

**O`ZBEKSTAN RESPUBLİKASI XALIQ BİLİMLENDİRİW
WA`ZİRLİĞİ**

**A`JİNİYAZ ATINDAG`I NO`KİS MA`MLEKETLİK
PEDAGOGİKALIQ İNSTİTUTI**

Pedagogika fakulteti

Pedagogika ha`m psixologiya kafedrası

«Pedagogika ha`m psixologiya» ta`lim bag`darımın` 4^e-kurs talabası

QOYSHIBAEVA ZULFIYA MARATOVNA nin`

**“MEKTEP OQIWSHILARINA TA`RBIYALIQ TA`SIR
KO`RSETIWDE JAS O`ZGESHELIKLERDI
ESAPQA ALIW” degen temada orınlag`an**

**BAKALAVR PİTKERİW
QA`NİGELİK JUMISI**

Kafedra baslıg`i _____ dots. Sh.Saparov

İlimiy basshı _____ dots. T.Saparbaev

NO`KİS-2015

**TEMA: “MEKTEP OQIWSHILARINA TA’RBIYALIQ
TA’SIR KO’RSETIWDE JAS O’ZGESHELIKLERDI
ESAPQA ALIW”**

Joba :

Kirisiw.

I-BAP. Ta’rbiyalıq ta’sir ko’rsetiwde kishi mektep jası balalarının’ jas o’zgeshelikleri.

I.1. Kishi mektep jası balalarının’ anatomo – fiziologiyalıq, fizikalıq rawajlanıw o’zgeshelikleri.

I.2. Kishi mektep jası balalarına ta’rbiyalıq ta’sir ko’rsetiwde oqıw islerinin’ a’hmiyeti.

I.3. Kishi mektep jası balalarına ta’rbiyalıq ta’sir ko’rsetiwde oynının’ a’hmiyeti.

II-BAP. Ta’rbiyalıq ta’sir ko’rsetiwde o’spirim jası balalarının’ jas o’zgesheliklerin esapqa alıw.

II.1 O’spirim jası balaları rawajlanıwının’ tiykarg’ı bag’darlardı.

II.2 Ta’rbiyalıq ta’sir ko’rsetiwde o’spirim jasındag’ı balalardıń fizikalıq rawajlanıw o’zgesheliklerin esapqa alıw.

II.3 O’spirim jasındag’ı balalardı ka’sipke bag’darlaw

Juwmaqlaw.

Paydalang’an a’debiyatlar dizimi.

KIRISIW

Ja'miyettin' ruwxıy qa'lbın-onın' ta'lim ha'm ta'rbiyası arqalı ko'rinedi. Ta'rbiyalılıq-bul ja'miyettin' rawajlanıwına ha'r tyrepleme ta'sir etedi. Tiykarında ha'r bir ja'miyettin' ta'g'diri o'sip kiyatırǵan jas a'wladtın' ta'rbiyasına, onın' ja'miyet ushın qanshama payda keltiriwin insan bolıp jetilisiwine baylanıslı. Ta'rbiya ma'selesı haqqında prezidentimiz İ. Karimov Oliy Majilisinin' VI sessiyasında so'ylegen bayanatında «Milliy ruwxılıq ha'm ta'rbiyanın' tikleniwi ushın ba'rshe sharayatlar jaratıldı. Ja'miyetimizdi bekkemlew ha'm shan'araqlardıń baslanıwı sebepli insan ruwxı, juwapkershilikli ta'rbiya ha'm ma'denyattın' qu'diretli qatlamları ashıldı».¹

Haqıyqatında da bu'gingi ku'nde prezidentimiz İ.Karimov joqarıda atap ko'rsetilgenindey bu'gingi ku'nnin' a'himiyetli myselelerinin' biri bolıp ayrıqsha kewil bo'linbekte. Ta'lim-ta'rbiya isi g'a'rezsiz O'zbekistan Respublikası konstitutsiyasında ja'miyetti sotsial-ekonomikalıq, ruwxıy ha'm ma'deniy rawajlandırıwdın' en' baslı ta'repi dep qaraladı. Ol Respublikanın' ilim ha'm texnika, o'ndirislik texnologiya salasındag'ı ku'sh-qu'diretin rawajlandırıw ja'miyet ha'm shan'araq aldında o'z wazıypasın tu'sinetug'ın ha'r ta'repleme shınıqqan o'z betinshe pikir ju'rgize alatug'ın adamdı qa'liplestiriw maxsetin go'zleydi. Sonlıqtanda bu'gingi ku'nde respublikamız xalıq ta'limi sistemasının' baslı maqseti-jan'a sotsial ekonomikalıq yag'nıy milliy tikleniw ha'm rawajlanıw

¹ Karimov İ.A Hozirgi bosqishda demokratik islohotlarni shuqurlashtirishnin' mu'him vazifalari. Marifat gazetasi 1996y 30-avgust

jag'dayında ju'zege kelip atırg'an o'zgerislerge say keletug'ın ta'lim ta'rbiya jumısının' mazmunın islep shıg'ıp, onı a'melyatqa engiziw ma'seleleri bu'gingi ku'ndegi pedagogikada u'lken a'hmiyetke iye wazıypalardan biri.

Ta'lim-ta'rbiya zaman talapları da'rejesine ko'teriwde oqıtıwshının' ornı girewli. A'sirese o'spirim jasındag'ı balalar oqıw protsesinde o'z ara qızıg'ıwınan, talapshan' boladı. Bunda oqıtıwshılar oqıwshılarg'a tikkeley jetkiziwshi olardıń sanasına sin'dirip jeke mu'lkine aylandırıwshı-bul oqıtıwshı bolıp tabıladı.

Solay etip, ta'lim-ta'rbiya jumısın qayta qurıw tikkeley oqıtıwshılar bilimi ha'm tayarlıg'ı menen baylanıslı. Ha'r qanday oqıtıwshı ta'rbiyashının' ka'siplik jumısı quramalı protses bolıp, birinshiden iske do'retiwshilik qatnasta bolıwı, ekinshiden oqıtıwshının' talapshan'lıg'ın talap etedi. Jas o'spirimler oqıwshılarg'a ha'r ta'repleme bilim ha'm ta'rbiya beriwde oqıwın keleshek zaman menen bu'gindi bir birine baylap, oqıwshılar sanasına, ruwxına, minez-qulqına ta'sir etip olardı o'z betinshe ha'm jeke pikir ju'rgize alatug'ın shın ma'nisindegi adam etip ta'rbiyalaydı.

Ha'r bir jas o'spirim bilim ha'm ta'rbiya alıw huqıqına iye bolıp, bul bilimlendiriw haqqındag'ı O'zbekistan Respublikasının' nızamında da to'mendegishe ko'rsetiledi:

4-statiya: Bilim alıw huqıqı ko'rsetilip: «ha'r bir adamg'a jınısı, tili, jası, rasası, milleti, isenimleri, dinge mu'na'sebetı, sotsiallıq shıg'ısı, shug'ıllanatug'ın jumıs tu'ri, ja'miyet awhalı, jasaytug'ın ornı, O'zbekistan

Respublikasining² aymag'ida jasaw mu'ddetine qaramastan bilim aliw ushin ten'dey huquqlar kepillestiriledi. Bilim aliw huquqi minalar menen ta'minlenadi:

- ma'mleketlik ha'm ma'mleketlik emes bilimlendiriw ma'kemelerin rawajlandiruw menen;

- bilimlendiriwdin² ha'm kadrlar tayarlawdin² ma'mleketlik programmaları-boyınsha biypul oqıw menen, sonday aq sha'rtname baslamalardı bilimlendiriw mykemelerinde to'lemli ka'siplik oqıw menen;

- kelesi basqishtag'ı oqıw orınlarına bilimlendiriw ma'kemelerinin² barlıq tu'rlerin pitkeriwshilerdin² ten'dey huquqları menen;

- shan'arag'ında yamasa o'zinin² sawatın ashıw jolı menen bilim alg'an puxaralarg'a belgilengen bilimlendiriw mekemelerinin² eksteriat ta'rtibinde attestatsiyag'a huquq beriw menen ta'minlenadi.

Basqa ma'mleketlerdin² puxaraları xalıq aralıq sha'rtnamalarg'a-muwapiq O'zbekistan Respublikasında bilim alıwg'a haqılı. Respublikada jasawshı puxaralıg'ı joq adamlar O'zbekistan Respublikası puxaraları menen bilim alıwg'a huquqlarg'a iye»² dep ko'rsetiledi. Bilimlendiriw haqqında O'zbekistan Respublikasining² nızamında. Demek oqıwshı qanday jasta ha'm qanday jag'dayda bolmasın ol bilim ha'm ta'rbiya alıwg'a tolıq haqılı.

Jumistin² temasi: «Mektep oqıwshılarına ta'rbiyalıq ta'sir ko'rsetiwde jas o'zgesheliklerdi esapqa alıw» dep ataladı.

² Bilimlendiriw haqqındag'ı O'zbekistan Respublikasining² nızamı. Qaraqalpag'ıstan mu'g'a'llimi 1997j 3-4-san 3-5 betler.

Temanın' aktualıg'ı: Tema ha'zirgi ku'nde ta'lim-ta'rbiya sistemasında og'ada aktual mashqalalardan bolıp esaplanadı. Jaslarg'a ta'lim-ta'rbiya beriwde olardıń jas o'zgesheliklerin esapqa almay ta'rbiyalıq ta'sir ko'rsetiw mu'mkin emes. Ta'lim-ta'rbiyada mektep jası oqıwshıların jas da'wirlerge bo'liw, sol tiykarda qatnas jasaw og'ada erte waqıtlardan-aq qolg'a alıng'an. Mektep oqıwshıları eki jas da'wirge bo'linedi.

a) kishi mektep jası balaları (6,7 – 10 jas)

b) o'spirim j jası balaları (11-15 jas)

Jumıstın' maqseti ha'm wazıypaları: Jumıstın' maqseti mektep jası oqıwshıları da'wirlerge bo'lip u'yreniw, ha'r bir da'wirdegi balalardıń o'zgesheliklerin anıqlaw, ta'lim-ta'rbiyalıq jumıslardı sol o'zgesheliklerine say keletug'ın da'rejede alıp barıw boyınsha ilimiy jaqtan da'lillew. Jumıstı izertlew barısında kishi mektep jası balalarının', o'spirim jası oqıwshılarının' jas o'zgesheliklerin u'yreniw, bul boyınsha ta'rbiyashılarg'a, mug'allimlerge pedagogikalıq ko'rsetpeler islep shıg'ıw.

İzertlew obekti. Ulıwma bilim beriwshi orta mektep oqıwshıları.

İzertlew metodları: Baqlaw, gu'rrin'lesiw, anketa, balalar miyneti na'tiyjeleri menen tanısıw t.b.

İzertlew na'tiyjelerinin' a'meliy a'himiyeti: İzertlew na'tiyjelerinin' a'meliy a'himiyetligi boyınsha mektep oqıwshıların jas da'wirlerine bo'liw, ha'r bir da'wirdin' jas o'zgesheligine qaray otırıp ta'lim-ta'rbiyanı sol tiykarda maslastırıwdın' qolaylı jolların islep shıg'ıw. Kishi mektep jası, sonday-aq o'spirim jasındag'ı oqıwshılarg'a tıyanaqlı bilim ha'm

sanalı ta'rbiya beriw isinde ulıwma bilim beriw mektepleri, pedagogları ushın metodikalıq ko'rsetpeler beriw.

Jumıstın' du'zilisi: Kirisiw. I-BAP. Ta'rbiyalıq ta'sir ko'rsetiwde kishi mektep jası balalarınnıń jas o'zgeshelikleri. I.1. Kishi mektep jası balalarınnıń anatomo fiziologiyalıq, fizikalıq rawajlanıw o'zgeshelikleri. I.2. Kishi mektep jası balalarına ta'rbiyalıq ta'sir ko'rsetiwde oqıw islerinnıń a'hmiyeti. I.3. Kishi mektep jası balalarına ta'rbiyalıq ta'sir ko'rsetiwde oynnnıń a'hmiyeti. II-BAP. Ta'rbiyalıq ta'sir ko'rsetiwde o'spirim jası balalarınnıń jas o'zgesheliklerin esapqa alıw. II.1 O'spirim jası balaları rawajlanıwınnıń tiykarg'ı bag'darlardı. II.2 Ta'rbiyalıq ta'sir ko'rsetiwde o'spirim jasındag'ı balalardıń fizikalıq rawajlanıw o'zgesheliklerin esapqa alıw. II.3 O'spirim jasındag'ı balalardı ka'sipke bag'darlaw. Juwmaqlaw. Paydalang'an a'debiyatlar dizimi.

I-BAP. Ta'rbiyaliq ta'sir ko'rsetiwde kishi mektep jası balalarının' jas o'zgeshelikleri.

I.1. Kishi mektep jası balalarının' anatomo – fiziologiyalıq, fizikalıq rawajlanıw o'zgeshelikleri.

6-7 jastan 10-11 jasqa shekem balalar kishi jastag'ı oqıwshılar bolıp esaplanadı, bul ulıwma bilim beretug'ın mekteptin' baslawısh klaslarında oqıg'an jıllarına sa'ykes keledi. 6 jas ha'zirgi waqıtta mektepke shekemgi jastan kishi mektep jasına o'tiw jası bolıp tabıladı.

Bul salıstırmalı da'rejede tınısh ha'm ten' da'rejeli fizikalıq rawajlanıw jası. Boy ha'm salmaq, bulshıq et ku'shi ha'm mıqlılıq, o'kpe a'dewir ten' da'rejeli qan menen jaqsı ta'miyinlenedi, sonlıqtanda ju'rek jetkilikli da'rejede mıqlı boladı, bas miyda jetkilikli da'rejede qan aladı, bul onın' jumıs islew uqıbının' za'ru'rli sha'rti bolıp tabıladı. Qanda da qan da'neshelerinin' sanı a'dewir ko'beyedi, olar organizimnin' keselliklerge qarsılıg'ın ku'sheytedi: 8 jas 10 jas aralıg'ı tuwılg'annan baslap er jetkenge shekemshi da'wirdin' ishinde en' az awıratug'ın da'wir bolıp esaplanadı.

Miy funktsionallıq jaqtan jetilisedi – miy qabıg'ının' analitik – sintezlik funktsiyası wazıypası rawajlanadı.

Kishi jastag'ı oqıwshının' su'yek sisteması qa'liplesiw basqışında boladı – segizko'z, ko'kirek kletkası, buwınlar ele qatayıp bola qoymaydı, su'yek sistemasında kemirshek toqımalar ko'p boladı. Bulardın' barlıg'ın dıqqatqa alıw ha'm oqıwshılardıń durıs ju'ris turısı, boyın tiklep ju'riwi

haqqında g'amxorlıq etiw za'ru'r. Kishi mektep jasında barmaqlardıń ha'm buwınlardıń qatayıwı protsesi ele tamamlanbaydı, sonlıqtanda qoldıń barmaqlarına ha'm buwınlarınan mayda ha'm anıq qıymılları a'sirese birinshi klass oqıwshıları ushın qıyın ja'ne jalıqtırarlı boladı.

