

МУАЛЛИМ ХЭМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИУ



Илимий-методикалық журнал

2023

1/1-сан

*Ўзбекистан Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы
Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз хәм хабар агентлиги тәрәпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы ғууалық берилген.*

Нөкис

МАЗМУНЫ

ТИЛ ХАМ АДЕБИЯТ

Nusratova H. Ch. Ilmiy-omtabop matn va maqolalarning janriy xususiyati hamda ifoda usullari	6
Rustamova Z. Dialektal korpus korpus lingvistikasining o'rganish ob'ekti sifatida	16
Bakiyeva H. S. Ona tili ta'limida o'quvchilarning matn ustida ishlash va matn yaratish ko'nikmalarini shakllantirish	21
Рамазанова Р. А. Технология критического мышления на уроках русского языка и литературы	27

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

Ibadullayev Q. M. O'rta talimga innovatsiyalarni joriy etishning mamlakatimiz ijtimoiy taraqqiyotidagi ahamiyati	34
Xolmatova S. K. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilar organizmining funksional holatini baholash uslubi	38
Narimbaeva L. K. Talabalarni intellektual-ijodiy qobiliyatini pivojlantirishning muhim xususiyatlari va komponentlari	44
Rustamov L. X. Uzluksiz pedagogik amaliyotni tizimlashtirish jihatlari	51
Tursaotov A. E. Uzluksiz pedagogik amaliyotni tizimlashtirishning pedagogik shartlari	55
Mirzakarimova M. M. O'quvchilarning tadbirkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishda clil texnologiyalari	60
Jumanova F. U. Dars- ta'limni tashkil etishning asosiy shakli	64
Обидов А. Э., Джураев А. С. “Адаптив таълим” ходисаси ва унинг ўзига хослиги	69
Бозорова М. Қ. Ўқувчи-ёшларнинг миллий-маънавий тарбияси ривожланишида этнопедагогик ғоялардан фойдаланиш	82
Yarashev A. N. Xalq og'zaki ijodi namunalari vositasida o'quvchilarda ijtimoiy faollik ko'nikmalarini rivojlantirishning didaktik ta'limoti	86
Otamurodova Sh.Q. Diversifikatsiya tamoyilining talabalar kreativ potensialini yuzaga chiqarishdagi o'rni	92
Mamanazarova N. K. Xalq ta'limi tizimi boshqaruvida marketing xizmatlarini tashkil etish mexanizmi	100
Egamberdiyeva M. Maktabgacha talim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining ijtimoiy rivojlanish kompetentsiyasini shakllantirish usullari	107
Шерматов Б. Б. Педагогические условия реализации модели социально-профессиональной адаптации курсантов	112
Нигманов Б. Б. Формирование здоровьесберегающей модели поведения студентов в период дистанционного обучения	117
Мухамеджанов Ш. М. Педагогические основы формирования ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни	122
Нурманова Н. Қ. Применение интегративного модульного обучения как метода повышения качества образования	129

МИЛЛИЙ ИДЕЯ ХАМ РУЎХИЙЛИҚ ТИЙКАРЛАРЫ, ТАРИЙХ, ФИЛОСОФИЯ

Алтинов И. И. Ўзбекистонлик тиббиёт ходимларининг иккинчи жаҳон уруши йилларида кўрсатган жасорати (Қорақалпоғистон фарзанди, ҳарбий врач, захирадаги подполковник, профессор, Заиров Қаюм Сабинович хакида)	135
Давлетбоев Д. Е. Қорақалпоқ халқининг лочини	141



JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN O'QUVCHILAR ORGANIZMINING FUNKSIONAL HOLATINI BAHOLASH USLUBIYATI

Xolmatova S. K.

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Bolalar sporti kafedrası oqituvchisi

Tayanch so'zlar: yuklama, organizmning umumiy holati, zaxira imkoniyatlari, turli tizimlar, jismoniy yuklamalarga ta'siri, moslashuv-kompensator jarayonlar, amputatsiya, shikastlanish

Ключевые слова: нагрузка, и общее состояние резервных систем организма, объема работы, физических воздействий, адаптации и компенсаторных процессов, ампутации, травмы

Key words: load, and the general condition of the body back-up systems, workload, physical impacts, adaptation and compensatory processes, amputation, injury.

