

ствовать организации продуктивного диалога музыканта-ученика с музыкальным произведением.

Подлинное музыкальное обучение и воспитание — целостный процесс, где издержки в личностном развитии весят больше, чем технологические достижения в освоении музыкального инструмента, и поэтому зачастую музыканта — педагога-музыканта-гражданина в результате не получается. Надо учитывать, что основными требованиями к преподавателю становится то, что даваемый им урок по основному инструменту, вокалу, дирижированию несет в себе элементы музыкальной терапии, содержательный вес воспитания и обучения приходится на общение с его интенсивным обменом эмоциональными состояниями. В новой музыкальной педагогике особенно значима позиция — состояние общения ученика-музыканта по отношению к музыкальному произведению. И здесь действует подход, основанный на «равновеликости музыканта музыкальному произведению», предполагающей своеобразную идентификацию, уподобление человека музыке.

Необходимо также, преодолеть при обучении исполнительскому искусству взгляд на музыку как на «предмет занятий», «учебную дисциплину». Суть этой новой позиции — музыка, общение с ней в любой форме есть переживание непрерывной связи и зависимости человека от мира и мира от человека. В технологии самого педагогического воспитательного процесса личностный способ отношения ученика к музыкальному произведению учителем не передается и наглядно не

показывается. Но может создать соответствующие благоприятные условия. Вот что говорили по этому поводу выдающиеся музыканты-педагоги Л. Николаев: «В области музыкального исполнительства учитель должен дать ученику основные общие положения, опираясь на которые последний сможет пойти по своему художественному пути самостоятельно...»; А. Шнабель — «Что может сделать педагог? В лучшем случае — открыть дверь. Но ученик должен сам пройти через нее»; Г. Нейгауз считал, что успешная работа над «художественным образом возможно лишь развивая ученика музыкально, интеллектуально, артистически, а следовательно, и пианистические, иначе воплощения не будет!...» [4].

По мысли Г. Нейгауза развить талантливость ученика, означает не только научить его хорошо играть, но сделать его «более умным, более чутким, более честным, более справедливым, более стойким». Такое отношение требует от учителя огромной, безусловной и бескорыстной любви к своему ученику, а не стремления к подтверждению своего профессионального статуса и роста. В работе над музыкальным произведением для Учителя с большой буквы главным является не само музыкальное произведение, а личность ученика и проблемы её развития. А для этого самому учителю необходимо постоянно совершенствоваться в личностном и профессиональном плане. Истинный учитель развивает не только музыкально-исполнительские способности ученика, но также и его личность.

Литература

1. Арчажникова Л. Профессия - учитель музыки. - М.: «Просвещение», 1984. - С. 17.
2. Апраксина О. Методика музыкального воспитания в школе. — М.: «Просвещение», 1983.
3. Асафьев Б. Избранные статьи о музыкальном просвещении и образовании. - Л.: «Музыка», 1973.
4. Цыпин Г. Музыкант и его работа. - М.: Советский писатель, 1988.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада бўлажак мусиқа ўқитувчиларини ўзларининг касбий малакаларини оширишда мустақил таълим ва шунингдек, мусиқий назарий билим ва малакаларини бўлишлари ҳақида сўз юритилиб, уларнинг ўз касбиди кераклиги таъкидлаб ўтилган.

РЕЗЮМЕ

Данная статья посвящена проблеме развития у будущих учителей музыки навыков самостоятельной работы и знания музыкально-теоретических дисциплин их выбранной специальности необходимых в их профессиональной деятельности.

SUMMARY

This article is dedicated for the problem of development in future music teachers, skills of independent work and knowledge of the musical and theoretical skills necessary for the chosen professional activity.

ИССЛЕДОВАНИЯ КОМПОЗИЦИОННОГО СОСТАВА ТЕЛА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Д.К.Исмагилов – преподаватель

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Таянч сўзлар: биоимпеданс услуби, 13-14 ёшли футболчилар, тана таркиби, тайёргарлик ҳолати, овқатланиш воситалари.