Miy funktsionallıq jaqtan jetilisedi – miy qabıg'ının' analitik – sintezlik funktsiyası wazıypası rawajlanadı, ekinshi signal sisteması aytarlıqtay rawajlanadı, biraq usının' menen birge kishi mektep jasında birinshi signal sisteması salıstırmalı da'rejede basımılıg'ın ele saqlaydı. Ta'sirleniw ha'm irkilip qalıw protseslerinin' salıstırma qatnası kem-kemnen o'zgeredi : ta'sirleniw burıng'ısınsha basım bolsa da irkilip qalıw protsesi barg'an sayın ku'sheyedi, sonlıqtanda kishi jastag'ı oqıwshılar joqarı da'rejede ta'sirlengish ha'm qızba boladı. Olar ha'reketi ko'p ta'wir ko'redi, onı mu'mkinshiligi bolg'anınsha qanaatlandırıw – ta'nepiste, sabaqlardan keyin seyilge shıqqanda juwırıwg'a ha'm oynawg'a ruxsat etiwı kerek.

En' keyninde mınaday juwmaqqa keliwge boladı. Kishi jastag'ı oqıwshının' fizikalıq rawajlanıw da'rejesinde mektepte ha'm u'yde ku'ndelikli sistemalı oqıw-tayarlanıw menen shug'ıllanıwg'a tolıq boladı, ja'ne olar balanı jalıqtırmaydı, sharshatpaydı, u'lken ku'sh bolıp tu'speydi.

Mektepke barıw balanın' o'mirine en' a'hmiyetli o'zgerisler kirgizedi. Onın' pu'tkil turmısı sotsiallıq jag'dayı, kollektivte, semyada jag'dayı keskin o'zgeredi. Birinshi klass oqıwshısının' tiykarg'ı, jetekshi isi oqıw boladı. Oqıw minneti bilim alıw minneti en' a'hmiyetli minneti boladı. Oqıw bul – balanın' belgili da'rejede sho'lkemleskenligin, ta'rtibin, ıqrarlı

ku'sh salıwın talap etetug'ın awır miynet. Qa'legenin'di emes, al kerek na'rseni barg'an sayın tez-tez ha'm ko'birek islewge tuwrı keledi. Oqıwshı o'zi ushın jan'a kollektivke aralasadı, onda ol jasaydı, oqıydı rawajlanadı. Al kollektiv onın' qızıg'ıwshılıqların esaplasıwdı jeke tilekti ulıwma talpınıwlarg'a bag'ındırıwdı, o'z-ara talapshan'lıqtı o'z-ara ja'rdemdi, kollektivlik juwapkershilikti, sho'lkemleskenliktin' ha'm ta'rtiptin' joqarı da'rejesin na'zerde tutadı. Morallıq nomalardı ha'm minez-qulıq qag'ıydaların o'zlestiriwdi mug'allim de, mektep turmısının' pu'tkil sho'lkemi de, oqıwshının' kollektivtegi jumısında talap etedi.

Baslawısh mektepte bilimlerdi o'zlestiriw kishi jastag'ı oqıwshıdan baslawshılıqtı, erkin yadlawdı, sho'lkemlesken dıqattı rawajlandırıwdın' salıstırmalı joqarı da'rejesin analizlep ulıwmalastiriw, oylaw uqıbın talap etedi. Oqıwdın' da'slepki ku'nlerinen baslap kishi mektep jasında rawajlanıwdın' ha'reketke keltiriwshi ku'shi bolg'an tiykarg'ı qarama-qarsılıq – oqıw isi, mug'allim, kollektiv balag'a, onın' dıqqatına, yadına, oy pikir ju'ritiwine qoyatug'ın, mudamı artıp atırg'an talaplar menen balanın' psixikalıq rawajlanıw da'rejesi, onın' biliw protseslerin, shaxstın' sıpatların rawajlandırıw da'rejesi arasında qarama-qarsılıq payda boladı. Bul talaplar ku'nnen ku'nge artıp baradı ha'm qıyınlasıp baradı, al psixikalıq rawajlanıwdın' bar da'rejesi talaplar da'rejesine shekem barqulla (ilesip) baradı.

I.2. Kishi mektep jası balalarına ta'rbiyalıq ta'sir ko'rsetiwde oqıw islerinin' a'hmiyeti.

Oqıw protsesinde kishi jastag'ı oqıwshının' bilimleri bilim alıwdın' eki jolı rotsianal muwapıq kelgende – ol yamasa bul zatlardı ha'm qubılıslardı tikkeley qabıl etiw ja'ne awız eki ta'riplewli o'zlestiriw jolı menen qa'liplesedi. Mug'allim ta'ripleydi ol yamasa sabaqlıqta boladı. Oqıwshılardıń' bilimi ku'n sayın jetilip baradı. Oqıwshı o'zlestirgen mag'lıwmatlar, ug'ımlar ha'm tu'sinikler ko'beyedi. Bilimi barg'an sayın ayqınlasadı, teren'lesedi tıyanaqlı boladı. Oqıwshılar ha'r qıylı qubılıslardıń', sebeplerin ha'm nızamlıqların kem-kemnen o'zlestirip baradı. Bilimler belgili sistemag'a birlesedi.

Kishi jastag'ı balalar bilim alıw menen birge aqıl jag'ınan rawajlanıp baradı. Kishi jastag'ı oqıwshılardıń' oqıwında yadlaw og'ada a'hmiyetli rol oynasa da, oqıwshının' yadlawshılıg'ına ku'sh salıp oqıtıw – u'lken qa'te. Oqıwdın' en' basınan baslap mug'allim oqıwshılardıń' alg'an mag'lıwmatlardı tu'siniwine, qoyılğ'an ma'selelerge juwaplardı o'zi tabıwına erisiwge umtıladı.

Oqıwg'a mu'na'sebetı. Kishi jastag'ı oqıwg'a jaqsı mu'na'sebetı birden qa'liplespeydi. Jetti jastag'ı balalar mektepte oqıw perspektivasın a'dette jaqsı qabıl etedi. Balalarda oqıwg'a o'zgeshe talap bar dewgede boladı. Al bul talap xarakteri o'zgeshelikleri menen parıq etedi. Bul anıg'ın aytqanda oqıwg'a, bilim alıwg'a, uqıplı ha'm zeyinli bolıwg'a ele talap emes, jan'anı biliwge, a'tiraptag'ı haqıyqıy qubılıslardı tu'siniwge talap emes, al oqıwshı bolıwg'a talap, bul ekewi bir emes.

Oqıwshı bolıwǵa talap balanın’ jag’dayın o’zǵertiwge, bunnan keyingi erkinlik basqıshına ko’teriliwge shan’araqtın’ estiyar ag’zası da’rejesin iyelewge inta payda boladı. Bala mektepte oqıwdın’ ma’nisin, a’hmiyetin, aldag’ı waqıtta Watang’a xızmet etiw kerekligin teren’ an’lamaydı. Mektepke kelip oqıwdı baslag’annan keyin balalar oqıwdın’ qıyın ekenligin, quramalı ekenligin tu’sine baslaydı. Buring’ı oyın xızmetine qarag’anda oqıwdın’ talaplarının’ og’ada ko’p ekenligine tu’sinedi.

Mug’allim oqıwshını jan’a turmıs rejimine a’lpayım, jigerli u’yretiwi, og’an oqıw bayram emes, oyın emes, al a’hmiyetli, qıyın biraq og’ada qızıqlı turmıs o’ytkeni ol ko’p na’rseni jan’alıqtı, qızıqlı kerekli na’rselerdi biliwge mu’kinshilik beredi degen tu’sinikti uqtırıwı tiyis. Oqıw baslang’annan keyin ko’p keshikpey-aq olar jaqsı bahalar alıwǵa ıqlaslanadı.

Balalar ata-analardıń mug’allimlerden’ xoshametlewleri menen elede jigerlenedi, jedellesedi. Joqarı bahanın’ jaqsı na’rse ekenligin bilsede onın’ anıq a’hmiyetin tu’siniwde ja’tiriybesizlik etedi. Mug’allim bilimlerge qoyılatusın bahalardıń a’hmiyetin durıs tu’sindirip barıwları tiyis solay etip joqarı bahag’a oqıw balalardıń oqıwlarının’ sapasın jaqsılaydı, ta’rtip-intizamnıń ku’sheyiwine sebepshi boladı. Kishi jastag’ı oqıwshılardıń oqıwǵa qızıǵıwshılıǵının’ sebebi ne ekenligi sorag’anda olardıń ko’pshiliginin’: «Sabaqta qol ko’teriwı qızıqlı», «Bes alıw ushın» t.b juwaplardı alıw mu’mkin. Oqıwdın’ mazmunına bilim alıwına, qızıǵıwshılıqtı payda etiw ko’pshilik jag’dayda balalardıń o’zlerine de baylanıslı boladı. Bul wazıypalardı a’melge asırıwda ata-analar ha’m mektep mug’allimlerinin’

tıg'ız baylanısının', birge islewinin' a'hmiyeti og'ada ullı. Balalardın' jaqsı bahalarg'a oqıwı, bilimdi teren' o'zlestiriwi, ta'rtpılı bolıwı a'lbette mug'allimnin' abıroyın ko'teriwi so'zsiz.

Bilim alıw barısında rawajlanıw o'zgeshelikleri. Baslawısh klass oqıwshılarında bilimnin' teren' o'zlestiriliwi olardın' qabıllawlarınin' qanday da'rejede ekenligine baylanışlı. Bul da'wirdegi balalar a'tirapındag'ı na'rselerdi ha'diyselerdi qızg'ıwshılıq penen qabıllaydı. 1-2-klaslarda qabıllawlar ko'pshilik jag'dayda u'stirtin a'melge asıradı, ayırım jag'daylarda o'zlestirgen materiallardı shatastırıp alıw jag'daylarda ushırasadı. Mısalı: «Z» ha'm «S» ha'riplerinin' birinin' ekinshisinin' o'zgesheliginin', seslerdin' aytılwının' aljastırıw jag'dayları ushrasıwı mu'mkin.

Qabıllawdın' rawajlanıwı, jetilisiwi balalardın' este saqlaw mu'mkinshiliklerin jetilistiredi. Bul da'wirdegi balalarda este saqlawlar zatlardın' ma'nisine tu'sinip emes mexanikalıq yadlawlar ko'birek ushrasadı, bunı durıs tu'singen baslawısh klass oqıtıwshıları balalardın' este saqlawların elede rawajlandırıw maqsetinde qosıq tekstlerin, ko'beytiw kestelerin yadlatadı. Yadlang'an, este qalg'an materiallar balalardın' esinde uzaq waqıt saqlanadı.

Oylaw. Bul da'wirdegi balalarda oylaw olardın' qabıllaw, este saqlaw mu'mkinshiliklerine tiykarlang'an halda qa'liplesedi ha'm rawajlanadı. Bul da'wirde balalardın' oylaw qa'biletleri birqansha ka'mbag'al boladı, zatlar haqqında logikalıq oylawlar ele jetilispegen boladı.

Balalardın' biliminin' artıwı olardın' oylawların elede jetilistiredi, oylawdın' tezligi, oylawdın' ken'ligi, oylawdın' iykemligi, oylawdın'

teren'ligi tag'ı basqada oylaw qa'siyetleri rawajlanıp baradı. Oylawdın' bul qa'siyetlerinin' jetilisiwi balalardın' oy-pikir ju'ritiwine tilinin' rawajlanıwına jaqsı mu'mkinshilikler beredi. Kishi jastag'ı, a'sirese birinshi klass oqıwshısının' oy-pikir ju'ritiwi ko'rgizbeli obrazlı boladı. Ol qabıllawg'a yamasa tu'sinikke ba'rqulla negizlenedi.

Balag'a ta'rbiya mektepke barmastan burın beriletug'ınlıg'ı ha'mmege ma'lim, mektepke keliw menen olardın' ta'riya alıw mu'mkinshilikleri ken'eyedi. Mektepte bala sabaq barısında sabaqtag'ı oqıw materiyyaları arqalı bilim alıw menen birge ta'rbiyada aladı. Sabaqtan tıs waqıtları ha'r qıylı ta'rbiyalıq jumıslar (ushırasıwlar, qızıqlı kesheler, bayramlar, jarıslar, ko'rgizbeler, seyiller, sayaxatlar, sa'wbetlesiwler t.b) alıp barıladı, na'tiyjede balalardın' morallıq jaqtan jetilisiwi rawajlanıwı a'melge asırıladı. A'lbeste joqırdag'ı atı atalg'an ta'rbiyalıq jumıslar baslawısh klaslarda birqansha a'piwayı formalarda o'tkeriledi, sebebi bul da'wirdegi balalardın' jas o'zgeshelikleri onı talap etedi.

Baladag'ı morallıq sıpatlardın' jetilisiwi, rawajlanıwı olardag'ı doslıq ha'm joldaslıq tu'siniklerin payda etedi. Baslawısh klass mug'allimi oqıwshılar ja'ma'a'tin sho'lkemlestiriwde doslıqtın', joldaslıqtın', birge islesiwdin', bir-birewge ja'rdem beriwdin' a'hmiyetin, kerekligin ha'r ta'repleme tu'sindiredi. Doslıq, joldaslıq boyınsha ta'rbiyalıq materiallar oqıw sabaqları materiallarında da ko'p ushırasadı, bul materillar balalardag'ı doslıq sezimlerin elede jetilistiriwge xızmet etedi.

I.3. Kishi mektep jası balalarına ta'rbiyalıq ta'sir ko'rsetiwde oyınnın' a'hmiyeti.

Balalar rawajlanıwında oyınnın' a'hmiyeti. Kishi jastag'ı oqıwshılardıń jetekshi isi oqıw bolsada, olardıń turmısında oyın og'ada u'lken orın iyeleydi. Kollektivlik oyınlar kollektivtin' tıg'ız ja'mlesiwine ja'rdemlesedi. Oyın balanıń minez-qulqında ayırıqsha praktikanı payda etedi ha'm solayetip onıń bahalı sıpatlarınan' qaliplelesiwine ja'rdemlesedi.

Kishi jastag'ı oqıwshılardıń oyın miynetinin' ta'rbiyalıq a'hmiyeti de ullı. Mektepke shekemgi balanıń turmısında miynet tiykarında o'zine o'zi xızmet etiw formasına iye boladı. O'zine o'zi xızmet ko'rsetiwdin' a'hmiyeti kishi mektep jasında da tolıq da'rejesinde saqlanadı. Biraq miynet o'zine ha'm o'zi ushın individualistti qaliplestire aladı, basqa adamlardıń mu'tajlıqları ha'm ma'pları onıń ushın nesh na'rse emes. Sonlıqtanda basqalar ushın, ulıwma payda ushın oqıwshılardı miynetke, ja'miyetlik paydalı jumıstın' qolınan keletug'ın tu'rlerine (klasstı, mektep qaptalındag'ı ushastkalardı, sport maydanshaların tazalaw, kishi jastag'ı balalar ushın, qa'wenderliktegi balalar bag'shasının' ta'rbiyalanıwshıları ushın paydalı zatlardı islep tayarlaw ha'm t.b) kem-kemnen aralastırıw og'ada a'hmiyetli.