Ta'limni rivojlantirish an'ana va yo'nalishlarini nazariy tahlil qilish, dunyoda ro'y berayotgan jarayonlar, ta'lim siyosatining shakllanishi va ta'lim tizimini qayta qurish yo'llarini to'laligicha tushunish har qachongidan ham muhimdir. Shiddat bilan o'zgarayotgan zamon sharoitlarida o'quvchilar oldida ijtimoiy va siyosiy jarayonlarga, atrof-muhitga tezkor moslashish, zamonaviy fikrlash, mustaqil qaror qabul qilish masalalari kundan-kunga dolzabr ahamiyat kasb etib bormoqda. Bu esa rivojlanayotgan fan va texnika ta'lim mazmuniga yangi talablar qo'yadi. [1,3,4]

Chet el va mamlakatimiz olimlari tomonidan olib borilgan ilmiy ishlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy imkoniyati cheklanishlarning turlari va shakllari kun sayin ortib, ular bilan bog'liq bo'lgan masalalar ham turlicha ko'rinish olmoqda. Bu bir tarafdin texnologik rivojlanish bilan bog'liq bo'lsa, boshqa tarafdin jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining yetarlicha olib borilmasligi bilan bog'liq.[2]

Ta'lim tizimining barcha qatlamlarida shunday insonlar borki, ular kimningdir yordamiga muhtoj va bu insonlar tabaqalashtirilgan individual mashg'ulot olib borishni, jismoniy yuklamalarni organizmga ta'sirini doimiy ravishda o'rganib borishni talab etadi.



Tadqiqotning maqsadi. Skibinskiy indeksi orqali tayanch harakat apparatida nuqsoni bor o'quvchilarda yurak-qon tomir va nafas tizimlari funksional zahiralari ko'rsatkichlarini aniqlash.

Bu quyidagi vazifalar orqali amalga oshiriladi:

- Alohida fiziologik ko'rsatkichlar yurak qon tomir urishi (YuQTU) kislorod talabi, o'pka ventilyatsiyasi bilan jismoniy yuklamani me'yorlash.
- Harakatning maksimal tezligiga bog'liq holda jismoniy yuklama shiddatini me'yorlash;
- Organizmning maksimal energiya imkoniyatlaridan kelib chiqib, yuklama shiddatini baholash.

Organizmning funksional holati funksional sinamalar yordamida baholanadi. Funksional sinamalar organizmning umumiy holatini baholash, uning zaxira imkoniyatlari, turli tizimlarining jismoniy yuklamalarga ko'nikma hosil qilish xususiyatlarini baholash imkonini beradi.

Tayanch harakat apparatida nuqsoni bor o'quvchilarda yurak-qon tomir va nafas tizimlari funksional zahiralari ko'rsatkichlarini aniqlash, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yuklamalarni taqsimlash va mashg'ulotlarga vositalarni tanlash hamda, o'tkazish uchun juda muhim ko'rsatkich hisoblanadi. Organizm bu yaxlit bir tizimdir. Ushbu ko'rsatkichlar organizmda sodir bo'layotgan o'zgarishlarni ham ifodalab beradi. Bu esa pedagogka eng avvalo asosiy sog'lomlashtirish vazifasini bajarish uchun asosiy ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Ushbu ko'rsatkichlar - Skibinskiy indeksi bo'yicha o'rganildi.

Skibinskiy indeksini hisoblash uchun yurak qisqarish soni, nafasni ushlab turish imkoniyati va o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichlari zarur bo'ladi.

Tinch holatda 1 daqiqadagi yurak qisqarish soni aniqlab olinadi.

O'pkaning maksimal sig'imining 2/3 qismida nafas olib uni ushlab turish vaqti aniqlab olinadi.

Nihoyat, o'pkaning tiriklik sig'imi (O'S) o'lchanadi. Bu ko'rsatkich spirometr yoki spirograf yordamida o'lchanadi va millilitrda belgilanadi.

Skibinskiy indeksi quyidagi formula yordamida aniqlanadi:

$$I = \frac{(\dot{V} \wedge \Pi_{(мл)} \times НУТ (сек))}{ЮҚС}$$

Bu yerda:

O'S – o'pkaning tiriklik sig'imi, NUT – nafas ushlab turish, YuQS – yurak qisqarish soni.

