



3-súwret. Mobil ilovalar jaratiw boyınsha qoyilatuǵın talaplar

Ádebiyatlar

1. Qunnazarov A.Q. Mobil texnologiyalar járdeminde pedagogikalıq programmalıq qurallar jaratiw // Ilim hám jámiyet. -Nókis: 2022. №1. – B. 32-33.
2. Mamarajabov M., To'rayev R. Zamonaviy dasturlash tillari (Python dasturlash tili asoslari). O'quv qo'llanam. –Toshkent: 2022. 155-b.
3. Tursunov N.X., Ergashev A.Q. Java tilida obyektga yo'naltirilgan dasturlash. O'quv qo'llanam. –Toshkent: 2018. "Aloqachi", 146-b.
4. Tojiboeva M.Z. 2021. Mobil ilovalardan ta'lim jarayonida foydalanish metodikasi. *Scientific progress*, 2(2), 683-690.

REZYUME. Bu maqolada zamonaviy dasturlash tillari va turlari, ularning dunyo miqyosidagi reytingi, Python, Java dasturlash tillarida mobil ilovalar yaratish, mobil ilovalar yaratishga qo'yiladigan talablar berilgan.

РЕЗЮМЕ. В этой статье представлены современные языки программирования и их типы, их рейтинг в мировом масштабе, создание мобильных приложений на языках программирования Python и Java, а также требования к созданию мобильных приложений.

SUMMARY. This article describes the requirements for modern languages and types of programming, their world ranking, the creation of mobile applications in Python, Java programming languages, and the creation of mobile applications.

ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ. НЕОБХОДИМЫХ ТРЕНЕРУ ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА БРЕВНЕ

И.И.Моргунова – доктор философии по педагогическим наукам

Узбекский государственный университет физической культуры

Таянч сўзлар: дастур талаблари, ўқитиш босқичлари, билим кўникма ўқув жараёни, махсус жисмоний, махсус моторли ва махсус техник тайёргарлик, ўқитиш методикаси, восита фазилатларини ривожлантириш воситалари.

Ключевые слова: программные требования, этапы обучения, знания, умения, учебный процесс, специально физическая, специально двигательная и специально техническая подготовка, методика обучения, средства развития двигательных качеств.

Key words: program requirements, learning stages, knowledge, skills, educational process, specially physical, specially motor and specially technical training, teaching methods, means of developing motor qualities.

Материалы исследований ряда авторов, а именно, Л.Я.Аркаева в соавт. [1]; Ю.К.Гавердовского [4,5]; М.Н.Умарова [6,7] показали, что обучение и совершенствование программных элементов на гимнастическом бревне требует научного обоснования с целью подведения основы педагогического и биомеханического анализа двигательного действия и на их основе формирования устойчивого двигательного навыка изучаемого упражнения.

Необходим поиск научно обоснованных методов обучения студентам, которые ускорят процесс знания и обеспечат будущим педагогам тренерам общий подход, позволяющий найти оптимальный способ решения поставленных перед ними задач [1,4,5,8].

Цель исследования: Разработка требований к программе и на их основе сформировать профессионально-педагогические навыки тренера, необходимых для обучения на гимнастическом бревне.

Организация исследований. Для того чтобы проверить эффективность разработанного метода обучения студенток-гимнасток программного и квалификационного упражнения на бревне была проведена предварительная педагогическая проверка. Процесс освоения программного упражнения на бревне прошел три этапа в сентябре 2020 года и июне 2022 года.

В реализации методики обучения мы ориентировались на рекомендации Ю.К.Гавердовского [2, 3] М.Н.Умарова [7, 8] о «адаптации упражнения обучения», согласно которым каждое движение реализуется в соответствии с определенной программой, зависящей

от состава, структуры и двигательных характеристик. **Результаты исследования.** Предложенный вариант группы упражнений, направленных на эффективное развитие базовых двигательных качеств и возможность последовательно осваивать программные элементы на гимнастическом снаряде разрешил возможность поэтапно изучить и закрепить соревновательные упражнения на гимнастическом бревне.

Первостепенной задачей предварительного эксперимента по освоению программных упражнений было развитие двигательных качеств и овладение техникой, целенаправленное формирование параметров движения, характерных для наиболее сложных упражнений с однотипными техническими основами. В нем участвовали две группы гимнасток – КГ и ЭГ.

Педагогическое исследование освоения программного упражнения на бревне было условно проведено в три этапа. Содержание этапов процесса обучения наглядно представлены в таблице 1.

В основе программы подготовки хореографического и квалификационных упражнений для группы контроля была разработана типовая модель программы подготовки специализированного образовательного учреждения и школы спортивной гимнастики.