Balalar o'z miynetini menen do'geregindegi adamlarǵa payda keltire alatug'ının kem-kemnen tu'sinedi. Bul olarda maqtanış, quwanış ha'm g'anaatshılıq sezimin, miynetke degen hu'rmetti payda etedi, adamlardıń turmısında miynettin' rolin olar tu'sinedi.

U'ikenlerdin' o'ndirislik jumısına kishi jastag'ı oqıwshılırdın' qolınan kelgenshe qatnasıwı ayırıqsha a'hmiyetli. Ma'selen, awıllıq jerlerdin' oqıwshıları masaq jıynaydı, fermalarda islegende u'ikenlerge ıqlası menen ja'rdem beredi, tawıqqa, qozı-ılaq ha'm baspaqlarg'a qaraydı, mekteptin' qaptalındag'ı ushastkalarda qanaatlanıwshılıq penen jumıs isleydi. Mektepke bag'darlanılǵ'an miynet aldag'ı islerdi planlastırıw, olardı orınlawdın' a'dewir ratsional usılların tabıw, o'zin-o'zi qadag'alaw uqıbın qa'linlestiredi. Bul ulıwma miynet uqıpları o'spirim bolıp jetilgende a'dewir joqarı da'rejede miynetti sho'lkemlestiriw ushın za'ru'r.

Kishi mektep jası a'sirese 1-klass oqıwshıları ele oyın xızmetlerinen oqıw xızmetlerine tolıq o'tip bolmag'an, oyıng'a ele qızıǵ'ıwshılıqları ku'shli da'wir bolıp esaplanadı, sonlıqtan mug'allimler, ta'rbiyashılar ta'lim-ta'rbiyalıq jumıslarda oyın formasında alıp barıwg'a ha'reket etedi.

Qızıǵ'ıwshılıǵ'ı, uqıplılıǵ'ı. Balalar barlıq oqıw pa'nlerine qızıqqısh keledi, oqıtıwshılar balalardın' qızıǵ'ıwshılıǵ'ın elede arttırıwda bir qatar jumıslar isleydi (ko'rgizbe qurallar, kartinalar, foto su'wretler, slaydlar, diofilimler tag'ı basqada materiallar tayarlaydı). Qızıǵ'ıwshılıǵ'ı tiykarında ha'reket etiw arqalı balalarda uqıplılıqlar payda boladı, o'z-uqıplılıǵ'ı tiykarında oqıw miyneti menen shug'ıllanıwı na'tiyjesinde olarda talantlar payda boladı, bul talantlı oqıwshılar a'lbette erten'gi ku'ni g'arezsiz ma'mleketimizdin', O'zbekistan Respublikasının' baxtı ushın xızmet etetug'ın azamatlar bolıp jetilisiwi so'zsiz.

II-BAP. Ta'rbiyaliq ta'sir ko'rsetiwde o'spirim jası balalarının' jas o'zgesheliklerin esapqa alıw.

II.1 O'spirim jası balaları rawajlanıwının' tiykarg'ı bag'darlari.

O'spirim jasındag'ı oqıwshılardıń o'zgeshelikli belgilerinen biri – bul o'spirimde, o'z turmısına, o'zinin' jeke sıpatlarına qızıg'ıwının', o'zin basqa adamlar menen salıstırıwǵa bolg'an talapları payda boladı. Ayırım jag`daylarda mug'allimnin', at-analarının' o'zi haqqında pikir ko'z-qarasları o'spirimnin' o'zin-o'zi tu'siniwinin' tiykarı bolıp tabıladı. Kishi jastag'ı o'spirimler o'zine do`geregindegilerdin' ko'z-qarasınan qaraydı.

O'spirimlik jastag'ı o'zgeshelikler olardı esapqa alıp ta'rbiyalaw jo`ninde pedagog ilimpazlar to`mendegilerdi atap ko'rsetedi: «O'spirimlerdin' iskerliginde oqıw ayrıqsha orın tutadı. Ayırım pa`nlerdi o'zlestiriwde u`lgermewshilik, sabaqqa nemquraydılıq jag`dayları ko'zge taslanadı. Geyde o'z betinshe tapsırmalardı orınlawda belsendilik penen ko'zge tu`sedi. O'spirimnin' ta`rtip-intizamında unamsız jag`daylar ko`rine baslaydı. Bul jag`day onın' o'z betinshe, erkin bolıwına umtılıwının' tiykarında ju`zege keledi.

Eger oqıtıwshı oqıwshı o'zgesheliklerin jaqsı bilmese, qoyıl-g'an talaplarda birlik, jaqınlıq bolmasa ha`m de olar tiykarlanıp berilmese, o'spirimnin' minez-qulqında u`lkenlerge boysınbawshılıq sıyaqlı o'zgerisler payda boladı. O'spirim oqıwshılardıń itibarın oqıwdın' tısqarı jumısları da o'zine tartadı. O'spirimler de belgili bag`darg'a iye ha`reketli islerde o'zinin' jeke sıpatların ko'rsete alıw imkanına iye boladı».

«O`spirim oqıwshılardı ja`miyetlik jumıslarg`a qatnastırıw olarda belsendilik, baslamashılıq sıyaqlı pa`zıyletlerdin` qa`liplesiwine de tiykar boladı. Sebebi o`spirim ushın onın` o`z ten`les doslarının` pikiri oqıtıwshılarının` da, ata-anaların` da pikirlerinen go`re ko`birek ta`sir etedi. Sonın` ushın o`spirim klaslas dosları arasında abıroy arttırıwg`a, o`z ornın, qa`dirin bildiriwge tırısadı. Geyde oqıwshı o`zin oqıwda yamasa ja`miyetlik jumıslarda ko`rsete almasa, og`ada to`men oqıytug`ın oqıwshıg`a da oylanıp qalıwı mu`mkin. Al o`z gezeginde oqıtıwshı yamasa klass basshısı oqıwshısın hesh waqıtta dıqqat-itibarınan shette qaldırmawı kerek yamasa waqtın biykarg`a o`tkeriwine jol qoymawı kerek»³.

Oqıtıwshı o`spirimnin` jas o`zgesheligin esapqa alıp ha`r qıylı ja`miyetlik jumıslarg`a qatnastırıw, o`spirim ushın o`z ku`shi ha`m imkaniyatların ko`rsete alıwına durıs sharayat jaratıwı kerek. Demek, sonday jag`dayda g`ana o`spirim ja`ma`a`t ushın o`zinin` kerek ekenligin an`lap jetedi. O`spirimlerde o`z sezimlerin basqarıw a`ste aqırın qa`liplesip baradı. Bul onın` minez-qulqında belgili boladı.

A`sirese 13-14 jaslı o`spirimlerde miynet juwapkershilikli sezimleri o`sedi, olardın` minez-qulqında saldamalılıq, awır minezlilik te payda boladı. Bul da`wirlerde o`spirimde maqsetke umtılwshılıq o`zi ushın ideal tan`law sıyaqlı xarakterler ju`zege keledi. O`spirimlerde a`dep-ikramlılıq mu`na`sebet, basqalardın` isine baha beriw sıyaqlı o`zgerisler payda boladı. Al ata-ana ha`m oqıtıwshılar o`z is-ta`jiriybesinde o`spirimlerdin` jas o`zgeshelik-

³ Xasanboev J. Sariboev X, Niyozov G, Xasanboeva O, Usmonboeva M. Pedagogika. (o`quv qo`llanma), Toshkent, Fan, 2006 y, 32-bet.

lerine sa'ykes tu'rde olardin` a`dep-ikramlılıg`ına, intizamına itibar qaratıwı kerek.

II.2 Ta'rbiyaliq ta'sir ko'rsetiwde o'spirim jasındag'ı balalardın'

fizikalıq rawajlanıw o'zgesheliklerin esapqa alıw.

O'spirimlerdin` fizikalıq rawajlanıwı ha'm onın` den-sawlıg'ın baqlap barıw, olardın` salamatlıg'ın meditsinalıq jaqtan qadag'alap barıw a`hmiyetli wazıypalardın` biri bolıp esaplanadı.

Fizikalıq rawajlanıw degende bala biologiyalıq rawajlanıw da'rejesin belgilep beriwshi morfologiyalıq funksiionalıq belgiler jıyındısı tu'siniledi. Sonın` menen birge fizikalıq rawajlanıw ha'r bir shaxs rawajlanıwının` bir ta'repi bolıp, en` a`hmiyetli ha'm genetikalıq faktorlar menen baylanıslı biologiyalıq taraw boladı. Hawa rayı tu'rlishе bolg'an geografiyalıq orınlarda ha'r qıylı sharayatlarda jasawshı o'spirimlerdin` fizikalıq rawajlanıwı bir-birinen parıqlanadı. Bul faktorlar: sırtqı ortalıq ta'siri, awqatlanıwındag'ı o`zinin` o'zgeshelikleri ha'm onın` a`detleri, ta'rbiyalıq, genetikalıq ha'm basqa faktorlar menen belgilenedi. Sol mu`na`sebet penen usı jag`daydı u`yreniw en` a`hmiyetli ilimiy ha'm a`meliy baqlawdı da arttıradı.

F.F.Erisman o'spirimlerdin` fizikalıq rawajlanıwın ha'r qıylı sotsiallıq ortalıqqa baylanıslı ekenligin anıqlag'an. Sotsiallıq ortalıq qanshelli jaman bolsa, jasawda sonshelli jaman boladı. F.F.Erisman o`tkergen izertlewler ma`mleketimiz rawajlanıwının` son`g`ı tariyxıy basqıshlarında fizikalıq rawajlanıwdı u`yreniwde tiykar bolıp xızmet etedi.

O'spirimlerdin` fizikalıq rawajlanıw o'zgesheligi - izertlewler na'tiyjelerinde den-sawlıg'ındag'ı alg'a ilgerilewlerdi salamatlastırıw sho`lkemlerinin` a`hmiyetliligin rawajlandırıw

ha'm og'an baha beriw, o'siw ko'rsetkishleri bolıp ta esaplanıwı mu'mkin. «Fizikalıq rawajlanıw» tu'sinigi ko'binese «Organizmdegi fizikalıq ku'sh zapasların belgilep beretug'ın ha'm jas o'zgesheliklerinen o'spirim organizminin` normal o'siwi ha'm rawajlanıw o'lsheimi bolıp xızmet etetug'ın organizm o'zgesheliklerinin` rawajlanıw da'rejesi» dep tastıyıqladı.

O'spirimlerdin` fizikalıq rawajlanıwın u'yreniw metodları ha'm mag'lıwmatlardı statistikalıq jaqtan qayta islew printsiplerin an'satlastırıwg'a ko'plegen meditsinalıq sho'lkemler o'zlerinin` u'lesin qostı. Bir qansha ilimiy jumıslar Oraylıq Aziya ma'mleketleri ha'm basqa da ma'mleketlerde o'spirimlerdin` fizikalıq rawajlanıwın u'yreniwge qaratılğ'an. V.P.Chirikova-Divaeva (1939-1940); S.N. Ywldasheva (1945); D.I.Saidakbarova (1956); G.Z.Nurmuxammedov ha'm O.T.Ushnurtseva (1972); Q.S.Tolaganov (1978) sıyaqlı izertlewshiler izertlew jumısların alıp barg'an.

Tashkent qalasında jasaytug'ın o'spirimlerdin` fizikalıq rawajlanıwın u'yrenen P.P.Afanasenko (1963) Frunze qalasında jasawshı qırğ'ız milletine say 1285 oqıwshının` fizikalıq rawajlanıw da'rejesin anıqlag'an.

O'spirimlerdin` fizikalıq rawajlanıwı ha'm den-sawlıg'ın u'yreniw waqtında belgilengen tapsırmalarg'a tiykarlanıp, olardın` u'stinde bir qatar izertlewler o'tkergen. Barlıq waqıtta o'tkeriletug'ın baqlawlar organizmdegi ol yamasa bul buzılıwlardı erteden anıqlaw ha'm olardı joq etiw sharaların ko'riw imkaniyatın beredi. Ayırım o'spirimlerdin` fizikalıq rawajlanıwın u'zliksiz baqlaw – individual izertlew usılı dep

aytıladi. Bul usıl shaxstın` turmısı, ku`n ta`rtibi, awqatlanıw ta`rtibi, basının keshirgen kesellikleri ha`m tag`ı basqalar menen baylanıslı o`siwi ha`m rawajlanıwının` o`zine ta`n o`zgesheliklerin anıqlaw, sonın` menen birge barlıq o`siw da`wiri tiykarında fizikalıq rawajlanıw tezleniwin u`yreniw imkanın beredi.

Fizikalıq rawajlanıwdın` individual u`yreniw usılınan tısqarı, ulıwmalastırıwshı usılı da qollanıladı. Bul usıl ja`rdeminde qısqa waqıt ishinde o`spirimlerdin` u`lken bir toparı solayınsha tekseriledi. Alıng`an mag`lıwmatlardı statistika ja`rdeminde islep shıg`ıw ha`r bir jas ha`m jınıslıq o`spirimler toparının` ortasha fizikalıq rawajlanıwın anıqlawg`a imkaniyat beredi. Ortasha ko`rsetkishler fizikalıq rawajlanıwının` jasına qaray belgilenetug`ın boladı. Ha`r qıylı hawa rayı bolg`an u`lkelerde, ha`r qıylı qala ha`m awıllarda, tu`rli ma`ha`llelerde meditsinalıq oraylar sho`lkemlestirildi. Fizikalıq rawajlanıw baqlawlarında R.Martin usıng`an sigmal ag`ıw usılı ken` qollanıladı.

Bul usılda shaxstın` fizikalıq rawajlanıwı, ol ag`za bolg`an topardag`ı balalardın` fizikalıq rawajlanıwı menen salıstırıladı. Shaxstın` fizikalıq rawajlanıwının` tiykarg`ı tarawlarına (boyı, awırlıg`ı, ko`kirek aynalası ha`m t.b.) tiyisli jas ha`m jınıslıq toparlar sol belgilerdin` ortasha ko`rsetkishleri menen salıstırıladı; anıqlang`an ayırmashılıq tiyisli sigmag`a bo`linedi. Sigmada ko`rsetilgen ortasha ko`rsetkishlerden ag`ıw – sigmal ag`ıw boladı. Ag`ıw da`rejesine qaray ortasha, ortashadan joqarı, joqarı, ortashadan to`men ha`m to`men fizikalıq rawajlanıwlar salıstırıladı.

Fizikalıq rawajlanıwdan tısqarı, profil` ja`rdeminde rawajlanıw sa`ykesligi anıqlanadı. Sigmal ag`ıwları anıqlaw jolı menen fizikalıq rawajlanıwg`a baha beriw usılındag`ı u`lken kemshilik sonnan kelip shıg`adı. Fizikalıq rawajlandırıwdın` ha`r tu`rli belgisi o`z aldına basqa belgiler menen baylanıspag`an halda bahalanadı.