Skibinskiy indeksini baholash jadvali.

Nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari funksional zahiralari a'lo darajada.



A'lo: 60 dan yuqori; Yaxshi: 30-60; O'rta: 10-30; Yomon: 5-10; Juda yomon: 5 dan past.

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra tayanch harakat apparatida nuqsoni bor o'quvchilarda nafas va yurak-qon tomir tizimi zahirasi quyidagi natijalar qayd etildi: qiz bolalarda Skibinskiy indeksi bo'yicha barcha o'quvchilarda indeks bahosiga ko'ra me'yoriy talablarga to'g'ri keladigan natijalarning yo'qligi birinchidan o'quvchilarning salomatlik holati bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchidan qizlar uchun maxsus adaptiv jismoniy tarbiyaning vositalaridan yetarli darajada foydalanmaganligini ko'rsatadi. O'quvchilarda nafas olish va yurak-qon tomir tizimi organlari funksional imkoniyatlarida yetishmovchilik borligi, mashg'ulotlarda barcha o'quvchilar uchun bir xil yuklama berib bo'lmasligini, qizlar jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish kerakligini, individual tabaqalashtirilgan yondoshuvni talab etib, qiz bolalar ko'plab harakatlarni bajarishda uyalishi, boshqalar yordamiga muhtojlik natijasida, harakat faoliyatini cheklanganligini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish va vositalarni tanlash kerakligini ko'rsatadi. Skibinskiy indeksi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra o'pkaning tiriklik sig'imi qiz bolalarda 35.6 (ml) ni tashkil qildi. Nafas ushlab turish ko'rsatkichlari bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymatlar mos ravishda qiz bolalarda 44.1 ni tashkil qildi. Yurak qisqarish soni bo'yicha o'rta arifmetik qiymat qiz bolalarda 70 ni tashkil qildi. Skibinskiy indeksi bo'yicha ko'rsatkichlar Qiz bolalarda 22.4 ni tashkil qildi. Bu esa, indeks bahosi bo'yicha nafas olish va yurak-qon tomir tizimi organlari funksional imkoniyatlarida yetishmovchilik borligi ko'rsatadi. Bu o'quvchilar uchun mashg'ulot mazmuni talab darajasida o'tilmayotganligini ko'rsatib, qizlar bilan olib boriladigan mashqlar mazmuniga turli o'zgartirishlar kiritish kerakligini ko'rsatadi.

Biz tomonimizdan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini modul tizimiga asoslangan turli mashg'ulotlar orqali o'tkazish tavsiya qilindi.

1-modul: Qon aylanishini yaxshilovchi mashqlar.

1. PS (10 soniya ichida) va nafas olishni (10 soniya ichida) hisoblash.

2. Qo'l- oyoqlarni o'zaro uqalash(10).

Yurish uning turli ko'rinishlari (sekin, tez, chapak bilan, sakrab- sakrab, qo'llar, bosh, oyoqlarni harakatlantirib).

O'tirgan holatda, qo'llar yonda oldinga egilib, chap oyoqni ushlab, rostlanib, chap tizzani ko'krakkacha ko'tarish, asta-sekin dastlabki holatga qaytish, huddi shundan so'ng o'ng oyoq bilan bajariladi.

O'tirgan holatda, qo'llarni son ostidan o'tkazish, qo'llarni tekislab, oyoq uchida turish, D.H.ga qaytish; D.H.— o'tirgan holatda, oldinga egilib, chap



oyoq boldirining tovon atrofidagi qismini ushlash, og'irlik markazini o'ng oyoq ostiga o'tkazib, bukilgan oyoqni ko'tarish, yoqni tekislash, D.H. ga qaytish, huddi shunday o'ng oyoq bilan bajariladi.

D.H.— o'tirgan holatda, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tizzalarda, tizzalarni bir-biriga tekkizish, D.H. ga qaytish; D.H. — o'tirgan holatda, tovon ostidan o'tkazilgan bog'lamni qo'llarda ushlab, oyoqlar tekislangan, bog'lamni tortib oyoq uchini cho'zish mashqni 7-8 marta takrorlagandan so'ng D.H.ga qaytish.