С целью проверки диапазона колебания результатов и их уровень значимости на этапе предварительных исследований нами были проведены контрольные испытания по двигательной подготовке с использованием группы контрольных упражнений, рекомендованных Ю.К.Гавердовским [2]

Таблица 1. Содержание этапов процесса обучения программным упражнениям на гимнастическом бревне студенток-гимнасток

Этапы	Длительность	Контрольная группа	Экспериментальная группа
I этап Предварительной подготовки(1-2-3 семестры)	14 месяцев	Обеспечение физической готовности к выполнению программных элементов и хореографических упражнений на ковре и низком бревне, формированию навыков отталкивания	Обеспечение физической готовности к выполнению программных элементов и упражнений на ковре и бревне, формированию универсальных двигательных навыков. Технология обучения программных упражнений. Элементы хореографии.
		Развитие силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, статической выносливости, гибкости и пр. посредством ОФП и СФП	
		Выполнение упражнений традиционным способом	Выполнение упражнений с последовательной методикой постановки стоп и кистей при выполнении различных по структуре элементов программы на акробатической дорожке и на бревне.
		Занятия на бревне по традиционной методике	Внедрение в учебно-тренировочный процесс подводящих, развивающего и контрольных упражнений и комплексов. Хореографические упражнения у станка и на середине ковра.
Освоение программных элементов на ковре и на низком бревне			
II этап Предварительной подготовки 4-5-6 семестры)	14 месяцев	Формирование двигательного навыка отталкивания от опоры. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для обучения акробатических упражнений на низком и высоком снаряде. Занятия на бревне по традиционной методике.	Формирование универсального двигательного навыка отталкивания от опоры. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений на акробатической дорожке и на бревне (с последовательной постановкой стоп и кистей). Внедрение в учебно-тренировочные занятия на бревне подводящего комплекса по физической и технической подготовке. Элементы хореографии у станка и на середине ковра.

III этап специализированной подготовки (7-8 семестры)	3 семестра для экспериментальной группы 12 месяцев	Формирование двигательного навыка Совершенствование специально-двигательных и физических качеств, Практические и теоретические знания и умения при обучении программных упражнений на гимнастическом бревне.	Совершенствование специально-двигательных и физических качеств, Закрепление основ техники выполнения элементов и формирование на их основе соединений и комбинаций. Практические и теоретические знания и умения при обучении программных упражнений на бревне. Повышение уровня профессионально-педагогических знаний и умений у студенток на бревне
	5 семестров для КГ	Выполнение подготовительных (комплексы специально-двигательной подготовки) и подводящих (комплекс специально-технической подготовки) упражнений на акробатической дорожке, по мере усвоения переход на низкое и высокое бревно	

Уровень двигательной подготовки был выявлен на основании экспериментальных данных, при этом особое внимание отводилось вопросам биодинамической соразмерности двигательных действий, в частности той группы мышц, непосредственно участвующих в успешности освоения техники и на их основе, не только позволяющей формировать двигательный навык, но и совершенствовать соревновательное упражнение. Так как успешность освоения акробатических и хореографических упражнений в полной мере взаимосвязано с уровнем развития базовых физических качеств его динамических характеристик, в частности скорости и силы отталкивания от опоры при выполнении программного упражнения гимнасткой.

С учетом вышесказанного в сформированную группу контрольных упражнений по СФП были включены упражнения, позволяющие определить уровень базовых физических качеств, динамической направленности, а именно: бег на 20 м, прыжок в длину, прыжки на возвышение, отжимание в упоре лежа с хлопками, поднимание туловища, «пистолет». Одновременно в состав контрольных тестов по СФП были включены упражнения, позволяющие определить уровень подвижности в суставах (выкрут в плечах и «мостик»), специальную выносливость (удержание туловища между скамейками) и способность удерживать статическое равновесие (удержание равновесия в стойке на руках).

Материалы математической статистики и данные педагогических исследований позволили заключить, что уровень физического развития и двигательной подготовленности студенток-гимнасток не имеют существенных различий и колеблется в приемлемых пределах т.е. что указывает на эффективность предложенной нами методики обучения акробатических и хореографических упражнений в процессе академических и учебно-тренировочных занятий. (табл. 2).

Таким образом, можно сказать, что группы гимнасток, которые участвовали в педагогическом эксперименте, относительно равные между собой по уровню подготовки.

Таблица 2. Достоверность различий в уровне СФП гимнасток контрольной и экспериментальной групп перед началом проведения педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Единицы измерения	Контрольная группа (n=60 ч.)		Э.Г. (n=60 ч.)		t	p
			М	δ	М	δ		
1.	Бег на 20 м	с	4,7	0,2	4,9	0,2	0,7	>0,05
2.	Прыжок в длину	см	138,0	2,1	135,0	4,0	0,5	>0,05
3.	Прыжки на возвышение за 10 с.	Кол-во	8,4	0,3	8,0	0,4	0,6	>0,05
4.	Отжимания в упоре лежа с хлопками за 10 с.	Кол-во	9,3	0,6	9,2	0,8	0,08	>0,05
5.	Поднимания туловища за 10 с.	Кол-во	7,1	0,5	7,7	0,5	0,8	>0,05
6.	«Пистолет» за 10 с.	Кол-во	6,9	0,5	6,3	0,5	0	>0,05
7.	Горизонтальное удержание туловища между скамейками	с	10,6	1,2	10,4	1,2	0,1	>0,05
8.	Стойка на руках	с	9,5	1,2	9,8	0,9	0,4	>0,05
9.	Выкруты плечах	с	3,4	0,3	3,6	0,3	0,5	>0,05
10.	«Мостик»	см	59,0	2,2	57,7	1,3	0,4	>0,05
		см	35,7	2,7	35,4	3,4	0,07	>0,05

