

kelip qadaǵalaw toparına salıstırǵanda eki ese kóbirek boldı. Hárketlerin ózlestire almadı. Júrek qısqaırıw tezligine kelsek, júrek urıwlarınń ulıwma muǵdarı qadaǵalaw hám tájiriye toparlarında isenimli ózgesheliklerge iye bolmadı. Bul tájiriye toparı balalarınń júdá joqarı jedelligi sharayatlarında júkleme teń dárejede berilgenligin kórsetiwi múmkin.

Júziw boyınsha BÓSM de jeńil atletika shınıǵıwların ótkeriwde de mine sonday nátiyjeler alındı. Arnawlı jeńil atletika shınıǵıwları járdeminde juwırıwlar hám sekiriwler texnikası úyrenilgen toparda hárket jedelligi shınıǵıwdan shınıǵıwqa toqtawsız ósip bardı hám hárketlerdiń ulıwma jıyındısına qaraǵanda 2 ese kóbirek boldı.

Jas júziwshiler menen aldınǵı ámeliy is tájiriyesi sonı kórsetedi, hárket aktivligi kóbirek hár tárepleme fizikalıq tayarlıqta sáwlelenedi. Kóp gúres sport túrleri buǵan dáliyl bola aladı. Júziw, jeńil atletika hám qılshpazlıq túrлерinen zamanagóy bes gúres yamasa úshgúres sport túrлерine ótip ketken sportshılardıń fizikalıq júklemerge iykemlesiwiniń asıwın kórsetiwshi gúzetiwler bar.

Joqarıdaǵı pikirlerge juwmaq jasawımızǵa boladı:

1. Cikklik sport túri esaplangan fizikalıq tayarlıq qural-lari toplamınıń mayısqaqlıǵı sebepli hárket aktivligin rawajlandırıwda ulıwma fizikalıq tayarlıq úlken áhmiyetke iye.

2. Sport iskerligi tarawı kónlikpelerin ózlestiriwge, keyin bolsa olardıń járdeminde hárket kólemin asırıwǵa tiykarlanganlıǵı sebepli, hárket jedelligin rawajlandırıwdıń yaǵnıy hárket kónlikpelerin ózlestirmey turıp ámelge asırıw múmkin emes.

3. Oqıw-shınıǵıwlarǵa, oqıw shınıǵıwları kiritilgen jaǵdayda joqarı dárejedeǵı fizikalıq júklemeni alıw maqsetinde shınıǵıwlardıń joqarı dárejede tıǵızlıqqa erisiw kerek.

4. Hárket jedelligin asırıwda nátiyjege erisiw ushın shınıǵıwlar dawamında shuǵıllanıwshılarda joqarı dárejedeǵı unamli motivaciyanı payda etiw zárúr hám onı payda etiw usullarınan biri - shınıǵıwlarǵa texnikalıq, fizikalıq tayarlıq hámde sport iskerligin kir-giziw múmkin.

### Ádebiyatlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори.

2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системподготовки спортсменов. -К.: Олимпийская литература. 1999, -С.320.

3. Набатникова М.Я. “Развитие научных основ юношеского спорта. “Теория и практика физической культуры” 1983, №1. –С. 45-47.

4. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. “Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва”. -Москва: Совет.спорт, 2006, -С. 216.

5. Давиденко Д.Н. “Биологические основы физической культуры и спорта” Учебное пособие. -Санкт Петербург: Из-во СПбГУЭФ. 2008, -С.103.

6. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: Блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. // Теория и практика физической культуры. -Москва: 2005, №4, -С. 2-14.

7. Korbut V.M., Israilova R.G., Volijin V.I. “Suzish” -T.: “ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI –PRESSNASHRIYOTI” 2017, 132-b.

**REZYUME.** Maqolada yosh suzuvchilarning ko'p yillik tayyorgarliklaridagi asosiy yo'nalishlarni belgilab beruvchi metodik qoidalar, sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, sportchilar orasida bu bo'yicha o'tkazilgan tajribalar haqida bayon qilingan. Maqoladagi fikrlar ilmiy jihatdan asoslanib belgilangan tartibda izohlar berib o'tilgan.

**РЕЗЮМЕ.** В статье описаны методические правила, определяющие основные направления в слепой годовой подготовке юных пловцов, организация спортивной тренировки, опыты, проводимые среди спортсменов. Мнения в статье научно обоснованы и комментируются в установленном порядке.

**SUMMARY.** The article describes the methodical rules that determine the main directions in the blind annual training of young swimmers, the organization of sports training, and the experiences conducted in this regard among athletes. The opinions in the article are scientifically based and commented in the prescribed order.