Fizikalıq rawajlanıwdın` tiykarg`ı ko`rsetkishleri ortasında payda bolg`an qarım-qatnas penen olardı sonday tarawdan islep shıg`ılğ`an usılınan paydalanıp a`melge asıradı. Sol maqsette boydın` tik turg`an halındag`ı dene awırlıg`ı ha`m boyının` tik turg`an halındag`ı ko`kirek aynası menen baylanıslılıg`ın belgilew ushın baylanıslıq shınjırı du`ziledi, baylanıslılıq arqag`a qaytıw sigması bolıp esaplanadı. Keyingi waqıtlarda fizikalıq rawajlanıwdın` individual bahalaw usılın paydalanıw da mu`mkin.

Dene awırlıg`ınan jasına qaramay paydalanıw, payda bolg`an jan`a pikirlerge tiykarlanıp, balalarda tuwılğ`anına tap 14 jasqa deyin neshe jasta bolıwınan tısqarı ortasha dene awırlıg`ı anıqlanıp alınadı. Ha`zirgi zaman iliminin` toplag`an ontogenezdin` tu`rli basqışlarında tu`rli organlar ha`m sistemalardın` du`zilisi ha`m aktivliginin` o`zine ta`n o`zgeshelikleri haqqındag`ı mag`lıwmatlar biologiyalıq jasın anıqlawg`a sharayat jaratıp beredi.

Ha`zirgi waqıtta fizikalıq rawajlanıwg`a baha beriwge boladı. Mektep oqıwshılarının` biologiyalıq jasın anıqlawda dene uzınlıg`ın, jıllıq o`siwin, tislerinin` rawajlanıwı ha`m jınıslıq jetilisiw da`rejesin esapqa alıw kerek boladı. Bul jas

rawajlanıwının` tu`rli tarawlarında bir-birine baylanıslı boladı. Organizmnin` ayırım bo`limleri ha`m organizmnin` o`siwi en` aldın menen sol tarawdın` tezligi menen xarakterlenedi. Dene uzunlıg`ı o`mirinin` son`ına kelip o`zgerip baratug`ın integral ko`rgizbe bolıp, ondag`ı ayırım su`yeklerdin` o`siwi ha`m rawajlanıwı o`zine baylanıslı boladı.

Embriogenezdin` en` aldın`g`ı basqışınan baslap ayırım su`yekler normadag`ı o`lshemi boyınsha o`zinin` son`g`ı o`lshemine jaqın, basqaları bolsa alısta boladı.

**Dene awırlıg`ı.** O`spirimlerdin` fizikalıq rawajlanıwın bahalaw dene awırlıg`ının` tiykarg`ı baqlawlarınan biliwge boladı. Dene uzunlıg`ı ha`m ko`kirek aynalasınan parıq qılıp, dene awırlıg`ı tez-tez o`zgeriwshen` baqlaw bolıp, ol tu`rli ishki ha`m sırtqı faktorlar ta`sirinde tez o`zgerip turadı.

Ko`kirek quwıslıg`ı. Ko`kirek quwıslıg`ının` o`lshemi de fizikalıq rawajlanıwdı bahalawda paydalanılatug`ın tiykarg`ı ko`rsetpe bolıp esaplanadı. Ko`kirek quwıslıg`ının` o`lshemi ha`m de onın` rawajlanıw da`wirinde bir qansha da`rejede o`zgeredi. Bul bolsa ishki ag`zalardın` u`lkeyiwi ha`m de topografiyasının` o`zgeriwine, jelke ha`m beldegi bulshıq etlerinin` fizikalıq awırlıq ta`sirine ha`m de onın` o`zine say bolıwına, sonın` menen birge kishkene denesinin` vertikal jag`dayına baylanıslı boladı.

O`spirimlerdin` fizikalıq rawajlanıwın somotoskopiya izertlewshileri ku`ndizgi jaqtılıq waqtında bo`lme hawasın keminde 18-20 da`rejede ıssı bolg`anda o`tkeredi. Somotoskopiya jag`dayında gewde, ko`kirek quwıslıg`ının`, qarıwının`, qol ha`m

ayaqlarının` ko`rinisi, may basıw da`rejesi, bulshıq etler ha`m su`yek sistemaları rawajlanıwının` o`zgeshelikleri anıqlanadı.

Somotoskopiya usılı o`spirimlerdin` dene du`zilisi tu`rin ha`m de onın` nızamlılıqların anıqlawg`a ja`rdem beredi. Gewde degende arqasın, erkin turg`an kishi gewdesin ko`z aldımızg`a keltiremiz. Gewde basının`, jelke, ko`kirekler, ayaq-qollarının` jag`dayı, denenin` du`zilisi, omırtqa pag`anası qıysıqlıg`ı, o`tkir su`yek o`speleri sızıg`ının` jag`dayın o`z ishine aladı.

O`spirimlerde o`siw ha`m de rawajlanıw waqtında tiklengen omırtqa pag`anasının` quwıslıg`ı (reptsestor) o`zinin` funksiyasın atqaratug`ın, fizikalıq jumıstı orınlaw waqtında u`lken fiziologiyalıq ha`m de biomexanikalıq a`hmiyetke iye boladı. Omırtqa pag`anası arqa miy ushın qorg`anıw wazıypasın atqaradı. Bunnan tısqarı omırtqalardın` ishindegi eritrotsitlerdi payda etedi ha`m fosfor, kal`tsiydi de saqlap turadı.

Omırtqa pag`anasının` ha`reketshen`ligi onın` tu`rli bo`limlerinde tu`rlishe bolatug`ınlıg`ın da aytıp o`tpekshimiz. Moyınnın` bir bo`leginde omırtqa pag`anası ko`birek aylanba ha`reket etedi, iyiliw ha`m durıs jazıw ha`reketlerin orınlaydı, al ko`kirek bo`liminde bunday ha`reket etiwge bolmaydı.

Omırtqa pag`anasının` iyiliwshen`ligi ha`m ko`p ha`reket etiwı pu`tkil ku`n dawamında o`zgerip turadı. Tu`ngi uyqıdan 1,5-2 saat o`tkennen keyin omırtqa pag`anasının` uzınlıg`ı 0,5-1 sm ge kishireyedi ha`m jastın` o`tiwi menen qısqarıp baradı, biraq bunday waqıtta olardag`ı buzılıwlar ko`p ushırasadı.

Organizm ushın kerekli bolıp xızmet etetug`ın omırtqa pag`anası 21 jasqa deyin rawajlanadı. Bo`pelerde omırtqa

pag`anası qıysıqlıg`ı bolmaydı. Bala basın erkin uslay baslag`anda moyını qıysıq bolıwı mu`mkin, keyin ala bala o`zi ju`retug`ın bolg`anında beli qıysıq boladı.

O`spirimler gewdesi o`zine ta`n o`zgesheliklerge iye. O`siw ha`m de rawajlanıw jag`dayında o`spirimler gewdesinde o`zgerisler qızlarda 11-12 jastan, ul balalarda 12-13 jastan baslanadı. O`spirimler gewdesinin` qanday bolıwı ko`binese sırtqı faktorlar ta`sirinde yamasa mektepte oqıytug`ın gigienalıq talaplar, fizikalıq shınıg`ıw ha`m tag`ı basqalarg`a baylanıslı boladı. O`spirimlerdin` su`yek-bulshıq etler sistemasında u`lken o`zgerisler ju`z beredi. 12-13 jaslarda ko`kirek quwıslıg`ı rawajlanadı. 10-17 jas arasında o`spirimnin` gewdesi u`lkenlerdin` gewde du`zilisine uqsap qaladı. Omırtqasının` bekkemligi artadı.

O`spirimlerde ko`kirek quwıslıg`ı ha`r qıylı boladı. ko`p waqıt aralıg`ında natuwrı otırıw yamasa jazıwdan o`spirim parta yamasa stanokta qa`te otırıwdan ko`kirek quwıslıg`ı o`zgeriwi ha`m de qa`te rawajlanıwı mu`mkin.

To`s su`yeginin` rawajlanıwı ushın gigienalıq tarawı a`hmiyetli orın tutadı. O`spirimlerde to`s su`yegi bir-birine birigip ketip, erkin u`sh su`yekten turadı. Boljap qarasaq 7 jastan baslap su`yekler bir-biri menen baylanısıp turadı ha`m bul protsess 20-21 jasqa jetkende tamamlanadı. Bunı a`sirese qızlarda esapqa alınıw kerek. To`s su`yeginin` rawajlanıwı o`spirim qızlardın` biyik o`ksheli tufli kiyiwi na`tiyjesinde o`zgerip keledi. Ayaq normada, tegis, jalpaq bolıwı mu`mkin. Solay etip o`spirim gewdesinin` ju`da` erte yamasa ol basınan

keshirip atırǵan barlıq tosıqlar, otırıwı, turıwı, ju`riwi ha`m barlıǵı rawajlanıp baradı.

Jınıslıq garmonlar skeletinın` o`siwi ha`m de su`yekleniwine, ekilemshi jınıslıq belgilerinin` payda bolıwına, bulshıq etlerdin` rawajlanıwı ha`m de bulshıq etlerinin` ku`shlerinin` ko`beyiwine, zatlar almasıwına, ulıwma organizmnin` aktivliginin` asıwına ja`rdemlesedi.

Bulshıq etler ku`shi qandag`ı jınıslıq garmonlar sanının` ko`beyiwine baylanıslı boladı. Anıq bir waqıtta jınısqa say bolǵan garmonlardın` ayqın ajıralıwı menen kishi jastag`ı o`spirimlerde skelet, bulshıq etler, teri astı may bo`liminin` rawajlanıwında jınıslıq ayırmashılıqlar ko`rinip turadı. O`spirimlik da`wirinde dene ha`m sırtqı ko`rinishindegi o`zine ta`n o`zgeshelikler tolıq rawajlanadı. Denenin` o`siwi ha`m o`zgeriwindegi o`zgesheliklerdi biliw o`spirimlerdi sport tu`rlerine (bag`darlaw) iytermelew ha`m tan`law ushın u`lken a`hmiyetke iye boladı.

Salamatlıqtı u`yreniw o`lshemleri Insannın` den-sawlıǵın, onın` o`miri, qartayǵansha jumıs uqıplılıǵın saqlap qalıwı ko`p a`sirlerden beri izertlewshilerdin` dıqqat orayında bolıp kiyatır. Ha`zirgi waqıtta ma`mleketimizde ha`m sırt ellerde shıǵarılıp atırǵan a`debiyatlarda «Salamatlıq» tu`sinigi tu`rlishe ko`rsetilip berilmekte.

Medit sinada bir qanshama «Salamatlıq basqışları» parıqlanadı. Ko`rinip atırǵan adam ulıwma saw, den-sawlıǵı jaqsı dep alınıwı mu`mkin. Barlıq organlar ha`m siste-malar

sırtqı ortalıqta og`an sa`ykeslenip hesh qanday kesellik belgileri bolmag`an adam ulıwma saw-salamat insan boladı.

Ulıwma den-sawlıg`ı jaqsı adamlar ko`p ushıramaydı. Anıqlap o`tkerilgen fiziologiyalıq, meditsinalıq ko`riklerden ha`m basqa izertlewshiler arqalı ulıwma den-sawlıg`ı zor dep ta`n alıng`an, ko`binese onshelli u`lken bolmag`an, ayırım jag`daylarda awırlaw kesellikler anıqlanadı. Bunday kesellikler a`dettegi jag`dayda sub`ektiv seziniwlerde bilinbeydi.

N.M.Amosovtın` pikirinshe salamatlıq – bul turmıstın` normadag`ı fiziologiyalıq programmaların orınlaw bolıp tabıladı. Y.I.Tseregorodtsevtin` aytıwınsha salamatlıq – bul adamda o`zinin` sotsiallıq wazıypaları sıyaqlı jumıs alıp barıw jag`dayı bolıp esaplanadı.

Yu.P.Lisitsinnın` ja`miyet salamatlıg`ı – sotsiallıq baylıqtın` yamasa sotsiallıq jag`daylar ha`m faktorlardın` ta`siri na`tiyjesi dep bergen bahalawg`a iye bolg`an. Sotsiallıq faktorlardın` insan salamatlıg`ına ta`siri ju`da` u`lken. Ko`binese sotsiallıq jag`daylar biologiyalıq jag`daylarg`a u`lken ta`sir o`tkeriwi mu`mkin.

Ayırım organlardın` funktsionallıq jag`dayın ha`m a`sirese insannın` jumıs uqıplılıqların baqlawda insanlardın` g`ana emes, sol menen birge funktsiyalardıń normada islewi haqqında boljawlarg`a da a`mel etiw kerek. Ha`zirgi waqıtta ulıwma insanlardın` ha`m o`spirimler organizminin` tiykarg`ı funktsiyaları, sistemaları jumıs uqıplılıg`ının` en` anıq da`rejesi belgilenbegen, tiyisli normativler joq. Sol sebepli insannın` dinamikalıq salamatlıg`ı ha`m jumıs uqıplılıg`ının` en` ayqın

normativlerin islep shıg`ıw profilaktikalıq-meditstanın` en` a`hmiyetli wazıypaların` biri bolıp esaplanadı.

Salamatlıqtı belgilep beriwshi faktorlar ha`m jag`daylardı baqlap barıw da adamlardın` meditsinalıq jag`dayın u`yreniwge kiredi. Bunda ta`biyiy ha`m sotsiallıq faktorlardın`: ta`biyiy jag`daylar, sotsiallıq turmıs jag`dayları ha`m basqa da faktorlardın` quramalasqan jıyındısı boladı. O`sip kiyatırğ`an organizimnıń ha`m biologiyalıq, ha`m sotsiallıq funktsiyaları qanday rawajlanıp atırğ`anın ko`rsetip beriwshi ko`pten-ko`p baqlawlar o`spirimlerdin` salamatlıqların u`yreniwde shıpakerler ju`da` a`hmiyetli orındı iyelegen.

U`lkenlerdin`, o`spirimlerdin` salamatlıqların u`yreniwde qa`wıplı keselliklerdi anıqlaw a`hmiyetli orın tutadı. Adamzat jer ju`zinde qanshadan beri jasap atırğ`an bolsa, ko`p waqıtlardan beri uzaq jasaw jolın izlep kelmekte. Tek g`ana jasawdı emes, o`mirinin` aqırına shekem jaqsı ha`reketshen`likti, salamat aqıl ha`m ku`sh-qu`diretti de saqlap qalıwdı a`rman etpekte.

Ha`zirgi waqıtta salamat turmıs ta`rizine a`mel etpewshilik erte qartıyıwg`a ha`m o`limge sebepshi bolıwı da`lillengen. Salamat turmıs ta`rizi bul – ta`rbiyalawda zıyanlı a`detler: spirtli ishimliklerden, nikotin ha`m de basqalardan uzaq ju`riwdi ta`rbiyalaw boladı. O`z nervin basqarıwdı u`yreniw – autogen shınıg`ıwlardı orınlaw ju`da` a`hmiyetli orın tutadı. Bul o`zin-o`zi isendiriw, boysınıw sistemalı ra`wishte boladı. Bul orında jaqsı pazıyletlerdi sanalı ko`riniste ko`beytiriw ha`m jaman sezimlerdi kemeytiriw yamasa o`z sanasın haqıyqatqa iytermelew

kerek boladı. Biraq da`lilsiz o`zin-o`zi isendiriwge berilip ketpew kerek.