O'tirgan holatda, oyoq tekis holatda, chap oyoq tovon ostidan o'tgan bog'lam qo'llarda, 1 — bog'lamni qo'llar bilan tortib, chap oyoqni ko'tarish; 2 — chap oyoqni yon tomonga olib borish, D.H. ga qaytish, huddi shunday o'ng oyoq bilan bajariladi.

Chalqancha yotgan holatda. Oyoqlarni bukish va yozish mashqlari.

Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni qo'llar yordamida bukish yozish mashqlari.

Bukilib o'tirgan holatda, gavnani chap tarafga burish qo'llar yuqorida, oldinga egilib, qo'llarni oyoqning tovon qismiga tekkazish

O'tirgan holatda, qo'llar yonda, oldinga egilish, qo'llarni oyoqlar o'rtasidan o'tkazish, gavnani chapga burib tekislanish.

O'tirgan holatda, oyoqlar kerilgan, qo'llar yonda, gavnani chap tarafga burib, qo'llarni oldinga bukib, tirsaklarni chap tizzaga tekkizish, huddi shunday o'ng tarafga bajariladi.

O'tirgan holatda, oyoqlar kerilgan, qo'llar belda, 1 — chap tarafga burilish, boshni yuqoriga ko'tarish, chap qo'l bilan polga teginish, o'ng qo'l yuqorida, xuddi shunday o'ng tarafga bajariladi.

2-modul: Bir-biriga bo'lgan o'zaro yordam ta'sirni rivojlantirish mashqlari.

PS (10 soniya ichida) va nafas olishni (1 daq ichida) hisoblash.

O'zini o'zi va bir-birini uqalash: 1) silash; 2) kaft bilan urish;

3) chimchilash; 4) mushtum bilan urish; 5) silkitish (hammasi bo'lib 10 daq.).

1. Yurish, uning turli ko'rinishlari (sekin- asta, tez, oyoq uchida, tovonda, yarim cho'kkalab va boshq.)

2. Yugurish (yengil, qisqa, sakrab-sakrab, o'ng va chapga qadam tashlash; qo'lni harakatlar bilan belga, yelkaga qo'yib, oldinga aylanma harakatlar va boshqalar).

3. Jufliklarda sog'lomlashiruvchi umum rivojlantiruvchi mashqlar.

Bir biriga qarab, qo'llarni ushlab - qo'llar yuqoriga.

4. Xuddi shuning o'zi, yelkalarni bir- biriga qaratib.



Bir - biriga yelkalarni qaratib, oyoqlarni juftlamay, qo'llarni ushlab- chap va o'ngga egilish.

5. Bir - birining orqasida turib, birinchisi o'tiradi- ikkinchisi uning yelkasidan bosadi, so'ngra o'rin almashadilar (2 martadan).

6. Bir - biriga qarab turib (orada uzatilgan qo'llar), bir vaqtning o'zida cho'kkalab o'tirish(3-4 marta).

7. Bir - biriga qarab turib, qo'llar yelkada(3-4 marta oldinga egilish).

8. Turnikka ehtiyot bo'lib osilish(5-6 soniya).

Darsdan keyin 10 soniyadan so'ng PS va nafas olishni hisoblash.

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra tayanch harakat apparatida nuqsoni bor o'quvchilarda nafas va yurak-qon tomir tizimi zahirasi quyidagi natijalar qayd etildi: qiz bolalarda bu ko'rsatkichlar tadqiqotdan oldin me'yoriy talablarga to'g'ri keladigan natijalarning yo'qligi o'rganilgan edi.

Skibinskiy indeksi bo'yicha o'tkazilgan yakuniy tadqiqot natijalariga ko'ra o'pkaning tiriklik sig'imi qiz bolalarda tadqiqotdan oldin 35.6 (ml) ni tashkil qilgan bo'lsa, tadqiqotdan kegin 38.2 ni tashkil etdi. Nafas ushlab turish ko'rsatkichlari bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymatlar mos ravishda qiz bolalarda tadqiqotdan oldin 44.1 ni, tadqiqotdan kegin 50.2 ni tashkil qildi. Yurak qisqarish soni bo'yicha o'rta arifmetik qiymat qiz bolalarda 70 ni tashkil qilgan. Tadqiqotdan keyin YuQS qiz bolalarda 70.4 ni tashkil etdi. Skibinskiy indeksi bo'yicha ko'rsatkichlar Qiz bolalarda bu ko'rsatkich tadqiqotdan oldin 22.4 ni tashkil qilgan bo'lsa, bu esa, indeks bahosi bo'yicha nafas olish va yurak-qon tomir tizimi organlari funksional imkoniyatlarida yetishmovchilik borligini ko'rsatadi. Tadqiqotdan kegin 27.2 ni tashkil qildi. Bu ko'rsatkich nafas olish va yurak-qon tomir tizimi organlari funksional imkoniyatlarini tadqiqotdan oldingi natijasiga nisbatan yaxshilanganligini ko'rsatadi.