## СИСТЕМА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

О.М.Жалилов – преподаватель

Джизакский государственный педагогический университет

**Таянч сўзлар:** компетенция назарияси, компетенция ёндошуви, лингвистик компетенция, компетенция.

**Ключевые слова:** теории компетентности, компетентностный подход, языковая компетенция, компетенция.

**Key words:** competence theory, competence approach, linguistic competence, competence.

В развитых странах мира, Америке, Германии, Франции, Бразилии, Испании, Финляндии, России и других странах проведена значительная научная работа по теории компетентности и компетентности в языковом образовании, в частности по системе развития высказаны основные компоненты компетентностного подхода и высказаны определенные научные мнения по этому поводу. Поэтому компетентностный подход – это процесс, ориентированный на личность, обеспечивающий конкурентоспособность специалиста, помогающий ему быть признанным окружающими людьми, занимать прочное место в обществе за счет реализации своего потенциала, словом, обеспечивает эффективный результат в обучении. Многочисленные и разнообразные толкования терминов «компетенция» и «компетентность» даны в научных исследованиях, проведенных в развитых странах Европы. В частности, разработанная исследователем методика тестирования интервью является одной из педагогических новаций. Само собой разумеется, что эти два термина являются взаимодополняющими и взаимосвязанными понятиями. Потому что

компетентный человек, не обладающий компетенцией, не может в полной мере реализовать ее в социально значимых аспектах. По мнению исследователей, компетенции имеют динамический характер, поскольку не являются неизменным качеством в личности человека, а способны развиваться, совершенствоваться или полностью исчезать, если нет причин для их развития.

Если определить компетентность как свойство (качество) в обобщенном виде, то компетентность можно рассматривать как обладание этим свойством, которое проявляется в профессиональной деятельности. Выпускник (специалист), окончивший определенный вуз или институт, будет иметь потенциал для активизации в осуществлении профессиональной деятельности и демонстрации своей компетентности на основе определенных компетенций - профессионально-значимых качеств. Следует отметить, что термин «компетентность» имеет смысл использовать для описания специалиста в его профессиональной деятельности, а именно «компетентность» является основным признаком, который делает специалиста «потенциально» компетент-

ным. Поэтому не совсем корректно говорить о приобретении компетенции, как в некоторых исследованиях. Потому что компетентным можно стать, только используя компетенции, относящиеся к конкретной профессии, применяя их в конкретном профессиональном опыте.

Итак, компетентность означает соответствующую компетентность лица, которая состоит из компетентности и личного отношения к предмету деятельности. На наш взгляд, актуальное для нашего исследования понятие компетентности включает в себя и служит выражению в широком смысле: а) обучение, «специализация», фактическое владение методами и средствами деятельности и средствами деятельности, относящимися к педагогической и языковой компетенции образовательный результат, представленный умением вовремя решать задачи; б) сочетаемость знаний, умений и навыков, позволяющих ставить конкретную цель и достигать ее.

Ученым хорошо известно, что суффикс «подобный» в термине «компетентность» фактически означает уровень владения качеством образования. Именно поэтому этот термин используется в нашем национальном языке и педагогической практике для определения воспитательных качеств и уровня их обладания. Под компетенцией понимаются интегрированные качества человека, основанные на знаниях и опыте, приобретенных в ходе образовательного процесса, проявляющиеся в общих способностях к выполнению определенных видов деятельности и его профессиональной подготовки.

Итак, понятия «компетенция» и «компетентность» означают знание, компетентность и умение немного шире, чем чала, поскольку включают в себя такие педагогические качества, как направленность человека на конкретную область, умение чувствовать проблемы и задачи, умение проявлять основательность, способность к гибкому мышлению. В нашем национальном языке оба термина употребляются как синонимичные понятия. Поскольку эти понятия являются относительно новыми в нашей отечественной педагогике, мы видим, что в соответствующей литературе существуют различные их толкования. Но их сжатое, содержательное и стандартизированное выражение дано в определениях ГОСО высшего образования.

С точки зрения требований к уровню профессиональной подготовки выпускников высших учебных заведений в национальной системе образования понятие компетентности означает способность будущего специалиста адекватно использовать совокупность знаний, умений и способов деятельности в определенных ситуациях. Рассмотрим подробнее этот вопрос: с точки зрения педагогической деятельности, которая соответствует объекту нашего исследования, можно сказать, что компетентность – это способность усваивать связь между знанием и практикой, или, в широком смысле смысл, умение показать и найти процесс, необходимый для решения задачи, в частности действие и познание.

В научно-методической литературе компетентность определяется как два вида: базовая и базовая компетентность. В частности, базовая компетенция определяется как общая компетенция с точки зрения ее описания и применения, а базовая компетенция определяется как компетенция, соответствующая рассматриваемой специальности с точки зрения ее описания и применения. Поэтому в большинстве научных работ эта компетенция называется профессиональной компетенцией и анализируется таким образом.