Bul zıyanlı a`det bolıp qalıwı mu`mkin. Islep shıg`ılıp atırǵan ma`selenin` aktuallıǵın esapqa alıw, Jer ju`zlik den-sawlıqtı saqlaw sho`lkemi Evropa regionallıq byurosı den-sawlıqtı saqlaw sistemasındag`ı bir qansha wazıypalar arasınan to`mendegishe wazıypalardı ko`rsetip beredi: «1995-jılǵa barıp Jer ju`zlik den-sawlıqtı saqlaw sho`lkemine ag`za bolǵan barlıq ma`mleketler salamat turmıs ta`rizin bekkemlew sharaları a`dewir da`rejede ken`eytirilgen bolıwı kerek. Bul bolsa normada awqatlanıw, shegiwden o`zin saqlaw, fizikalıq ma`deniyatın rawajlandırıw, sonın` menen birge adamlarda nerv kesellikleri jag`dayınan shıg`ıw jolların da ta`rbiyalaw menen baylanıslı».

Ha`zirgi da`wirde sonı aytıp o`tiwimiz kerek, barlıq ko`rsetip o`tilgen o`spirimlerdin` salamalıǵın saqlawǵa, keselliklerdin` bar ekenligine yamasa joq ekenligine emes, al sonın` menen ja`ne olardın` qalay rawajlanıwına, funktsiyalarının` normal da`rejesine de baylanıslı boladı. Salamatlıqtı baqlap barıwdın` to`mendegishe o`lshemleri islep shıg`ılǵan (S.M.Grombax):

1. Tekseriwden o`tiw waqtında juqpalı keselliklerdin` barlıǵı yamasa joqlıǵı;
2. Organizmnin` tiykarg`ı sistemalarınin` funktsionallıq jag`dayının` da`rejesi;
3. Organizmnin` jaman ta`sirlerge qarsılıq ko`rsetiw da`rejesi;
4. Erisilgen rawajlanıw da`rejesi ha`m de onın` salamatlıǵı.

Salamatlıqtı baqlap barıwda sırtqı ortalıqtın` bala organizminin` o`siwi ha`m rawajlanıwına qolaysız ta`sirin ko`rsetiwshi jaqsı ha`m jaman isenim o`lshemi bolıp, onnan o`spirimler salamatlıg`ın qadag`alap barıw, bekkemlew barısında profilaktika jumısların islep shıg`ıw ha`m olardı sho`lkemlestiriw ushın paydalanıladı.

Dawalawdın` salamatlastırıw u`stinde sa`wbetlesiwler o`tkeriw paydalı boladı, olardı sho`lkemlestiriw ushın o`spirimler salamatlıg`ındag`ı o`zgerislerdi erteden anıqlaw, olardıń den-sawlıg`ın saqlawdın` a`hmiyetli buwınlarınan` biri bolıp esaplanadı.

Medsinalıq ko`riklerdin` a`hmiyetliligin asırıwda, o`spirimlerdin` rawajlanıw ha`m salamatlıg`ındag`ı tu`rli o`zgerislerdi anıqlawdı jaqsı jolg`a qoyıwda, o`spirimler salamatlıqların u`yreniw ta`jiriybelerine diagnostika skringing-testler qoyıw a`hmiyetli orın tutadı. O`spirimler salamatlıg`ın baqlap barıwda olardı 5 toparg`a bo`lemiz:

Birinshi topar – bular juqpalı keselliklerge shalınbag`an, tekseriw da`wirinde kesel bolmag`an yamasa kesel bolg`an ha`m o`z jasına qaray fizikalıq jaqtan jaqsı rawajlang`an insanlardan ibarat.

Ekinshi topardı – juqpalı kesellikler menen awırmaytug`ın, biraq funktsionallıq ha`m ayırım kemshilikler bolg`an, sonın` menen birge tez-tez (bir jılda 4 ret ha`m onnan ko`birek) yamyasa ko`p waqıt (bir kesellik boyınsha 25 ku`nnen ko`p jatqan) awırıw tu`sip qalatug`ın o`spirimler.

U`shinshi topar – juqpalı kesellikler awırıwı tutqanda onshelli awır bolmaytug`ın jag`dayda o`zin normadag`ı shaxslarday sezedi.

To`rtinshi toparg`a – juqpalı kesellikleri bolg`an, tuwma rawajlang`an kesellik tutqannan keyin o`zin jaman seziniwshi shaxslar kiredi.

Besinshi topar – awır keselliklerde funktsionallıq shınıg`ıwları a`dewir kemeytirilgen. Bundaylar ko`pshiliktin` ishinde ju`rmeydi, o`spirimlerdin` salamatlıq ta`repin anıqlawda salamatlıqları haqqındag`ı barlıq mag`lıwmatlardı esapqa alıw kerek boladı. Tu`rli, ha`r qıylı toparlarg`a kiriwshi o`spirimler dawalawdın` profilaktika jıynalıstı tu`rin sho`lkemlestiriwge za`ru`rlik sezedi.

O`spirimlerdin` salamatlıg`ın anıqlawshı ulıwma anıq ko`rsetpeler payda bolg`an:

- jınayat arqalı arttırılğ`an kesellik ha`r 100 bala ha`m de o`spirim esabınan bir jıl da neshe ret keselleniw jag`dayların esapqa alıw jolı anıqlanadı,

- salamatlıq indeksi – barlıq tekseriwler arasında bir jıl ishinde ulıwma kesellenbegen insan awırlıg`ı payız esabına tez-tez kesellenip turıwshı payız barlıq tekseriwshiler sanına qaray bir jıl dawamında anıqlanadı.

**O`spirimler rawajlanıwının` o`zine ta`n ayırım o`zgeshelikleri.** Son`g`ı 100-130 jıl ishinde du`n`ya ju`zindegı ko`plegen ma`mleketlerde akseleratsiya jag`dayı yag`nıy o`spirimlerin` aldındı a`wladqa qarag`anda o`siwi ha`m rawajlanıwının` ilgerilewi gu`zetilmekte. Bul jag`day

a`debiyatlarda rawajlanıw akseleratsiyası, ilgerilew, a`wladlar biomorfoziyası dep ataladı.

G.P.Salnikova, M.V.Antropova ha`m basqalardın` izertlewleri de son`g`ı 10-15 jıl dawamında ul balalar denesinin` uzınlıg`ı ortasha 1,5 santimetrden 5,1 sm ge, qız balalarda bolsa 2,1 sm den 3,9 sm ge o`skenligi ko`rsetilgen.

Fizikalıq rawajlanıwdın` basqa ko`rsetpeleri boyınsha ha`m o`siw waqtında ju`z beretug`ın boladı. Ha`zirgi waqıtta sonday mag`lıwmatlar bar, olarg`a qarag`anda bala ele ana qarnında jatqaninan baslap-aq onın` o`siw energiyası asıp baradı ha`m o`mirinin` aktiv da`wiri tawsılg`ansha, yag`nıy organizmdegi barlıq o`siw ha`m rawajlanıw protsesleri son`ına jetkenshe dawam etedi.

G.N.Serdyukovskaya menen R.A.Kalyujnaya (1972)nın` mag`lıwmatlarına qaray, akseleratsiya o`spirimlik da`wirinde (11-16) en` joqarı basqıshqa jetedi eken. Son`g`ı jıllarda akseleratsiyanın` genetikalıq boljawları bir qatar izertlewshilerdin` itibarın tartpaqta. Olar akseleratsiyanın` sebebin bir-birinen uzaqta jasawshı adamlar ortasındag`ı neke menen baylanıslı (genetikalıq) dep esaplap atır.

B.A.Nikityuk, T.S.Krivoruchko ha`m basqalardın` izertlewlerinde sol na`rse ayılğ`an, atası ha`m anasının` Watanı ortasındag`ı uzaqlasqanlıg`ı, balalarda fizikalıq rawajlanıwı asıp, jetilisiwi tezlesedi.

V.G.Vlaslovskayanın` pikirinshe, jer ju`zi adamlarının` aktivlesip, aralasıp ketiwi sebepli payda bolatug`ın (illet) gennin` o`zgeriwi akseleratsiyag`a baylanıslı boladı. Bir qansha

izertlewshiler to`mendegishe pikirlerdi aytıp o`tken: akseleratsiya genetikalıq ha`m ortalıq faktorları jıyındısı menen tiykarlanadı. Bunda sotsiallıq-ekonomikalıq turmıs da`rejelerinde tiykarg`ı a`hmiyetke iye boladı (Grombax S.M., Salnikova G.P. 1968, Korsaevsкая T.V ha`m t.b).

Ayırım izertlewshiler (Motilyanskaya R.E. ha`m t.b.) fizikalıq ta`rbiya ha`m de sport jas a`wladtın` o`siwi ha`m rawajlanıwına xoshametlewshi ta`sir o`tkeredi, degen pikirlerdi bildiretug`ın bolg`an. O`spirimlerden` fizikalıq rawajlanıwında ja`ne de joqarı baqlawlarg`a erisiwi, olardıń tez rawajlanıwına alıp keledi. Bul bolsa olardı uzaq waqıt dawamında u`zliksiz u`yreniw waqtında anıqlang`an.

Biraq tilge alıng`an faktorlardın` birewide akseleratsiya waqtında o`zinin` mexanizmlerinin` sebeplerin ashıp bere almaydı, onın` biologiyalıq tarawınan sotsiallıq a`hmiyeti quramalasıp ketiwi mu`mkin. R.A.Kalyujnaya ha`m G.N.Serdyukovskayalar o`sip kiyatırg`an organizmnin` biologiyalıq-ximiyalıq ha`m sotsiallıq faktorlardın` a`hmiyetin organizmnin` rawajlanıwında u`yrenen eken. Akseleratsiya ma`seleleri sotsiallıq faktorlardag`ı a`hmiyeti u`lken ekenligi aytıladı.

Ko`binese boyına o`skan o`spirimlerde jınıslıq jetiklik jeterli da`rejede bolmay, olar a`dette awırlıg`ı jag`ınan arqada qaladı. Olardıń ko`kirekleri tar, ku`shsiz ha`m shıdamsız boladı, sol sebepten bunday o`spirimlerde organizmnin` funktsional ilajları ortasha rawajlanıwındag`ı ten`qorlarına qarag`anda a`dewir kem boladı.

Bir ta'repleme akseleratsiya rawajlanıwında bolg'an o'spirimler ha'tteki shıpaker qadag'alawında bolıwı kerek. O'spirimlerden salamatlıg'ı fizikalıq ha'm ruwxıy rawajlanıw jag'dayındag'ı waqıtları, olardıń fizikalıq ta'rbiyası, a'sirese jınıslıq jetiklik da'wirindegi rawajlanıwında meditsinalıq qorg'aw a'hmiyetli orın tutadı.

O'spirimler organizminin o'zine say o'zgesheliklerin, ruwxıy ha'm aqılıy rawajlanıwın biliwleri, pedagogikalıq ha'm ta'rbiyalıq jumısın ilimiylik tiykarda sho'lkemlestirilgen normada rawajlanıw waqtında ha'r qanday shaxs S.M.Grombaxtıń pikirinshe to'mendegi tu'rlerdin birewine durıs keliwi mu'mkin. Bunda:

1. Gewde uzınlıg'ı anıq jas ushın normadan u'lken. Jınıslıq jetiliw da'rejesi anıq jasqa durıs keletug'ın da'rejede pa's boladı.

2. Jınıslıq jetiliw da'rejesi tiyisli jastan joqarı. Dene uzınlıg'ı da usı jas normasınan azıraq.

3. Dene uzınlıg'ı ha'm de jınıslıq jetiliw da'rejesi ha'm anıq jasqa tiyisli bolg'an da'rejede joqarı. A'ne sol son'g'ı sa'ykeslengen organizmnin' funktsional sharaların paydalanıwı mu'mkin. Aldıng'ı ekewi a'dette bunday sharalardın' kemewine alıp keledi. Jumıs penen bolıp qalg'anın normada keltiriwde fizikalıq jaqtan itibarg'a alıw kerek.

O'spirimlerden ku'n ta'rtibi. Ku'ndelikli ku'n ta'rtibi salamat turmıs ta'rizinin' tiykarshısı. Durıs sho'lkemlestirilgen ku'n ta'rtibine organizmnin' fiziologiyalıq sistemalar qubılısı bir tegis tu'sedi, dinamikalıq stereotip ta'rizde qurıladı, onı saqlap

turıw ushın kem-kemnen az ku`sh talap etedi. Ku`n ta`rtibine sonday refleksdegidey ha`mme waqıt a`mel etiw kerek.

Ku`n ta`rtibine jaqsı a`mel qılıw balalardıń nerv sistemasın ha`m pu`tin organizminin` tolıq rawajlanıwın ta`miyinleydi, onın` tu`rli keselliklerge qarsılıg`ın ku`sheytiredi, aktivligi ushın energiya payda etedi. Ku`n ta`rtibine sonday a`mel etiw kerek, onda awqatlanıw, uyıqlaw, dem alıw, bo`lmede yamasa ashıq hawada bolıw, otırıp islew ha`m aktiv ha`reket, fizikalıq shınıg`ıwlar ha`m de miynet aktivligi o`z waqtında bolsın. Sonday rejimli bolıwg`a a`mel etiw ju`da` u`lken a`hmiyetke iye – bul na`rse ta`rtipti, adamnıń ku`shin, parızın ha`m waqtın tejewge, salamat adamlardag`ı gigienalıq ko`nlikpelerdi ta`rbiyalaydı.

A`sirese rejimge balalar tez ko`nip ketedi, biraq balalıqta sha`rtli reflekslerdin` qalıplesiwi an`sat boladı ha`m bul dinamikalıq stereotiplerde, a`dettegi minez-qulıq a`dep normasına bekkemlenedi.

Ku`n ta`rtibi balalardı qayta ta`rbiyalawda isenimli qural, zıyanlı a`detlerdi joq etiw, paydalı ko`nlikpelerdi payda etiw faktorı bolıp xızmet etedi.

Ata-analar saw-salamat, fizikalıq jaqtan rawajlang`an balalardı ta`rbiyalaw – shan`araqtın` en` a`hmiyetli wazıypası bolıp esaplanadı. Sol sebepten ha`r bir shan`araq salamat turmıs keshiriwi kerek. Balalarg`a gigiena nızamlılıqların u`yretiw ha`m olarg`a a`detlendiriw kerek.