Литература

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. -М.: ФИС 2004. -С. 326.
2. Гавердовский Ю.К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. -Москва: 2005. -С. 511.
3. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. -М.: Советский спорт, 2008. -С. 912.
4. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. Т. 2/ Ю.К. Гавердовский, В.М.Смолевский. -М.: Советский спорт. 2014. -С. 231.
5. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: [учебник для вузов по направлению «Физическая культура»: в 2 томах]. - Москва : Советский спорт, 2021. 24 см. Т. 1. 2021. -С. 368.
6. Моргунова И.И. Формирование профессионально- педагогических умений и двигательных навыков у студенток на гимнастическом бревне Дисс...PhD. -Чирчик: УзГУФК, 2023. -С. 143.
7. Умаров М.Н. Система тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте. [Учебное пособие]. -Т.: «Makon savdo print», 2024. -С.227.
8. Умаров М.Н. «Теория и методика гимнастики». Специально-двигательная подготовка гимнастов. [Учебное пособие]. УзГУФК. -Чирчик: 2023. -С. 295.

РЕЗЮМЕ. Мақолада ўқув жараёнида бошқариш ва уларнинг асосида касбий билим ва кўникмаларни шакллантириш масалалари кўриб чиқилади. Биомеханик хусусиятлар материалларни таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, акробатик ва хореографик машқларни бажариш техникасининг рационалиги, биринчи навбатда, турли таркибий гуруҳларнинг дастурий элементларини ўқитишнинг даслабки босқичида гимнастикачиларнинг тезлик-куч тайёргарлигига боғлиқ.

РЕЗЮМЕ. В статье рассматриваются вопросы управления учебно-тренировочным процессом и на их основе формирование профессиональных знаний и умений. Анализа материалов биомеханических характеристик показал, что рациональность техники выполнения акробатических и хореографических упражнений зависит, прежде всего, от скоростно-силовой подготовленности гимнасток на начальном этапе обучения программных элементов различных структурных групп.

SUMMARY. The article discusses the issues of managing the educational and training process and, based on them, the formation of professional knowledge and skills. The analysis of materials of biomechanical characteristics showed that the rationality of the technique of performing acrobatic and choreographic exercises depends primarily on the speed and strength training of gymnasts at the initial stage of training program elements of various structural groups.

EKOLOGIK TARBIYADA FIZIKA FANINING ROLI

A.E.Otarbaev – assistent o'qituvchi

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Tayanch so'zlar: barqaror rivojlanish, ekologik muammolar, issiqxona effekti, fizika qonunlari, termodinamika, fanlararo yondashuv, energiya tejamlorligi, iqlim o'zgarishi, ekologik ong.

Ключевые слова: устойчивое развитие, экологические проблемы, парниковый эффект, физические законы, термодинамика, междисциплинарный подход, энергосбережение, климатические изменения, экологическое сознание.

Key words: sustainable development, environmental problems, greenhouse effect, physical laws, thermodynamics, interdisciplinary approach, energy conservation, climate change, environmental consciousness.

Kirish. Bugungi kunda zamonaviy jamiyat tezkor yechimlarni talab qiladigan global ekologik muammolarga tobora ko'proq duch kelmoqda. Barqaror rivojlanish, biosferani saqlash va ekologik halokatlarning oldini olish masalalari xalqaro siyosat va ilmiy tadqiqotlarning ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Global isish, atrof-muhitning ifloslanishi va bioxilma-xillikning yo'qolishi kabi ekologik muammolar kompleks xarakterga ega bo'lib, ularni hal qilish uchun fanning turli sohalaridan bilimlarni jalb qilish zarur. Bu jarayonda yosh avlodda ekologik mas'uliyatli dunyoqarashni shakllantirishga xizmat qiladigan ta'lim muhim rol o'ynaydi. Buning uchun ekologik jihatlarni turli o'quv fanlariga, jumladan, fizika

faniga integratsiya qilish zarur [1].

Fizika tabiiy-ilmiy turkumning asosiy fanlaridan biri bo'lib, u o'quvchilar tomonidan ko'plab ekologik muammolarni tushuntirish va tushunish uchun muhim vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ekologik jarayonlar asosida yotuvchi tabiiy hodisalar energiyani saqlanish qonunlari, termodinamika, optika va boshqalar kabi fizik qonunlarga bo'ysunadi. Ushbu qonunlarni tushunish atrof-muhitdagi o'zgarishlar mexanizmlarini, masalan, issiqxona effekti, iqlim o'zgarishi, havo, suv va tuproqning ifloslanish jarayonlarini chuqurroq anglashga imkon beradi. Masalan, termodinamika qonunlari prizmasi orqali issiqlik uzatish hodisalarini o'rganish o'quvchilarga global isish sabablarini