В целом все определения профессиональной компетентности подразумевают определенный творческий потенциал. В частности, ситуация, связанная с объектом нашего исследования, а именно с творчеством учи-

теля, имеет свой предмет. Например, в его основе лежит способность будущего учителя английского языка овладевать всеми знаниями в области английского языка и смежных наук, методики обучения и обучения, тщательно их изучать и трактовать в психологии и педагогике. Поэтому мы считаем, что для педагогического творчества очень важны следующие факторы; многообразие педагогических задач и собственных решений, т. е. вариативность их решения; уровень и описание своих навыков и возможность дальнейшего развития; стремление к его совершенствованию, понимание необходимости новых решений и психологической подготовки к нему, уверенность в его реализации.

Мы хотели бы кратко осветить очень важную проблему, связанную с теоретическими основами этой главы, а именно соотношение и различия между понятием «компетентность» и понятиями знания, умения и компетенции. На наш взгляд, компетентность по своей природе и функциям не отвергает знания, навыки и умения, а принципиально отличается от них. В частности, оно отличается от знания тем, что существует не как информация о деятельности, а как представление о деятельности. Отличается от умений тем, что их можно использовать для решения различного рода задач и задач. Компетенция отличается от умений тем, что реализуется, а не автоматизируется. Это дает человеку возможность действовать не только в привычной, но и в новой нестандартной ситуации. Если компетентность рассматривать как способность, то речь идет о разных способностях и талантах человека. Существуют разные подходы к трактовке понятия «способность». Согласно личностному подходу под способностями понимается характеристика или совокупность характеристик личности для успешной деятельности, включающая эмоционально-волевые характеристики личности.

Эти ученые классифицируют все компетенции по внутренним факторам (Я-концепция, характеристики, мотивы), которые труднее диагностировать и развивать, и внешним (знаниям и навыкам), которые можно развить с помощью обучения. Внутренние факторы обеспечивают «мотивацию» и желание применять знания и умения. Важным компонентом, самоконтролем, здесь вроде бы и считается, но авторы не включили его в структуру компетентности. Изучение и анализ научно-методических источников подтверждает, что некоторые исследователи считают сущностью профессиональной компетентности специалиста его подготовку к профессиональной деятельности. Подготовку к деятельности можно рассматривать как структурированный компонент компетентности, а в более широком смысле – как динамическое структурно-уровневое образование личности, представляющее собой единство профессионального самосознания, мотивационно-способностного и содержательно-процессуального компонентов. Для уточнения анализа в этом отношении обратимся к некоторым источникам.

При изучении научно-методической литературы мы наблюдали наличие мнений и некоторых предложений ученых-экспертов по еще одной важной проблеме, связанной с нашим исследованием, – компонентам компетентности, критериям их оценки. Полагаем, что с учетом изложенной выше и другой научно-методической литературы критерии оценки компетентности субъекта деятельности можно разделить на две группы. Они бывают: а) структурированными (мотивация, знания, навыки, умения); б) описание процесса и результата функциональной деятельности.

Термин «компетентность» впервые был использован Ноамом Хомским в 60-х и 70-х годах 20 века в Массачусетском университете в Соединенных Штатах Америки при формировании теоретических сведений о теории языка и трансформационной грамматике. Линг-

вистика была введена этим ученым в практику через термин «языковая компетенция» и определена следующим образом: «Компетентность – это совокупность знаний, навыков и умений, направленных на деятельность в процессе использования языка». По сведениям из некоторых источников, в 1959-60 годах прошлого века работа Р. Уайта анализировалась как «Компетенция – человеческая жизнь как целостная концепция, основанная на личностной мотивации (мотивация пересмотрела концепцию компетентности)». В Западной Европе этот термин стал использоваться в 1970-х годах. Последователи Ноама Хомского стали усваивать понятия потенциального знания языка и фактического знания носителем своего языка, то есть языковой компетенции, и применения языковых навыков в любой ситуации, то есть языковой деятельности.

На основании этих соображений сделаем следующие краткие выводы:

1. Результаты изучения и анализа большого количества научно-методической литературы дали нам возможность отметить два случая относительно понятий компетенция и компетентность: а) термины «компетенция» и «компетентность» определены как синонимы, означающие практическое применение системы знаний; б) Понятия «компетентность» и «компетенция» отличаются друг от друга по разным основаниям.

2. Различие обоих понятий обнаруживается, прежде всего, в ситуациях, которые служат их содержанием

в разных формах. В таких случаях под компетенцией понимается характеристика лица, а значит владение учебными компетенциями, являющимися основой экспертной компетентности.

3. Существует два подхода к определению структуры компетенций: генеалогический (описывающий содержание и характер компетенции) и типовой аспекты понятия, то есть виды компетенций специалиста в структуре компетенций (например, лингвистические (речевые, фразеологические, лексическая, грамматическая), а также коммуникативная) и прагматическая компетенции.