Ku`n ta`rtibi – bul shınıg`ıwlar ha`m dem alıw tu`rlerin jaqsı o`zgartirip turıw, ku`nnin` ha`r bir saatınan jaqsı, u`nemli

paydalanıw kerekligin, ha`r bir minnetin anıq belgilep qoyıw boladı. Jaqsı ku`n ta`rtibine tiykarlang`an turmıs balalardıń fizikalıq rawajlanıwına, olardıń salamat bolıwına ja`rdem beredi. Organizmnin` funktsional jag`dayı bir ku`n dawamında birdey bolmaydı, bul bolsa fiziologiyalıq funktsiyalardıń biologiyalıq ritmi menen belgilenedi.

Oyanıwdan baslap fiziologiyalıq funktsiyalardıń da`rejesi asıp ko`bi menen 11-13 saatqa jetedi, keyin ala kemeyedi. Balalar, o`spirimler ha`m jigit-qızlardıń miyneti ko`plegen, biraq fizikalıq awırılıqlar bolg`an, isleniwi qıyın bolg`an en` qolaylı miynet bolıw kerek, biraq bul organizmge jaqsı ta`sir ko`rsetedi.

Fizikalıq ku`shti talap etiwshi miynet organizmge emes, al balanın` sotsiallıq jaqtan rawajlanıwı ushın jaqsı ta`sir etedi. Balalarg`a sonday jumıslar tapsırılıwı kerek, bul jumıstın` bala organizminin` jasına, fizikalıq jumıslar jeke o`zgesheliklerin esapqa alıp beretug`ın bolsın. Bunnan tısqarı berilgen jumıs organizmnin` jası, ku`shine qaray qıyınlastırılıp barılıwı tiyis.

**Durıs awqatlanıwdı sho`lkemlestiriw.** Organizmdegi barlıq ju`z Bergen waqıyalar tiykarı organizm ha`m sırtqı ortalıq ortasında zatlar almasınıwı bolıp turıwı boladı. Adam kislorod, suw ha`m azıq-awqat zatların sırtqı ortalıqtan aladı.

Organizmnin` azıq-awqat zatlarına bolatug`ın fiziologiyalıq mu`ta`jlıgı awqatlanıw ha`m de adamnın` jasına, jınısına, energiya jumsawına, oraylıq nerv sistemasının` jag`dayına, ishki sekretsia bezleri funktsiyasına, sonın` menen birge sırtqı ortalıqqa baylanıslı boladı.

O`spirimlik jasında o`siwine, rawajlanıwına ha`m densawlıg`ına durıs awqatlanıw u`lken ta`sir etedi. Sonın` ushın o`spirimnin` awqatlanıwın durıs sho`lkemlestiriw profilaktikalıq shara-ilajlar sistemasında en` a`hmiyetli faktorlar qatarına kiredi.

Awqat tiykarg`ı gıgienalıq talaplardı qandırıwı kerek. Organizmnin` barlıq energiya sarplanıwın toltırıw ushın o`spirimdi durıs awqatlandırıw kerek. Organizmnin` energiyası ha`m basqa za`ru`rliklerdi qandırıw, zatlardıń almasıwı ushın kerek bolg`an awqatlardı jep ju`riw durıs awqatlanıw bolıp esaplanadı. Awqatlandırıwdın` rejimi durıs awqatlanıwdın` tiykarg`ı elementleri esaplanadı.

O`spirimler awqatlanıwına itibar beriledi, olardıń awqatın sho`lkemlestiriwde miynet, jasının` anatomiyalıq-fiziologiyalıq o`zgeshelikleri ha`m de o`siwi, rawajlanıwı esapqa alınadı.

Jeke gıgiena. Jeke gıgiena nızamlıqların orınlaw tek g`ana individual emes, sotsiallıq a`hmiyetke de iye boladı. egerde bir adam jeke gıgiena nızamlıqlarına boysınbasa, a`mel qılmasa, bul o`z shan`arag`ında, ol oqıytug`ın, isleytug`ın jerinde juqpalı keselliklerdi tarqatıwda sebepshi bolıwı mu`mkin.

Jeke gıgiena tu`sinigine kiretug`ın shınıg`ıwlar shen`beri de ken` bolıp esaplanadı. Bul o`zin taza tutıw, miynet etkende, awqatlang`anda jeke gıgienag`a boysınıwı kerek, o`zi jasaytug`ın jerdi taza tutıw ha`m t.b. kiredi. Usı bo`limde o`spirimler ta`rbiyasına tiyisli bolg`an shınıg`ıwlar ko`rsetiledi. Bug`an terini taza, shashtı, tislerdi taza tutıw kerek boladı ha`m t.b.

Terini normada onı keselliklerden saqlaw kerek boladı. Teri organizmnin` o`mirinde u`lken rol` oynaydı, ko`plegen a`hmiyetli

wazıypalardı atqaradı. Salamat teride o`z-o`zin zıyansızlandırıw o`zgesheligi boladı: onda bolatug`ın zatlar almasıwı kesellik ko`rsetkishi bolg`an mikroblardı o`ltirip jiberedi. Joqarıda aytıp o`tilgen gigienalardan tısqarı ata-analar balalarına kishkene waqtınan baslap-aq ulıwma barlıq denenin` jerin taza tutıwg`a u`yretiwi kerek boladı. O`spirimler jeke gigiena nızamlıqlarına itibar beriwi a`hmiyetli wazıypa bolıp esaplanadı.

Mektepte oqıw protsesindegi gigiena. Ha`zirgi zamanago`y mektep oqıwshılarının` aqılıy miyneti a`dewir ko`terilgen. Bul barlıq pa`nler boyınsha oqıw programmaları qıyınlasıp baratırğ`anlıg`ı menen tıg`ız baylanıslı. Bunnan tısqarı elektron esaplaw texnikası, oqıtıwda zamanago`y texnika quralları, pa`ndi o`zlestiriwdegi a`meliy oyunlar, metodlar pa`nler boyınsha quramalı programmalaradı alıp keldi. Aqılıy miynetten jaqsı paydalanıw ha`m onı sho`lkemlestiriwdin` aldın alıw menen aqılıy miynet uqıplılıg`ın asırıwg`a boladı.

Aqılıy miynetti sho`lkemlestiriwde oraylıq nerv sistemasının` sol adamnıń o`zgesheliklerin esapqa alıp barıw kerek boladı. bunday o`zgeshelikti birinshi bolıp I.M.Sechenov penen I.P.Pavlov anıqlag`an edi. I.P.Pavlovtın` sha`kirti N.I.Krasnogorskiy ustazının` pikirine tiykarlanıp, balalardıń ku`shine, xarakterine ha`m nerv jag`daylarının` ha`reketshen` bolıwına, bas miy bo`limlerine ha`m de birinshi ha`m ekinshi signal sistemaları ortasındağ`ı baylanısına, ta`sirine qarap, olardıń nerv sistemasın ajratıwdı 4 toparg`a bo`ldi:

- birinshi – normada qozg`alıwshan`, ku`shli, basıq, shaqqan, den-sawlıg`ı ku`shli balalar - sangvinikler;

- ekinshi – normada qozg`alıwshan`, ku`shli, awır, a`ste ha`reket etetug`ın - sugmatikler;

- u`shinshi – ku`shli, o`te qozg`alıwshan`, ashıwshaq - xolerik;

- to`rtinshi – onsha qozg`alıwshan` emes, a`ste ha`reket etiwshi – melanxolikler.

Oqıw jılı aqırında oqıwshılardıń jumıs uqıplılıqları to`menlep ha`m ku`n ta`rtibindegi ha`r qanday o`zgeris bolsa, onı ja`ne de pa`seytiriwdin` na`tiyjesinde o`zlestiriw jamanlasıp qaladı. Sol sebepten bul da`wirde waqıttı sonday bo`listiriw kerek, oqıtıw menen oqıw birgelikte dem alıp turıwı kerek boladı. Sonda jumıs uqıplılıg`ı kemeymeydi. Miynet ha`m de dem alıw jaqsı ta`rtipte alıp barıladı. Sharshap turg`an bolsa, onı ketiredi yamasa onın` aldın aladı. Dem alıw saatlarındag`ı fizikalıq miynet te paydalı shınıg`ıw bolıp esaplanadı.

Oqıwshılar o`z jaslarına jarasa jumısları, ku`shleri jetetug`ın fizikalıq miynet etiwı kerek boladı. Oqıwshılardıń jumıs uqıplılıg`ın asırıwda ha`m de salamatlıg`ın bekkemlewde aktiv dem alıwdın` en` a`hmiyetli ekenligin esapqa alıp, organizmnin` jeterli dem alıwg`a bolg`an talabın kemeytiriw kerek boladı. Bunda normada uyıqlaw tiykarg`ı a`hmiyetke iye boladı.

Demalıs ha`m ekshembi ku`nleri balanın` ku`n ta`rtibi biraz o`zgeredi. Biraq uyıqlaw, awqatlanıw, o`zine jarasa erte shınıg`ıw ushın ajratılğ`an waqıt o`zgermey qala beredi. Aqılıy miynet jaqsı jolg`a qoyılğ`an da g`ana aqılıy jumıs uqıplılıg`ı asadı. Aqılıy miynettin` ku`n ta`rtibin maqsetli ta`rizde fiziologiyalıq tiykarda du`ziw – tikleniw jag`dayların ku`sheytiriwdin`

sapalı faktori bolıp esaplanadı. Ku`n ta`rtibinin` tiykarg`ı du`zilisi gigienag`a boysınıw balalar salamatlıg`ın asıradı.

Zıyanlı zatlardıń o`spirim organizmine ta`siri. Ulıwma ortalıqta shan` en` ko`p tarqalg`an qolaysız faktor bolıp esaplanadı. Sana, transport, awıl-xojalıg`ındag`ı ko`plegen texnikalıq tarawlar shan` payda etiwge sebep boladı. Shan` insanlarga, a`sirese o`spirimlerge zıyanlı ta`sir etiwı mu`mkin. Awıl-xojalıg`ında topıraqtı qarıw ha`m onı azıqlantırıw, da`n, tuqımlıq paxta ha`m t.b. tarawlarda, sanaata shan` payda boladı. Avtomobillerde bolsa quyıw tsexlarında shan` ko`teriledi.

Ayırım jerlerde sanaat shan`ı maydalanadı. Kelip shıg`ıw jag`ınan organikalıq, organikalıq emes ha`m de aralas shan`lar payda boladı. A`dette sanaat shan`ı tu`rli u`lkenlikte ko`plep mayda bo`lekshelerden ibarat boladı. Ha`r qanday jag`dayda bolıwına qaramastan, u`lkenlerine qarag`anda mayda shan` bo`leksheleri ko`p boladı. Ayırım waqıtları shan` bo`lekshelerinin` 60-80% 2 mkm ge deyin, 10-20% 2 mkm den 5 mkm ge deyin ha`m 10% 10 mkm den artıqsha diametrge iye boladı.

Shan` bo`lekshelerinin` maydalanıwı na`tiyjesinde onın` pataslanıwı, zıyanlı zatlardı jutıw uqıplılıg`ı artıp baradı. A`sirese shan` azot kremniy (II) oksidinin` bolıwı salatlıq ushın u`lken qa`wip tuwdıradı ha`m de kesellik payda bolıwında o`zine say rol` oynaydı.

Dawalaw, aldın alıw profilaktika sharaları, meditsinalıq ko`rikten o`tiw, waqtı-waqtı menen olardıń den-sawlıg`ın tekserip turıwdan ibirat boladı. Awıl-xojalıg`ında enip kiyatırğ`an ha`zirgi basqıshlarıda ximiya sanaatı u`lken rol`

oynaydı. Tek g`ana ximiya sanaatında emes ko`plegen texnologiyalıq yamasa ekonomikalıq tiykarın ximiya tarawların payda etetug`ın qara ha`m ren`li metallurgiya, taw, ka`n, azıq-awqat, ayaq kiyim xojalıg`ı ha`m de basqa jerlerde isleytug`ın adamlar ko`plegen ta`biyyı, jasalma elementlerine dus keliwi mu`mkin.

Zıyanlı (toksin) zatlar – islep shıg`arıw za`ha`rleri adam organizmine ju`da` az o`lshemde tu`ssede, organizmde fizikalıq-ximiyalıq o`z aldına bir-biri menen baylanıslı halında normada, turmıs xızmetinde tu`rli-tu`rli buzılıwlar payda boladı ha`m o`z gezeginde organizmde potologiyalıq jag`daylar zıyanlanıwlarg`a alıp keledi.

Jumıs waqtında za`ha`rli zatlar yamasa ja`rdemshi material sıpatında jumıs protsesinde qosımsha zat bolıp qollanıluwı mu`mkin. Zıyanlı zatlar organizmge dem alıw jolları, teri arqalı ha`m ayırım da`rejede awqat sin`iriw ag`zaları arqalı o`tiwi mu`mkin.

**Miynet ta`limi ha`m shıpakerler ma`sla`ha`ti.** Ha`zirgi waqıtta jas kadrlardı tayarlawg`a bolg`an talap artıp barmaqta. Ta`lim-ta`rbiya gigienası balalar ha`m o`spirimler gigienasının` en` a`hmiyetli mashqalalarınan bolıp esaplanadı. Oqıw menen miynet tu`rlerinenen dem alıw, jaslarg`a imkan jaratıp berip oqıtıw ha`m ta`rbiyalaw sisteması menen tıg`ız baylanıslı bolg`an tu`rli ta`sirlerge organizmnin` juwabın u`yreniw ha`m de onı baqlaw jolı menen anıqlaw, sol mashqala boyınsha izertlewlerdin` tiykarg`ı belgisi bolıp ta esaplanadı. Bul wazıypalardı mektep jasındag`ı balalar turmısının` tu`rli tarawlarına tiyisli gigienalıq normaların ha`m ku`n ta`rtibin islep

shıg`ıwda o`z ta`sirin ko`rsetedi. Oqıtıw ha`m ta`rbiyalaw gigienası tarawındag`ı ilimiy izertlewlerdi mektepte oqıtıw olardıń rawajlanıwına baylanıslı boladı.

Miynet su`ygishlik ha`m miynettin` adamlarına hu`rmet ko`rsetiw, hu`rmette bolıwdı sin`diriwdı; oqıwshılardı ha`zirgi zaman sanaatı ha`m awıl xojalıq islep shıg`arıw qurılısı, transport xızmet tarawı tiykarları menen tanıstırıw; olarda oqıw ha`m sotsiallıq paydalı jumıs etiw protsesinde miynet ko`nlikpeleri ha`m olardıń uqıplılıqların qa`liplestiriw; sanalı tiykarda ka`sip tan`law ha`m da`slepki o`nerge tayarlaw sezimin oyatıw; mektepte miynet ta`limin alıw ha`m oqıwdın` baslı maqseti bolıp esaplanadı. Mektep a`ne sonday miynetke tayarlawı kerek boladı. Mektep ta`limine miynetti tiykarınan, fizikalıq miynetke kiritiw bala organizminin` ja`ne de ka`mil insan bolıp ha`r ta`repleme rawajlanıwına ko`meklesedi.