Ключевые слова: биоимпедансный метод, юные футболисты 13-14 лет, состав тела, состояние подготовки, средства питания.

Key words: bioimpedance method, 13-14 age young football players, body composition, state of preparation, nutritions.

Введение. В Республике Узбекистан развитию детского спорта уделяется особое внимание. Спортивное развитие учащейся молодёжи является приоритетным направлением государственной политики. В целях достижения высоких спортивных результатов по футболу Президентом и Правительством Республики Узбекистан принято целый ряд Указов и Постановлений о развитии футбола и подготовки одарённых юношей для команд высшей лиги. Постановление Президента Республики Узбекистан от 16 марта 2018 года № ПП-3610 «О мерах по дальнейшему развитию футбола», Указ Президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2019 года № УП-5887. В связи с этим актуальной задачей современного этапа развития юношеского футбола является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса на базе использования научно-обоснованных методов и средств при подготовке перспективных юных футболистов. Для качественной подготовки юных спортсменов в различных видах спорта и странах широко применяют метод изучения композиционного состава тела, позволяющий оценить

функциональное состояние, определить рацион питания и контролировать эффективность средств и методов учебно-тренировочного процесса.

В игровых видах спорта характеризуются дифференциацией величин мышечной и жировой массы в соответствии с игровым амплуа. В каждом виде спорта складывается специфическая морфологическая модель, являющаяся базовым преимуществом для успешной подготовки. В то же время исследований с использованием биоимпедансного анализа, юношей занимающихся футболом, проживающих в Центральной Азии не проводилось.

Существует ряд факторов указывающие на определённые особенности этнических различий населения: распределение жировой ткани в организме, скорость набора массы тела по мере роста и созревания, различие в пропорциональности длины тела и конечностей. По данным литературных источников [4,5] расовые и этнические особенности также определяют и состав тела. Мальчики и девочки Китая (5-8 лет) имеют более высокий вес и жировую массу в сравнении с японскими

детьми этого возраста. Афроамериканцы в препубертатном периоде имеют более низкие объёмы как всего тела, так и висцерального и подкожного жира по сравнению со сверстниками проживающих в республиках Кавказа и Средней Азии.

Автор констатирует, что при постановке диагноза ожирения и выбора методов его коррекции принципиально важным является применение достоверных методов оценки количества жировой ткани [4].

Специалисты [14] в своей работе приводят показатели состава тела юных спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта. (Таблица 1).

Таблица 1. Данные композиционного состава тела юных спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта

Показатели	Пловцы	Гребцы
Длина тела, см	178	180
Масса тела, кг	61	67
Жировая масса тела, кг	10,3	11,0
Тошная масса тела, кг	53,9	54,4
Основной обмен, ккал	1605	1661

Для качественной подготовки юных спортсменов в различных видах спорта и странах широко применяют метод изучения композиционного состава тела, позволяющий оценить функциональное состояние, определить рацион питания и контролировать эффективность средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Биоимпендансный анализ (БИА) – это зарекомендовавшийся в спортивной практике метод оценки абсолютных и относительных значений компонентов состава тела, основанный на измерении антропометрических параметров и составляющих электрического импеданса участка тела спортсмена – активного сопротивления [2].

Для оценки и контроля функционального состояния и тренировочного режима юных спортсменов широко применяют метод композиционного состава тела, который позволяет определить: длину и массу тела, жировую массу тела, тошную массу тела, общую жидкость, скелетно-мышечную массу. В каждом виде спорта складывается специфическая морфологическая модель, являющаяся базовым преимуществом для успешной подготовки. В то же время исследований с использованием биоимпендансного анализа, юношей занимающихся футболом, проживающих в Центральной Азии не проводилось.

Для обеспечения высокой эффективности подготовки юных футболистов рекомендуется использовать следующие методы: биоимпендансный анализ, педагогические наблюдения, инструментальные методы. Перечисленные группы методов связаны между собой. В то же время в тренировочном процессе футболистов, где формируется фундамент напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо использовать научно обоснованные методы, чтобы иметь обширную и объективную информацию.