4. Компетенция – это не простая сумма знаний, умений и навыков, это понятие несколько иного смыслового диапазона. Она реальна, специфична для человека и зависит от действий человека. Компетенция сочетается в себе когнитивный (знания), операциональный (способы деятельности и готовность действовать) и аксиологический (наличие определенных ценностей) аспекты.

5. Термин компетентность обычно применяется к лицам определенного социально-профессионального статуса и подтверждает, что их понимание, знания и умения соответствуют реальному уровню сложности выполняемых ими задач и решаемых ими проблем. Компетентность и компетенция являются взаимодополняющими и взаимосвязанными понятиями.

### Литература

1. Ахмедова Л.Т. Личностно-ориентированный подход к современному обучению и воспитанию студентов высших учебных заведений Республики Узбекистан//Узбекистонда хорижий тиллар. 2016. №4 (12) 255-259-б.
2. Ахмедова Л.Т. Теория и практика обучения профессиональной русской речи студентов-филологов. –Т.: Фан ва технология. 2013. –С. 200.
3. Берулава М.Н. Некоторые аспекты концепции гуманизации образования //Гуманизация образования - императив XXI века: материалы межрегион. Конференции «Гуманизация образования» 27-29 февраля 1996 г. Науч. ред. Зимняя И.А. – Набережные Челны: – 1996. – С. 30-40.
4. Бим И.Л. Личностно-ориентированный подход - основная стратегия обновления школы. // Иностранные языки в школе. 2002. №2. – С. 11-15.
5. Гусев Д.А., Флеров О.В. Основные иноязычные компетенции и особенности их формирования в дополнительном профессиональном образовании. // Преподаватель XXI век. 2016. №4. 236-252-б.
6. Джусупов М. Социоллингвистика, лингводидактика, методика.// Русский язык за рубежом. – 2012.–№1. – 22-28 б.

**РЕЗЮМЕ.** Ёўлажак чет тили ўқитувчиларининг хорижий тил компетенцияларини шахсга йўналтирилган ёндашув асосида ривожлантириш, ахборот таълим технологиялари орқали хорижий тил ўқитувчиларини тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, компетентли ёндашув нуктаи назарида педагогларда хорижий тил кўникмаларининг ривожланиш даражасини диагностика қилувчи технологияларни илмий асосланган ҳолда такомиллаштириш муҳим аҳамият касб этади.

**РЕЗЮМЕ.** Развитие иноязычных компетенций будущих учителей иностранного языка на основе личностно-ориентированного подхода, совершенствование системы подготовки учителей иностранного языка посредством информационно-образовательных технологий, научно-обоснованное совершенствование технологий, диагностирующих уровень развития иноязычных навыков у педагогов с позиции грамотного подхода имеют большое значение.

**SUMMARY.** Development of foreign language competences of future foreign language teachers on the basis of a person-oriented approach, improvement of the system of training foreign language teachers through information educational technologies, scientifically based improvement of technologies that diagnose the level of development of foreign language skills in pedagogues from the perspective of a competent approach are of great importance.

## ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ЖЕНЩИН ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В ВОЗРАСТЕ 17-19 ЛЕТ В КАРАКАЛПАКИСТАНЕ

У.Б.Жарылкапов – ассистент ўқитувчи

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

**Таянч сўзлар:** микроцикл, мезоцикл, режа, таҳлил, тикланиш, машқ.

**Ключевые слова:** микроцикл, мезоцикл, план, анализ, восстановления, тренировка.

**Key words:** microcycle, mesocycle, plan, analysis, recovery, training.

Планирование спортивной подготовки – это прогнозирование условий, средств и методов решения задач спортивной подготовки, результатов занятий спортом, которые должны быть у спортсменов. Грамотное планирование подготовки спортсменов – это процесс определения основных показателей тренировочного процесса на основе анализа характеристик контингента спортсменов (или отдельного спортсмены) и их распределения во времени. Успешное управление тренировочным процессом требует учета двух важных условий: во-первых, резкого увеличения объема и интенсивности нагрузок (в современном спорте высших достижений нагрузки приближаются к пределам биологических

норм); во-вторых, уравнивание числовых параметров и уровня мастерства тренированности (на опыте ведущих спортсменов мира). Именно поэтому оптимизация структуры обучения и создание оптимальных программ тренировок остается первоочередной задачей[1]. Планирование тренировочного процесса – это прежде всего создание системы планов на разные периоды. В эти периоды должен быть достигнут комплекс взаимосвязанных целей. Уроки являются неотъемлемой частью учебного процесса. На отдельных тренировочных занятиях формируется микроцикл, а совокупность нескольких микроциклов образует новый, относительно самостоятельный мезоцикл, являющийся составной частью