Jaslardı ekonomikalıq islep shıg`arıw tarawına iytermelew, jumısshılardı o`zlerinin` ka`siplerin u`yreniwge bag`darlaw a`hmiyetli sotsiallıq mashqala bolıp esaplanadı. Ka`sipke bag`darlaw jumısların alıp barıw ha`m onın` tiykarg`ı bag`darlawshılardı islep shıg`ıw tarawındag`ı ko`p tu`rli wazıypalardı sheshiw kerekliginin` mu`na`sebeti menen bul jumısta tu`rli mekemelerdegi pedagoglar, psixologlar, fiziologlar, shıpakerler, sotsiallıq oraylar qatnasıwında bolmaqta. Sol sebepli jaslardı ka`sipke bag`darlaw ko`pten-ko`p tarawlardı o`z ishine aladı, bular to`mendegishe ko`rsetiledi:

- ruwxıy ha`m pedagogikalıq oqıwshı shaxsın u`yreniw, jeke pazıyletleri ha`m uqıplılıqlarına qaray ka`sipke tayarlıg`ın anıqlaw;

- biologiyalıq meditsina ha`m fiziologiyalıq ka`sip tan`law o`lshemlerin islep shıg`ıw, insannın` ka`sipti iyelewde jetiskenlikti ta`miyinleytug`ın anıq fiziologiyalıq sıpatlarına qoyılatug`ın talaplar ko`z-qarasınan qarag`anda ka`sip o`zgesheliklerin u`yretiw;

- meditsinalıq taraw – o`spirimler den-sawlıg`ın u`yreniw, olardıń salamatlıg`ına qaray jumısqa jaylastırıw o`lshemlerin islep shıg`ıw;

- sotsiallıq awıl-xojalıg`ının` tu`rli ka`sip ha`m ta`jiriybeli kadrlarg`a bolg`an talabın u`yreniw.

Ta`jiriybeli shıpakerler ma`sla`ha`tinin` tiykarg`ı nızamlılıqları – o`spirimler ushın miynet xızmetin tan`lawda, bul xızmet ondag`ı kemshiliklerin ko`beytip jibermey, olardı du`zetiwge, salamatlıg`ın bekkemlewge, fizikalıq rawajlanıwına ko`meklesiwden ibarat.

O`spirimlerdin` den-sawlıg`ın meditsinalıq ko`rikten o`tkeriw shıpakerlerdin` wazıypası pedagoglar menen birgelikte miynet texnologiyası ha`m ka`siplik ta`limdi durıs jolg`a qoyıwdan ibarat. Bunda barlıq waqıt oqıwshının` jası ha`m o`zgesheliklerine qaray imkan jaratıp jumıslardı islew kerek boladı.

Xalıq xojalıg`ının` barlıq tarawlarında sotsiallıq paydalı miynette qatnasıwg`a iytermelew, o`spirimlerin` sonshelli ko`beygenligi xalıq ta`limi ha`m salamatlıg`ın saqlaw aldına

qanshama jan`a wazıypalardı qoyadı. Bul wazıypalar arasında ka`sipke iytermelew ha`m shıpakerlerdin` ta`jiriybeli ma`sla`ha`ti a`hmiyetli orın tutadı.

O`spirimlik jasında oraylıq nerv sistemasında da o`zgerisler payda boladı, bunın` sebebinen ta`sirshen`lik asadı, xarakteri ha`m ku`sh-quwatı birlespeydi, vegetativ nerv sistemasında boladı. Qarsılıq ko`rsetiw reaktsiyası u`stem keledi. Sol sebepten o`spirimlerden` minezi o`zgerip, ha`r na`rsege ta`sirlenetug`ın, ashıwı shıg`atug`ın bolıp qaladı. Bul jasta zatlar almasıwı ku`sheydi, aqıl fiziologiyalıq tarawlarda en` u`lken a`hmiyetke iye boladı.

O`sip kiyatırg`an organizmnin` basqa organları ha`m sistemalarında da anıq o`zgerisler payda boladı. Bunnan tısqarı, o`spirimlerdi ka`sipke bag`darlaw ha`r qaysısın sotsiallıq xalıq xojalıg`ının` rawajlandırıw ka`siplerin ko`zde tutadı.

II. 3 O`spirim jasındag`ı balalardı ka`sipke bag`darlaw.

O`spirim jasında oqıwshılarda, a`sirese joqarı klass oqıwshılarında kim bolsam eken, degen sorawlar do`gereginde oylanıw, pikirlew ju`zege keledi. Bunday jag`dayda pedagoglar o`spirimnin` ata-anaları menen tıg`ız baylanıs du`ziwi kerek. Aldınnan ayırım ta`jiriybeli oqıtıwshılardıń ha`m klass basshılar- dıń islewinde bir qansha unamlı na`tiyjelerdi anıqlawg`a boladı. O`spirim jasında oqıwshılar o`z jas o`zgesheliklerine sa`ykes tu`rde ha`r qıylı ba`sekilesiw, pikirlesiw ha`m o`z-ara sa`wbetlesiwlerge jaqın boladı. Sonlıqtan da oqıtıwshılar joqarı klass oqıwshıları menen ka`siplik qızıg`ıwlarına baylanıslı mektepte:

- ashıq esikler ku`ni;
- aldın`g`ı ka`sip iyeleri menen ushırasıwlar;
- ha`r qıylı mektep orınlarına ekskursiyalar;
- ka`sip tan`law boyınsha diskussiyalar;
- «Menin` su`ygen ka`sibim» temasında erkin temada shıg`arma jumısı tan`lawları tag`ı basqa is-ilajlar o`tkerilip barıladı.

Sunday-aq oqıtıwshılar ayırım jasındag`ı oqıwshılardıń ata-anaları menen balalarınin` ka`sipke qızıg`ıwı bag`darında anketa tu`rindegi sorawlardı beriwı mu`mkin ha`m o`z gezeginde ata-analar sorawlarg`a o`z imkaniyatlarınan kelip shıg`ıp to`mendegishe juwap beriwı mu`mkin:

1. Sizin` ul (qızın`ız) qanday ka`sip iyesi bolıwg`a qızıg`adı?
2. Shan`araqta ul (qızın`ızdın`) qızıg`atug`ın ka`sibi, qa`nigelik bag`darı boyınsha sa`wbetlesesiz be?

3. Ul-qızlardın` sol ka`sipti (onın` qızıqqan ka`sibi) tan`lawına siz qarsılıq bildiresiz be?

4. Ul-qızın`ızdın` keleshekte iyeleytug`ın ka`sibi ushın qosımsha metodikalıq a`debiyatlar a`kelip beresiz be?

5. Perzentimizdin` ka`sip tan`lawı ushın belgili sharayatlar, qolaylıqlar jaratıp bergensiz be?

O`spirim jasındag`ı oqıwshılardıń belgili ka`sipti yaki ilim tiykarların iyelew protsesinde turmıs ta`jiriybesinin` bayıwı ha`m oy-pikirinin` ken`eyiwi menen birge o`spirimlerdin` qızıg`ıwshılıqları, a`sirese biliw xarakterindegi qızıg`ıwshılıqları qa`liplesip ha`m rawajlanıp baradı. Biliwge ha`wes etiw o`spirimler minez-qulqı ushın xarakterli na`rseler. Bul waqıttın` o`zinde bir qansha qızıg`ıwshılıqtın` bolıwı, olardıń tez ha`m orınsız almasıwı u`stir-tin qızıg`ıwshılıqtı qanaatlandırıwǵa, turmıstın` ha`r qıylı taraw-larına jen`il, a`hmiyetsiz mu`na`sebetti qa`liplestiriwge alıp keledi.

Sonlıqtan da oqıwshılardag`ı o`spirimlik bir neshe bag`dardan qızıg`ıwshılıqlardı irketug`ın, onı durıs bag`darlay alatug`ın oqıtıwshılar ta`jiriybesinen kelip shıg`atug`ın bolsaq, bular og`ada durıs is dep esaplaymız. Biraq ayırım jag`daylarda o`spirim usınday jol menen ko`bineşe tu`sinbey turmıstın` tiykarg`ı bag`darlan-g`anlıg`ı sıpatında tiykarg`ı oraylıq qızıg`ıwshılıqtı ha`m tu`rlishe tarawlarda o`zin sınap ko`retug`ınlıg`ın da ushıratıwǵa boladı.

O`spirim jasındag`ı oqıwshılardıń ka`sipke qızıg`ıwın durıs bag`darlaw ushın mektep ha`m mektepten tıs bilimlendiriw mekemelerindegi do`gereklerde oqıw, ta`rbiya jumısına ta`sirindegi qızıg`ıwshılıqlarg`a biyimliklerge baylanıslı o`spirimlerde uqıplıqlar qa`liplesip, anıq ko`rine baslaydı. Mısalı: ko`rkem-

o`nerge, su`wretlew o`nerine, a`debiy-do`retiwshilik uqıplıqlar qa`liplese baslaydı. Sonday-aq matematikanı sistemalı ha`m jalıqpay u`yreniw, matematikalıq uqıplıqlardıń qa`liplesiwine alıp keledi.

Matematikanı ha`m fizikanı u`yreniw tiykarında er balalarda texnikag`a bolg`an qızıg`ıwshılıq ha`m uqıplıqlardıń rawajlanıwı seziledi. Er balalardıń texnikalıq do`retiwshiligi ko`rgizbelerde avtomat basqarılatus`ın a`sbaplardı o`zi men`geriwge umtılwıwın oqıwshılardıń durıs bag`darınan da rawajlandırıp barıw za`ru`r. Bunda oqıwshılardıń wazıypası:

- birinshiden, o`spirim jasındag`ı oqıwshılardag`ı uqıplıq ha`m qa`biletti, qızıg`ıwshılıqtı barınsha rawajlandırıwı;

- ekinshiden, barlıq oqıwshılarda qızıg`ıwshılıqtıń ha`m uqıplıqlardıń jaqsı qa`liplesiwı ushın jag`day jaratıp beriw kerek.

O`spirimlik jasta oqıwshılarda belgili ka`sipke qızıg`ıwshılıq qa`liplese baslaydı. Belgili ka`sipke bag`darlanıw ulıwma bilim beretug`ın mekteplerde-aq durıs sho`lkemlestiriliwi ha`m bag`darlanıwı kerek. Mısalı:

- litseylerge;

- ha`r qıylı ko`sip-o`ner kolledjlerinde ta`lim alıwdıń o`spirimler ushın o`zine ta`n a`hmiyetli ta`repleri bar. Atap aytqanda litseylerde joqarı oqıw orınlarına kiriw ushın tayarlıq ha`m pa`nlerdi teren`irek men`geriw bolsa, ka`sip-o`ner kolledjlerinde tu`rli ka`sip boyınsha turmıstıń ha`r qıylı tarawlarında islew ushın bag`darlanadı. En` baslısı oqıtıwshılar ha`m ata-analar o`spirim jasındag`ı oqıwshılar ushın baslı ka`sipke bag`darlawı kerek. O`spirimler mektepte alg`an bilimlerin teren`lestirip, ha`r qıylı ka`sip iyeleri isleytug`ın orınlarg`a ekskursilarg`a barıp, o`z ko`zi menen ko`rip,

fabrika, ka`rxana, zavodlarda sol tarawda islep atırg`an jumısshılar menen a`n`gimelesip, ka`sippler haqqında a`debiyatlar menen tanısıp, ma`mleketlik talaplardı, o`z ma`pleri, qızıg`ıwshılıqların ha`m de uqıplıqların esapqa ala otırıp ka`sipti tan`lay aladı.

Mug`allimler ha`m ata-analar ka`sipti durıs tan`lawında u`lken klastag`ı o`spirim oqıwshılarg`a za`ru`rli pedagogikalıq ha`m metodikalıq ja`rdem ko`rsetiwi tiyis. O`spirim jastag`ı oqıwshılarda ko`bineşe o`z aldına miynet etip turmıs keshiriwge u`yretiw – bul arqalı olarda keleshekke, erten`gi ku`nge bolg`an u`mit, isenim, o`z-o`zine bolg`an juwapkershilik sezimleri artadı.

O`spirimlerdi ka`sipke bag`darlaw boyınsha to`mendegi ista`jiriybeni de ayırıqsha atap o`tiwge boladı. Mısalı: «Maktab va hayot» jurnalında mekteplerde ka`sip-o`nerge bag`darlawshı sananın` jobalastırılğ`an is rejesi to`mendegishe u`lgiler berilgen.

Is-ilajlar to`mendegishe ko`rsetilip, og`an juwapker shaxslarda belgilengen:

1. Quramında mektep direktorı ha`m onın` orınbasarı, oqıwshılar, pedagoglar, ka`sipke bag`darlawshı, akademiyalıq litsey ha`m ka`sip-o`ner kolledjleri ha`m ata-analar wa`killeri quramın tastıyıqlaw ha`m du`ziw.

2. Ka`sip-o`nerge bag`darlaw komissiyasının` jumıstı rejelestiriw ha`m bir ayda bir ma`rte jıynalıstı o`tkeriwdi ta`miyinlew.

3. Oqıtıwshılar ha`m klass basshıları ka`sipke bag`darlaw boyınsha alıp barılıp atırg`an jumısların u`yreniw, analiz islew.

4. Akademiyalıq litsey ha`m ka`sip-o`ner kolledjlerinin` jıllıq qabıllaw imkaniyatların u`yretiw ha`m pitkeriwshilerdi olarg`a bag`darlaw.

5. Akademiyalıq litsey ha'm ka'sip-o'ner kolledjlerinde o'tkeriletug'in «Ashiq esikler» ku'ninde oqıwshılardıń qatnasın ta'miyinlew.

6. «Kim bolsam eken» diywalın turaqlı tu'rde shıg'arıw.

7. Miynet sabaqların o'tiwde ka'sip-o'ner kolledjlerinin islep shıg'arıw ustaxanalarınan paydalanıw boyınsha birge islesiw.

8. Klass basshılardıń ha'm kitapxanalardıń is rejelerinde ka'sip-o'nerge bag'darlang'an ma'selelerdin' kirkiziliwine usınıs beriw.

9. Oqıwshılardı sol aymaqta jaylasqan islep shıg'arıw ka'rxanalarına, olardag'ı bar ka'sipler haqqında mag'lıwmatlar ha'm sol is sharayatı, protsesi menen tanıstırıw maqsetinde ekskursiya sho'lkemlestiriw».

O'spirimlik jas – bul turmıstı, miynet etiwdi o'zi belgileytug'in jas. Usıg'an baylanıslı u'lken mektep jasında ja'miyetlik paydalı miynetti ha'm oqıwdı sho'lkemlestiriwdin' a'dewir joqarı formaları u'lken a'hmiyetke iye. Mektepler aralıq oqıw-o'ndirislik kombinatlarında ha'm ka'rxanalardıń tsexlarında miynet, qa'wenderlik etiwshi ka'rxanalardıń wa'killeri menen o'ndirislik ustazlar menen mudamı isshen'lik qarım-qatnasta bolıwı – bul o'spirim jasındag'ı oqıwshılardıń ka'sipke bag'darlanıwına ayrıqsha ta'sir etedi. Sebebi ol o'nimli miynet xarakterine iye bolıwı, bul miynet protsesinde materiallıq o'ndiris salasında miynetke su'yispenhilik ha'm hu'rmet qa'liplesedi.