По результатам биоимпендансного анализа получен компонентный состав тела юных футболистов. Использование биоимпендансного метода позволяет повысить информативность оперативного контроля и даёт возможность целенаправленной коррекции физического состояния юных футболистов с целью повышения фундаментальной подготовленности, управление индивидуальной подготовленностью [2,3].

На этапе углубленной специализации (13-14 лет) по футболу [10], где основой является формирование прочного фундамента, для чего необходимо широко использовать элементы различных видов спорта (6).

Важно выбрать такую меру тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы повысить специальную физическую подготовленность и создать предпосылки для этапа спортивного совершенствования. Отсюда для того чтобы управлять и научно-обоснованно вести процесс на этапе спортивной специализации, необходимо использовать данные биоимпендансного анализа. Показатели композиционного состава тела юношей 13-14 лет в основном очень индивидуальны. Отсюда и программа учебно-тренировочного процесса должна носить дифференцированно-личностный характер. В зарубежных странах у юношей 12 летнего возраста учебно-тренировочные занятия составляются и проводятся с учётом игровой специализации.

Систематические занятия спортом, приводят к адаптационным в ведущих функциональных системах организма занимающегося, в частности: снижение жировой массы тела, увеличение мышечной массы тела, ускорение обменных процессов, воспитание и совершенствование физических качеств, что положительно сказывается на физическом здоровье спортсмена

Тренерскому составу юношей 13-14 лет следует продолжить диагностику с использованием умных весов Xiaomi Composition Scale 2. В то же время временно на основе индивидуальных характеристик уменьшить нагрузки высокой интенсивности, где расходуется большое количество энергии. В соответствии с данными биоимпендансного анализа составляется программа подготовки футболистов наблюдается определённый недостаток, в обмене веществ, для чего необходимо улучшить рацион питания.

Определены достоверные различия. На основании показателей обследования 20 футболистов в возрасте 13-14 лет, проживающих в г. Ташкенте (Центральная Азия). Данные приведены в таблицах 2,3. В исследовании были использованы умные весы Xiaomi Composition Scale 2. Первое обследование проводилось 7 октября 2020 года. В среднем масса тела составила $\bar{x} = 47,4 \pm 9,6$ кг. Больше среднего значения определено у 5 юношей (2,9%), а у 12 спортсменов показатели результата ниже среднего значения. Длина тела составила $\bar{x} = 169 \pm 9,5$ см только четыре спортсмена имели больше чем среднее значение. Жировая масса тела составила $\bar{x} = 7,2 \pm 3,7$ %. Пять юношей имеют результаты выше среднего значения. Мышечная масса тела составила $\bar{x} = 40,5 \pm 6,1$ кг. Наибольшее значение выявлено в % общей воды $\bar{x} = 60,4 \pm 4,6$. Основной обмен составил $\bar{x} = 1341,3 \pm 130,7$ ккал.

Сравнивая приведённые данные с показателями футболистов (Таблицы 2,3) следует, что практически у юношей – футболистов по всем параметрам наблюдается значительное отставание по каждому показателю.

Процент белка составил $\bar{x} = 23,2 \pm 3,2\%$, у 13 юношей он в хорошем состоянии. После двух месяцев учебно-тренировочных занятий дистанционным методом (в условиях пандемии короновируса) определены незначительные изменения в таких параметрах состава тела как масса тела, а данные основного обмена улучшились при втором измерении.

В свою очередь при сопоставлении с результатами пловцов и гребцов у футболистов они практически значительно слабее. Понятно, что соревновательная деятельность пловцов и гребцов значительно отличается от игровой деятельности футболистов, а значит учебно-тренировочного процесса, тем не менее на этапе углубленной тренировки в какой-то мере у юных спортсменов показатели функционального состояния должны быть равнозначными.

Литература

1. Анищенко А.П., Архангельская А.Н., Rogozная Е.В. Сопоставимость антропометрических измерений и результатов биоимпендансного анализа // Вестник новых медицинских технологий. 2016 Т.23. №1. -С.138-141.

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