Xulosa tariqasida organizmining energiya salohiyatini baholash uchun o'tkazilgan test natijalari eng avvalo mashg'ulotlarda yuklamalarni me'yorlash imkoniyatini bergan bo'lsa, boshqa tarafdin harakatlanish potensialini harakterlab berdi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning nafas va yurak-qon tomir tizimi zahirasi baholashning yakuniy natijalari tayanch harakat apparatida nuqsoni bor o'quvchilarda nafas va yurak-qon tomir tizimi zahirasi quyidagi o'zgarishlar qayd etildi: qiz bolalarda Skibinskiy indeksi bo'yicha barcha o'quvchilarda indeks bahosiga ko'ra ko'rsatkichlar tadqiqotdan oldin me'yoriy talablarga to'g'ri keladigan natijalarning yo'qligi o'rganilgan edi. Tadqiqot yakunida 40% o'quvchilarda me'yoriy natijalar qayd etildi. Qolgan o'quvchilarda me'yoriy natijalar qayd etilmaganligi birinchidan salomatlik



holati bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchidan, ko'plab harakatlarni bajarishda boshqalar yordamiga muhtojlik natijasida, harakat faoliyatini cheklanganligida deb baholadik.

Biz tomonimizdan tanlangan mashqlar asosida tuzilgan modullar o'quvchilar yurak-qon tomir tizimi organlari funksional imkoniyatlarida ijobiy o'zgarishlar sodir etib, o'tkazilgan tadqiqotning samarali ekanligini ko'rsatdi.

Adabiyotlar:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специалистом образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / - М.: Академия, 2002.-176с.
2. Дмитриев В.С. Введение в адаптивную физическую реабилитацию: Монография / – М.: Изд-во ВНИИФК, 2001.-240с.
3. Запорожец А.В. Психическое развитие ребёнка / Избрание психологические труды / - М.: Педагогика, 1986,-316с.
4. Зеер Е.Ф., Симанюк Э. Компетентностей подход к модернизации профессионального образования // Высшее образование в России.- 2005.-Н:4.-С. 23-30.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqola turli xil yuklamalar natijasida organizmning umumiy holatini baholashga, uning zaxira imkoniyatlarini aniqlashga, turli tizimlarning jismoniy yuklamalarga ta'sirini o'rganishga qaratilgan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье описывается метод оценки состояния организма, определение резервных возможностей под нагрузкой, а также изучения реакций различных систем организма на физические нагрузки.

SUMMARY

In this paper considered the method of estimation of organism's functional condition under the loadings at disabled students, method of identification of inner reserve and study reaction of different systems of organism to the physical loadings.





Т. Н. Қары Ниязий атындағы Өзбекстан педагогикалық
илим-изертлеу институтының Ж. Орынбаев атындағы Қарақалпақстан филиалы

«МУҒАЛЛИМ ХАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ»

№ 1/1

Нөкис — 2023

Басып шығыўға жуўапкер:

А. Тилегенов

Баспаға таярлаған:

А. Тилегенов, Р. Утепов

Компьютерде таярлаған:

П. Реймбаев

Мәнзил: Нөкис қаласы, Ерназар Алакөз көшесі №54

Тел.: 224-23-00

e-mail: uzniipnkkf@umail.uz,

mugallim-pednauk@umail.uz

www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

Журналға келген мақалаларға жуўап қайтарылмайды, журналда жарияланған мақалалардан алынған үзіндилер «Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледі. Мақалада келтирилген мағлыұматларға автор жуўапкер.

Оригинал-макеттен басыўға рухсат етилди 18.01.2023. Форматы 70x100^{1/8}

«Таймс» гарнитурасында офсет усылында басылды.

Шәртли б.т. 52,5 . Нашр. т. Нусқасы _____ Буйыртпа №