Jas o'spirimler joqarı klaslarg'a kelip basım ko'pshiligi o'zlerinin keleshegin a'dewir yamasa sa'l ayqın belgileydi. Al olardıń ayrımları mektepti tamamlay kelgende de belgili ka'sipke

bag`darlanbaydı. Sebebi olardıń ayırımlarında ka`siplerdin` ko`pshiligi haqqında onıń tu`sinigi bolmag`anlıqtan, ka`sipke durıs bag`darlana almaytug`ın jag`dayları boladı. Sebebi belgili ka`siptin` adamg`a qanday talaplar qoyatug`ın, onnan qanday sıpatlardı talap etetug`ının belgileydi. Sonlıqtan o`spirim jasındag`ı oqıwshılardı ka`sipke durıs bag`darlaw, olarda o`ndirislik ka`siplerge de hu`rmet ha`m su`yispenshilik sezimlerin oyatıw ushın oqıtıwshılar ha`m at-analar olardı ka`sipke bag`darlawı kerek.

Juwmaqlaw

Ta'lim – ta'rbiyada balalardın' jas o'zgesheliklerin esapqa alıwdın' pedagogikalıq a'hmiyeti og'ada ullı. Ata-babalarımız og'ada erte waqıtlardan-aq bala ta'rbiyasında olardın' jas o'zgesheliklerin esapqa alıwdı birinshi orıng'a qoyıp kelgen. A'lbeste ha'r bir jas da'wirindegi balanın' o'siw, o'zgeriw, ruwxıy jaqtan jetilisiw minez qulqının' qa'liplesiw o'zgeshelikleri ha'r qıylı. Ta'lim-ta'rbiyada bul o'zgeshelikler esapqa alınsa a'lbeste jas o'spirimlerdin' na'wqıran jaslar bolıp jetilisiwi so'zsiz.

Bizin' ullı babalarımız, shıg'ıstın' ko'rnekli alımları Farabiy, Beruniy, İbn Sino, Ulug'bek t.b ta'lim-ta'rbiya islerinin' sa'tli bolıwı balalardın' jas da'wirlerin esapqa alıwg'a baylanışlı ekenligin o'z miynetlerinde da'lillep bergen. Alımlardın' ko'rsetiwinshe balalıq to'mendegi da'wirlerge bo'linedi.

1. Kishi mektep jası.
2. Orta mektep jası (o'spirimler).

Jumıs Kirisiw bo'liminen ibarat bolıp bunda ta'rbiyalıq ta'sir ko'rsetiwde jas o'zgesheliklerdi esapqa alıwdın' ta'lim-ta'rbiyalıq a'hmiyeti, jumıstın' aktuallıg'ı, jumıstın' maqset ha'm wazıypaları, jumıstın' izertlew obiekti, izertlew metodları, izertlew na'tiyjelerinin' a'meliy a'hmiyeti, jumıstın' tolıq du'zilisi berilgen.

Jumıstın' birinshi babında kishi mektep jası balalarının' jas o'zgesheliklerine qaray rawajlanıwı, qa'liplesiw ha'm ta'rbiyası ha'r ta'repleme sa'wlelengen. Kishi jastag'ı oqıwshının' su'yek sisteması qa'liplesiw basqışında boladı – segizko'z, ko'kirek kletkası, buwınlar ele qatayıp bola qoymaydı, su'yek sistemasında

kemirshek toqımalar ko'p boladı. Bulardın' barlıg'ın dıqqatqa alıw ha'm oqıwshılardıń durıs ju'ris turısı, boyın tiklep ju'riwi haqqında g'amxorlıq etiw za'ru'r. Kishi mektep jasında barmaqlardıń ha'm buwınlardıń qatayıwı protsesi ele tamamlanbaydı, sonlıqtanda qoldın' barmaqlarına ha'm buwınlarınan mayda ha'm anıq qıymılları a'sirese birinshi klass oqıwshıları ushın qıyın ja'ne jalıqtırarlı boladı.

Miy funktsionallıq jaqtan jetilisedi – miy qabıg'ının' analitik – sintezlik funktsiyası wazıypası rawajlanadı, ekinshi signal sisteması aytarlıqtay rawajlanadı, biraq usının' menen birge kishi mektep jasında birinshi signal sisteması salıstırmalı da'rejede basımlıg'ın ele saqlaydı.

Ta'sirleniw ha'm irkilip qalıw protseslerinin' salıstırma qatnası kem-kemnen o'zgeredi: ta'sirleniw burıng'ısınsha basım bolsa da irkilip qalıw protsesi barg'an sayın ku'sheyyedi, sonlıqtanda kishi jastag'ı oqıwshılar joqarı da'rejede ta'sirlengish ha'm qızba boladı. Olar ha'reketti ko'p ta'wir ko'redi, onı mu'mkinshiligi bolg'anınsha qanaatlandıırıw – ta'nepiste, sabaqlardan keyin seyilge shıqqanda juwırıwg'a ha'm oynawg'a ruxsat etiwı kerek.

Juwmaqlap aytqanda kishi jastag'ı oqıwshının' fizikalıq rawajlanıw da'rejesinde mektepte ha'm u'yde ku'ndelikli sistemalı oqıw-tayarlanıw menen shug'ıllanıwg'a tolıq boladı, ja'ne olar balanı jalıqtırmaydı, sharshatpaydı, u'lken ku'sh bolıp tu'speydi.

Ekinshi bapta, O'spirim jası balaların' o'zine ta'n o'zgeshelikleri, rawajlanıwı, ta'rbiyası ken' so'z etildi.

Bul da'wirde balalardın' o'spirimlik jastag'ı o'zgeshelikler olardı esapqa alıp ta'rbiyalaw jo'ninde pedagog ilimpazlar to'mendegilerdi atap ko'rsetedi: «O'spirimlerdin' iskerliginde oqıw ayırıqsha orın tutadı. Ayırım pa'nlerdi o'zlestiriwde u'lgermewshilik, sabaqqa nemquraydılıq jag`dayları ko`zge taslanadı. Geyde o`z betinshe tapsırmalardı orınlawda belsendilik penen ko`zge tu`sedi.

O'spirimnin` ta`rtip-intizamında unamsız jag`daylar ko`rine baslaydı. Bul jag`day onın` o`z betinshe, erkin bolıwına umtılıwının` tiykarında ju`zege keledi. Eger oqıtıwshı oqıwshı o'zgesheliklerin jaqsı bilmese, qoyılğ'an talaplarda birlik, jaqınlıq bolmasa ha'm de olar tiykarlanıp berilmese, o'spirimnin` minez-qulqında u'lkenlerge boysınbawshılıq sıyaqlı o`zgerisler payda boladı. O'spirim oqıwshılardıń itibarın oqıwdın` tısqarı jumısları da o`zine tartadı. O'spirimler de belgili bag`darg'a iye ha`reketli islerde o`zinin` jeke sıpatların ko`rsete alıw imkanına iye boladı».

«O'spirim oqıwshılardı ja'miyetlik jumıslarg'a qatnastırıw olarda belsendilik, baslamashılıq sıyaqlı pa`ızıletlerdin` qa`liplesiwine de tiykar boladı. Sebebi o'spirim ushın onın` o`z ten`les doslarının` pikiri oqıtıwshılarının` da, ata-analarının` da pikirlerinen go`re ko`birek ta`sir etedi. Sonın` ushın o'spirim klaslas dosları arasında abıroy arttırıwg'a, o`z ornın, qa`dirin bildiriwge tırısadı. Geyde oqıwshı o`zin oqıwda yamasa ja'miyetlik jumıslarda ko`rsete almasa, og`ada to`men oqıytug`ın oqıwshıg'a da oylanıp qalıwı mu`mkin. Al o`z gezeginde oqıtıwshı yamasa klass

basshısı oqıwshısın hesh waqıtta dıqqat-itibarınan shette qaldırmawı kerek yamasa waqtın biykarg`a o`tkeriwine jol qoymawı kerek»⁴.

O`spirimlerdi ka`sipke bag`darlaw boyınsha to`mendegi ista`jiriybeni de ayırıqsha atap o`tiwge boladı. Mısalı: «Maktab va hayot» jurnalında mekteplerde ka`sip-o`nerge bag`darlawshı sananın` jobalastırılğ`an is rejesi to`mendegishe u`lgiler berilgen.

Is-ilajlar to`mendegishe ko`rsetilip, og`an juwapker shaxslarda belgilengen:

1. Quramında mektep direktorı ha`m onın` orınbasarı, oqıwshılar, pedagoglar, ka`sipke bag`darlawshı, akademiyalıq litsey ha`m ka`sip-o`ner kolledjleri ha`m ata-analar wa`killeri quramın tastıyıqlaw ha`m du`ziw.

2. Ka`sip-o`nerge bag`darlaw komissiyasının` jumıstı rejelestiriw ha`m bir ayda bir ma`rte jıynalıs o`tkeriwdi ta`miyinlew.

3. Oqıtıwshılar ha`m klass basshıları ka`sipke bag`darlaw boyınsha alıp barılıp atırğ`an jumısların u`yreniw, analiz islew.

4. Akademiyalıq litsey ha`m ka`sip-o`ner kolledjlerinin` jıllıq qabıllaw imkaniyatların u`yretiw ha`m pitkeriwshilerdi olarg`a bag`darlaw.

5. Akademiyalıq litsey ha`m ka`sip-o`ner kolledjlerinde o`tkeriletug`ın «Ashıq esikler» ku`ninde oqıwshılardıń qatnasın ta`miyinlew.

6. «Kim bolsam eken» diywalıń turaqlı tu`rde shıg`arıw.

7. Miynet sabaqların o`tiwde ka`sip-o`ner kolledjlerinin` islep shıg`arıw ustaxanalarınan paydalanıw boyınsha birge islesiw.

⁴ Xasanboev J. Sariboev X, Niyozov G, Xasanboeva O, Usmonboeva M. Pedagogika. (o`quv qo`llanma), Toshkent, Fan, 2006 y, 32-bet.

8. Klass basshılardıń ha`m kitapxanalardıń is rejelerinde ka`sip-o`nerge bag`darlang`an ma`selelerdin` kirgiziliwine usınıs beriw.

9. Oqıwshılardı sol aymaqta jaylasqan islep shıg`arıw ka`rxanalarına, olardag`ı bar ka`sipler haqqında mag`lıwmatlar ha`m sol is sharayatı, protsesi menen tanıstırıw maqsetinde ekskursiya sho`lkemlestiriw».

O`spirimlik jas – bul turmıstı, miynet etiwdi o`zi belgileytug`ın jas. Usıg`an baylanıslı u`lken mektep jasında ja`miyetlik paydalı miynetti ha`m oqıwdı sho`lkemlestiriwdin` a`dewir joqarı formaları u`lken a`hmiyetke iye. Mektepler aralıq oqıw-o`ndirislik kombinatlarında ha`m ka`rxanalardıń tsexlarında miynet, qa`wenderlik etiwshi ka`rxanalardıń wa`killeri menen o`ndirislik ustazlar menen mudamı isshen`lik qarım-qatnasta bolıwı – bul o`spirim jasındag`ı oqıwshılardıń ka`sipke bag`darlanıwına ayrıqsha ta`sir etedi. Sebebi ol o`nimli miynet xarakterine iye bolıwı, bul miynet protsesinde materiallıq o`ndiris salasında miynetke su`yispenshilik ha`m hu`rmet qa`liplese.

Ta`lim-ta`rbiyada jas o`zgesheliklerdi esapqa alıwdın` a`hmiyeti og`ada ullı ekenligi joqarıdag`ı mektepke shekemgi ha`m mektep jası balaların` jas o`zgesheliklerin u`yreniw barısında ko`rdik.

Paydalang'an a'debiyatlar dizimi.

1. Karimov İ. Xozirgi bosqichda isloxotlarni chuqurlashtirishning muxim vazifalari. Marifat gazetasi. 1996y 30-avgust.
2. Alimov A. Bilimni jan'alaw da'wir talabi. No'kis bilim 1992j
3. Barkamol avlod orzusi- T. Sharq 1999y
4. Barajov S.T. Bolotina P.R. Salastekin V.A. Pedagogika. No'kis, qaraqalpaqstan 1988j
5. Bilimlendiriw haqqindag'ı o'zbekistan respublikasının' nızımı. Qaraqalpag'ıstan mug'allimi jurnalı. 1997j 3-4-san 35-bet.
6. Jo'raev R. Orzular ruyobi. Toshkent 2001j (kadrlar tayorlash milliy dasturi: birinchi bosqich haqqida oylar) 13-bet.
7. Zadyun İ.S. Osnovo pedagogisheskogo masterstva. M. Pedagogika. 1991g
8. İbragimov X.İ. Abdullaeva Sh. Pedagogika (uquv qullanma) T. Fan 2004j
9. Kretinki V.A. Psixologiya. No'kis bilim. 1991j
10. Maxmudov M. Komil inson shaxsi va ijtimoiy tajiriyba. Pedagogik maxorat. 2002j 4-son.
11. Pedagogika (A. Munavvar taxriri ostida) T. 1991y
12. Podlasıy İ.T. Pedagogika M. 2003g
13. Mamajonov A. Oquvchilarda kasbiy madaniyatini shakillintirish va rivojlantirish ijtimoiy, ixtisodiy va pedagogik muammoalari. Maktab va hayot jurnali. 2004y 17-bet.

14. Tursunov İ. Nishonaliyev U. Redagogika kursi. T. O'qituvchi, 1997 y
15. G'oziyev Z. Snif raxbari ishini tashkil etish va rejalashtirish. T. «universitet» 1994y
16. Xasanboev J.İ. Uzliksiz talim tizimida taxsil oluvchilarning oquv imkoniyatlarini aniqlash. T. Fan. 2005y
17. Onalarg'a psixolog maslaxati. Toshkent 2002y.
- 19 Blonskiy P.P. Tru 15. Goziev E.Tafakkur psixologiyasi T. O'qituvchi. 1990-j. 183bet.
20. Grishina N.V. Psixologiya konflikta. – SPb. Piter, 2002.
21. Grishina N.V. Psixologiya konflikta. — SPb. Piter, 2002.
22. Groysman A.L. Meditsinskaya psixologiya. — M., 1998.
23. Gulina M..A. Terapevticheskaya i konsul'tativnaya psixologiya. - SPb. Rech`, 2001.
24. Gabiani A.A. «Jar yokasida: giyohvandlik va giyohvandlar». M.,1990.
25. Garanskiy A.N. (red). «Giyohvandlik». – «Giyohvandlarga tobelikni engish bo'yicha uslubiy qo'llanma». M., 2000.
26. Danilin A.G.,Danilina I.V. «Bolalarni giyohvand moddalardan qanday kutkarish mumkin». M., Poligraf markazi, 2000.
- Djeyms M., Djongvard D. Rojdennie viigrivat`. — M., 1993.
27. Kozirev GI. Vvedenie v konfliktologiyu. — M, 1999.
28. Kondratenko V.T., Donskoy D.I. Obshaya psixoterapiya: Uchebnoe posobie. — Mn., 1997.