дополнительных факторов внешней среды [2].

Необходимо отметить, что нарушение функционального состояния организма вследствие отрицательного воздействия высокой температуры воздуха длительное время не восстанавливается даже после прекращения данного. Таким образом, высокая температура воздуха вызывает существенные сдвиги в функциональном состоянии организма, а на этом фоне воздействие этих двух факторов, в частности физическая нагрузка, усугубляет напряженность физиологических регулирующих механизмов. В условиях действия высокой температуры внешней среды защитные силы организма и работоспособность резко снижаются. При этом в условиях выполнения физической работы переносимость высокой температуры воздуха ухудшается. В связи с этим изучение влияния на организм спортсменов высоких температур внешней среды во время выполнения интенсивных физических нагрузок даст возможность не только углубленному изучению особенностей физиологических процессов и механизмов регуляции при одновременном воздействии двух факторов - температуры и физической нагрузки но и поможет научно-обоснованной разработке наиболее эффективной подготовки и управления тренировочными процессами в экстремальных условиях, и меры профилактики неблагоприятного влияния этих факторов на организм спортсменов. Общепринято, что тепловое равновесие организма поддерживается за счет процессов терморегуляции и теплоотдачи во внешнюю среду. Регуляция этих процессов происходит за счет химической и физической терморегуляции [3].

Одной из ранних физиологических реакций орга

низма на воздействие тепла, ЧСС- частота сердечных сокращений, и состояния системы кровообращения является теплопродукции и влага потери. Конечно, при этом изменения в функциональном состоянии организма зависит от температуры внешней среды и от степени устойчивости организма к данному фактору внешней среды.

Известно, что спортивная работоспособность во многом зависит от эффективности работы кардиореспираторной системы и от ее степени адаптации, как к интенсивным физическим нагрузкам, так и к высоким температурным факторам внешней среды. В летнее время у здоровых людей поглощение кислорода, минутный объем крови, систолический объем и частота сердечных сокращений резко возрастает. В этих условиях требования к работе сердца повышаются, что затрудняет сохранять величину биологических показателей внутренней среды организма на уровне комфортных условий. Например, при повышении температуры внешнего воздуха с 24,7 до 35 градусов тепла ЧСС в покое увеличивается на 11 уд. /мин, температура тела увеличивается с 33,4 до 35,6 градусов [1]. Изучая функции сердечно-сосудистой системы в регулировании теплообмена выделено две основные функции; перенос тепла от «ядра» к «оболочке» и транспорт воды к потовым железам. В условиях высокой температуры наблюдается расширение сосудов кожи и значительное увеличение кровотока в коже. При этом отмечается резкое снижение кровотока в сосудах внутренних органов и скелетных мышцах. При значительной гипертрофии, когда температура тела повышается на 2,2- 2,2° С, артериальное давление снижается на 10-15 мл. рт. ст. Конечно, действие высокой температуры на организм человека зависит от влажности воздуха. Так, существенное изменение в сторону повышения систолического давления и снижения диастолического давления при действии высокой температуры наблюдается при высокой влажности воздуха. С повышением температуры происходит снижение функциональных возможностей и у тренированных лиц, выполнение интенсивной физической нагрузки в этих условиях ведет к непрерывному повышению температуры тела, систолический объем крови на 21 %, ЧСС доходит до 205 уд /мин. В условиях высокой температуры окружающей среды (30-35°С) у спортсменов отмечается не только нарушение функции сердечно-сосудистой системы, но и выделительной системы каким является почка [4].

В условиях затрудненной теплоотдачи под воздействием высокой температуры воздуха работоспособность снижается. Уровень работоспособности организма зависит от высоты температуры окружающей среды, т.е. чем интенсивнее и значительнее термическое воздействие, тем выраженное снижение работоспособности. В условиях высокой температуры внешней среды существенно изменяется спортивная работоспособность. Тренировка в условиях высокой температуры вызывает резкое увеличение теплопродукции, причём увеличение теплопродукции прямо пропорциональна мощности выполняемой работы. В этих условиях затрудняется передача тепла на организм спортсменов в окружающую среду, что постепенно может привести к накоплению тепла в теле и нарушению теплового баланса, что вызывает перегревание организма и снижение физической работоспособности вследствие чего снижается и спортивные результаты. В условиях тренировки на выносливость, повышение температуры тела является негативным фактором, при повышении ректальной температуры тела до 39°С даже тренированные люди теряют возможность выполнить какую-либо работу и испытывают состояние тяжелой гипертермии. При выполнении интенсивной тренировки в условиях высокой температуры окружающей среды,

количество крови, притекающей к сосудам кожи для отдачи тепла увеличивается более, чем в 15 раз - свыше 20 % всей крови, т.е. почти 1/4 часть [2].

Отдача температуры тела в окружающую среду путем конвекции происходит при температуре воздуха до 30°C. С повышением температуры воздуха выше 30°C, основной путь передачи тепла - это испарение с поверхности кожи и легких и с потом. В процессе физических упражнений наибольшее значение имеет отдача тепла путем испарения потом с поверхности кожи. По интенсивности потоотделения в процессе тренировки можно судить о степени перегревания тела во время мышечной работы. Однако, следует отметить, что усиленное потоотделение часто может привести к обезвоживанию организма с серьезными последствиями для него, особенно для юных спортсменов. В условиях дегидратации нарушается не только терморегуляция организма, но и функционирование кардиореспираторной системы [3].

В связи с этим изучение функционального состояния

и работоспособности организма при тепловых нагрузках имеет важное практическое значение, поскольку ее рациональное решение во многом определяет сохранение здоровья и повышение работоспособности людей. Поскольку длительность физической нагрузки проходит в условиях жаркого климата, поэтому очень важно и в отношении спортсменов, тренировки которых проходят в условиях высокой температуры и солнечной инсоляции. В этих условиях организм спортсмена, особенно тренирующихся на выносливость, подвергается двойному воздействию. Интенсивность физической нагрузки, которая требует эффективной работы сердечно-сосудистой системы для обеспечения транспорта кислорода с одной стороны, а с другой - высокая температура и солнечная инсоляция вызывает существенное усиление функции кардиореспираторной системы. При этом сердечно-сосудистая система должна адаптироваться как к интенсивным мышечным работам, так и к действию высокого теплового фактора внешней среды [2].

Литература

1. Адаптация к спортивной деятельности в условиях жаркого климата. // Стаценко Е.А. Профилактика и коррекция нарушений функционального состояния у высококвалифицированных спортсменов в условиях тренировочного процесса. - М.: 2014.
2. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. -Л.: «Наука», 1982, -С. 201.
3. Ибадуллаева С.Ж., Омирзакова О.А. Функциональное состояние организма людей при адаптации к условиям жаркого климата. // Областной медицинский центр, г.Кызылорда, <http://www.rusnauka.com/>, 2019.
4. Седова М.В. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата // Методические рекомендации. -Сочи: 2013, -С. 7.

РЕЗЮМЕ

Маколада иссиқ иқлим шароитида ҳавонинг юқори ҳарорати шароитида жисмоний машқлар қилиш учун спортчиларнинг юрак-қон томир тизимининг мослашувчан қобилиятлари келтирилган. Яқинда Марказий Осиёда спорт тадбирлари кенг миқёсда ўтказилди, бу эса экологик омиллардан бири - ёзда тананинг функционал ҳолатига салбий таъсир кўрсатадиган юқори ҳаво ҳарорати ва қуёш изоляцияси.

РЕЗЮМЕ

В статье приводятся данные адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы спортсменов при выполнении физических нагрузок в условиях высокой температуры жаркого климата. В последнее время широко проводилось много спортивных мероприятий в условиях Центральной Азии, где одним из факторов внешней среды является высокая температура воздуха и солнечная инсоляция, которые могут отрицательно влиять на функциональное состояние организма в летнее время.

SUMMARY

The article presents data on the adaptive capacity of the cardiovascular system of athletes to perform physical activities in a high temperature environment in a hot climate. Recently, sports events are widely held in Central Asia, where one of the environmental factors is high air temperature and solar insolation, which can negatively affect the functional state of the body in the summer.

МАСОФАВИЙ КУРСЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ДАСТЛАБКИ ТАҲЛИЛ ЎТҚАЗИШ САМАРАДОРЛИКНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА

А.Е.Ибраймов – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори

Бош прокуратура Академияси

Таянч сўзлар: узлуксиз таълим тизими, масофавий ўқитиш, таҳлил ўтқазиш, таълим оловчилар аудиторияси даражаси, самарадорлик.

Ключевые слова: система непрерывного образования, дистанционное обучение, анализ, уровень аудитории обучаемых, эффективность.

Key words: lifelong education system, distance education, analysis, audience level of students, effectiveness.

Масофавий курсларни сифатли ташкил этишга эришиш учун курс бошланишидан аввал дастлабки таҳлил ўтқазиш ва унинг натижаларига кўра курсни лойиҳалаш, мазмунини ишлаб чиқиш, амалиётга жорий этиш ва умумий самарадорликни баҳолаш каби босқичларни инобатга олиш мақсадга мувофиқ.

Масофавий курсларни ташкил этишда **дастлабки таҳлил** босқичи – бу курснинг мақсад ва вазифаларини аниқлашдан иборат бўлиб, масофавий курсларни ташкил этиш учун энг аҳамиятли босқич ҳисобланади [5]. Бу босқичда таълим оловчиларнинг эҳтиёжлари ўрганилади ва асосий ғоялар илгари сурилади, ўқитувчининг вазифалари прогностлаштирилади, мақсадлар белгиланади, кўзда тутиладиган таълим оловчилар аудиторияси ва уларни ўқитиш технологиялари аниқлаштирилади.

Таҳлил жараёнида масофавий ўқитиш курсига жалб этиладиган таълим оловчиларнинг имкониятлари, шароитлари, ёши ва уларнинг тайёргарлик ҳолати, таълим-тарбия олиш ёки малака ошириш учун қўйилган талаблари ўрганилиши зарур ҳисобланади ва шунга кўра масофавий курсларни ишлаб чиқиш,

ўқитиш технологияларини аниқлаштириш муҳим аҳамият касб этади. Бу масофавий курснинг умумий самарадорлигига таъсир кўрсатадиган омиллар ҳисобланади, сабаби, масофавий ўқитиш ишлаб чиқаришдан ажралмасдан туриб амалга оширилиши жихатидан кундузги ўқитишдан фарқ қилади.

Бизнинг фикримизча, бу каби масалаларга ойдинлик киритиш учун таҳлил қилиш учун дастлаб узлуксиз таълим тизимидаги мавжуд бўлган таълим турларини кўриб чиқиш мақсадга мувофиқ.

Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонунда узлуксиз таълим тизими турлари мактабгача таълим, умумий ўрта таълим, ўрта махсус, касб-хунар таълими, олий таълим, олий ўқув юртидан кейинги таълим, кадрлар малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш, мактабдан ташқари таълимдан иборатлиги қайд этилган [1].

Мазкур таълим турларининг ҳар бир босқичига қўйиладиган таълим-тарбия, малака ошириш ва бошқа тартиб-қоидалари ваколатли органлар томонидан белгиланган. Жумладан, ўқув курслар мазмунини ишлаб чиқиш Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси