мы обучения. Во втором студента загружали объёмами информации и знаний, и он не мог решать, что ему неважно и какой объём знаний ему необходим. Также здесь преподаватель играет основную роль – он является главным источником знаний. А в кредитно-модульной системе студент исполняет ведущую роль, а преподаватель является консультантом. Кроме того, студент может принимать самостоятельное решение в выборе учителя. Это значит, что если студент считает преподавателя недостаточно опытным, умным и что не владеет хорошими педагогическими навыками, то он имеет право поменять преподавателя. Однако, здесь учитывается мнение не только студента, но и коллег, а также научные достижения преподавателя. Следующим, не менее важным достоинством кредитной технологии является количество часов отведенных на самостоятельную работу студентов. Если в традиционной системе образования в технологическом университете предмет иностранного языка за 20 учебных недель изучали 44 часов практических занятий и 18 часов самостоятельной работы, то в новой системе дисциплина «Иностранный язык» за 1 курс на 1 семестр изучается в количестве 120 часов (25-30 часов 1 кредит). Из них 60 часов отводится практическим занятиям, остальные 60 – для самостоятельной работы студентов. Из этого видно, что на самостоятельную деятельность в кредитной системе уделяется огромное внимание и отводится отдельная роль, что и является отличительной возможностью для студентов работать над собой и развиваться. Самое привлекательное преимущество кредитно-модульной системы – это то, что она является хорошим средством мобильности студентов при переводе с одного учебного заведения на другое, принявшее систему ECTS, так как данная система обеспечивает признание результатов обучения студентов в различных европейских ВУЗах и странах.

Обобщая всё выше изложенное, можно сказать, что внедрение кредитно-модульной технологии обучения в ВУЗы Узбекистана позволит решению немаловажных задач в системе высшего образования, таких как

- повышение академического успеха студента,
- обеспечение гибкой программы по подготовке кадров отвечающих современным требованиям международного и национального рынка труда,
- увеличение объёма мобильности студентов,
- составление индивидуальной программы по желанию студента, что развивает самостоятельность будущих специалистов,
- способствование формированию компетенции студентов благодаря переходу от привычного традиционного к модернизированному способу обучения.

Литература

1. «О мерах по дальнейшему совершенствованию сферы информационных технологий и коммуникаций», Указ Президента Республики Узбекистан, №УП-5349 от 19.02.2018.
2. “Кредитно-модульная система обучения”. А.А. Тимофеев, Н.А. Ушко, М.А. Ярифа. Современная стоматология. 1/2013. –С.134-136.
3. “Методические рекомендации по внедрению в ВУЗе системы зачетных единиц (кредитов)”. Государственный университет управления, Центр качества ; [сост. О.В. Давыдова, В.И. Звонников, М.Б. Челышкова] – М.: ГУУ, 2010. –С. 50.
4. “Болонский процесс в России: история и современность”. Национальный офис Erasmus в России. -М.: 2017. –С. 44.
5. Методические рекомендации по внедрению в вузе системы зачетных единиц (кредитов). Государственный университет управления, Центр качества ; [сост. О.В. Давыдова, В.И.Звонников, М.Б.Челышкова] – М.: ГУУ, 2010. –С.50.

РЕЗЮМЕ

Республикамизда таълим тизимини такомиллаштиришнинг асоси – бу таълим тизимининг мохиятини ўзгартириш, шунингдек, уни ривожланган мамлакатларнинг илғор тажрибасини ўзлаштириш ва қўллаш, самарали усуллар ва янги педагогик технологиялардан фойдаланиш асосида шакллантиришдир. Ана шундай замонавийлаштирилган хорижий технологиялардан бири – бу кредит-модуль тизимидир. Кредит-модулли ўқитиш тизими – бу модулли ўқитиш технологиялари ва кредит таълими бўлинмаларининг (кредитлар) бирлашмасига асосланган ўкув жараёнини ташкил этишдир.

РЕЗЮМЕ

Основой усовершенствования системы образования в нашей республике является преобразование сущности системы образования, а также её формирование на базе усвоения и применение прогрессивного опыта развитых стран, использование эффективных методов и новых педагогических технологий. Одним из таких модернизированных зарубежных технологий является кредитно-модульная система. Кредитно-модульная система обучения – это такая организация учебного процесса, которая базируется на объединении модульных технологий обучения и зачётных образовательных единиц (кредитов).

SUMMARY

The basis of improving of education system in our republic is the transformation of the essence of the education system, also its formation on the basis of assimilation and application of progressive experience of developed countries, the usage of effective methods and new pedagogical technologies. One of such modernized foreign technologies is credit-modular system. Credit–modular training system is such an organization of the educational process which is based on the combination of modular training technologies and credit educational units (credits).

ЖОҚАРЫ ОҚЫЎ ОРЫНЛАРЫНДА “ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ГИГИЕНАСЫ” ПӘНИНИҢ ТУТҚАН ОРНЫ ҲӘМ ТИЙКАРҒЫ БАҒДАРЛАРЫ

А.Қ.Утепбергенов – *биология илимлериниң кандитаты, доцент*

П.Ж.Мамутов – *ассистент оқытыўшы*

Әжинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты

Таянч сўзлар: спорт, саломат турмуш тарзи, жисмоний маданият, фармокология, реабилитология, диетология.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, фармокология, реабилитология, диетология.

Key words: sport, healthy lifestyle, physical education, pharmacology, rehabilitology, dietetics.

Республикамызда соңғы жылларда дене тәрбиясы ҳәм спорттың ғалабалығына ерисиў, халық арасында саламат турмыс тәризин енгизиў, имканияты шекленген шахслардың физикалық реабилитациясы ушын зәрүр шәрт-шараятлар жаратыў ҳәм елимиз спортшыларының халық аралық спорт ареналарында мүнәсип қатнасыўлары ушын үзликсизис-илажлар әмелге асырылып келинбекте.

Соның менен бир қатарда, дене тәрбиясы ҳәм спорт тараўында халықтың саламатлығын асырыў ҳәм беккемлеўде анық дәстүрлер ислеп шығыў, оларды әмелиятта қолланыў, жасларды спортқа кеңнен тартыў ҳәм олар арасынан талантлы спортшыларды таңлап алыў, спорт түрлери бойынша жоқары нәтийжелерди тәмийинлеўши тәжирийбели спортшылардан миллий сайланды командаларды дүзиў ҳәм тренер-оқытыўшылар ушын қосымша шәрт-шараятлар жаратыў бүгинги күнниң әхмийетли машқалаларының бири есапланады.

Излениўдиң мақсети: дене тәрбия ҳәм спорт тараўында кадрлар таярлаў системасын жетилистириў ҳәм илимий дәрежелилигин асырыў.

Мәмлекетимизде жоқары мәдениятқа ийе болған ҳәр тәреплеме жетик ҳәм де физикалық шыныққан инсанды тәрбиялаў мақсетинде, халықтың дене тәрбиясы ҳәм спорт тараўында тәжирийбе ҳәм билимлерин арттырыўға қаратылған зәрүр ис-илажларды белгилеў, талантлы спортшыларды таңлап алыў (селекция) процесине инновациялық технология ҳәм методларды енгизиў мақсетинде дене тәрбия ҳәм спорт системасын реформаластырыўдың 2025-жылға шекем тийкарғы бағдарлары, соның менен бирге, дене тәрбиясы ҳәм спорт пенен турақлы шуғылланыўшы халық санын 30 пайызға, спорт бирлеспелери ҳәм макемелеринде шуғылланыўшы жаслар санын 20 пайызға, мәмлекетлик спорт билимлендириў тараўларында тренер ҳәм қәнигелердиң сыпат қурамы, атап айтқанда жоқары мағлыўматлы қәнигелер санын басқышпа-басқыш 80 пайызға асырыў, аймақлар бойынша талантлы спортшыларды таңлап алыў (селекция)дың нәтийжелилигин асырыў бойынша төрт басқышлы; шөлкем-район (қала)-аймақ-республика системасын ислеп шығыў ҳәм шөлкемлестириў режелестирилди.

Өзбекстан Республикасы Дене тәрбия ҳәм спорт министрлиги системасындағы спорт мектеплери оқыўшы-жаслары арасында «Балалар спорт ойынлары»н өткериў арқалы талантлы спортшыларды анықлаў ҳәм жаслар арасында сайланды командаларға резервлер таярлаў ҳәм жоқары оқыў орынлары студент жаслары арасында «Талабалар спорт ойынлары»н шөлкемлестириў арқалы спорт пенен турақлы шуғылланыўға қамтып алыў мәселелери бойынша Өзбекстан Республикасы Президентиниң 2020-жыл 24-январьдағы ПҚ-5924-санлы Пәрманы тастыйықланды.

Сондай-ақ, Өзбекстан Республикасы Президентиниң 2020-жыл 2-марттағы ПҚ-5953-санлы Қарары менен тастыйықланған 2017-2021-жылларды Өзбекстан Республикасын раўажландырыўдың әҳмийетли бес бағдары бойынша Ҳәрекетлер стратегиясында «Илим, мәрипат ҳәм санлы экономиканы раўажландырыў жылы»нда әмелге асырылыўы тийис мәмлекетлик дәстүринде белгиленген ўазыйпалардың орынланыўын тәмийинлеў, сондай-ақ дене тәрбиясы ҳәм спорт тараўында халық аралық стандартларға муўапық комплексли билимлерге ийе тәжирийбели кадрлар таярлаў сыпатын асырыў, спортта илим-пәнди жедел раўажландырыў, жоқары тәжирийбели тренер-оқытыўшылар, қәнигелер ҳәм илимий хызеткерлерди таярлаў процесслерин және де жетилистириў мақсетинде, Дене тәрбия ҳәм спорт министрлиги, Пәнлер академиясы ҳәм де Өзбекстан Миллий олимпия комитетиниң усынысларына тийкарланып Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбия ҳәм спорт университетиниң Фергана филиалын ашыў, Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбия ҳәм спорт университетиниң спортшыларды техникалық-тактикалық, психофизиологиялық жағдайын үйрениў ҳәм анализлеў бойынша арнаўлы илимий лабораториясы тийкарында Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбия ҳәм спорт университети қасындағы Дене тәрбия ҳәм спорт илимий изертлеў институтын шөлкемлестириў ҳаққындағы Өзбекстан республикасы Президентиниң 2020-жыл 3-ноябрьдеги «Дене тәрбия ҳәм спорт тараўында кадрлар таярлаў системасын жетилистириў ҳәм илимий дәрежелилигин асырыў ис-илажлары ҳаққында"ғы ПҚ-4877-санлы қарары тастыйықланды.

Әлбетте, Президентимиздиң мәмлекетимизде дене тәрбия ҳәм спорт тараўына қаратылған сай ҳәрекетлери итибарға ылайық.

Бүгинги күнде халықтың бәрше қатламын дене тәрбиясы ҳәм ғалаба спорт пенен қамтып алыў, мәмлекетимиздиң барлық аймақларында дене тәрбиясы ҳәм ғалаба спорттың инсан ҳәм жәмийеттеги тутқан орны, оның физикалық ҳәм руўхый саламатлық ҳәм де жетисенликтиң тийкарғы шәртлериниң бири екенлигин кең пропагандалаў, жаслардың өз уқыплылығы ҳәм талантларын жүзеге шығарыў ушын зәрүр шәрт-шараятлар жаратыў, олар арасынан спорт тараўында айрықша итибарға ийе талантлы жасларды таңлап алыў ҳәм мақсетли таярлаў системасын жетилистириў арқалы мәселелер өз шешимин табады.

Усы тастыйықланған қарарда бир қатар әҳмийетли мәселелер өз шешимин күтпекте, соның менен бирге, жоқары билимлендириў сыпатына қойылатуғын халықаралық талапларға муўапық дене тәрбиясы ҳәм спортты раўажландырыў тараўындағы ўазыйпаларды жоқары дәрежеде орынлаўға мүнәсип тәжирийбели кадрлар таярлаў, хызмет көрсетиў ҳәм саламатластырыў тармақларын раўажландырыўдың илимий-технологиялық ўазыйпаларын сапластырыў, алдыңғы шет ел тәжирийбелеринен пайдаланған ҳалда спорт тараўына бағдарланған илимий-әмелий тәжирийбелер өткериў ҳәм илимий дөретпелерди әмелиятқа енгизиў, оқыў ҳәм илимий проектлерди әмелге асырыў, тәлим ҳәм илимий излениўлер процесинде қәнигелерди кең қамтып алыў мақсетинде өндирис ҳәм қайта ислеў тараўында республика ҳәм шет ел жоқары оқыў орынлары ҳәм де илимий орайлары менен бирге ислесиў қатнасықларын раўажландырыў, жоқары билимлендириў системасына заманагөй тәлим технологияларына тийкарланған оқыў процесин енгизиў бойынша алдағы шет ел тәжирийбелерин енгизиў, дене тәрбиясы ҳәм спорт тараўында кадрлар таярлаў системасын раўажландырыўға көмеклесиў киби әҳмийетли ўазыйпалар белгилеп қойылған.

Сондай-ақ, 2020-жылдың ақырында спорт-тәлим макемелери ҳәм спорт түрлери бойынша федерациялар (бирлеспелер) ушын баспаханалар жаратыў мақсетинде «Дене тәрбиясы ҳәм спорт» баспаханасы жумысын жолға қойыў нәзерде тутылған.

Қарарда көзленген мақсет әлбетте бүгинги күнде спорт резервлери сыпатын асырыў, спортшылардың саламатлығын асырыў, саламат турмыс тәризин қәлиплетириў, физикалық, руўхый-интеллектуал саламатлығын сақлаў, физикалық саламатлағын беккемлеў бойынша ғамхорлық етиў мәселелерине қаратылған.

Соны да айтып өтиўимиз тийис, Өзбекстан Республикасы жоқары оқыў орынларына талабаларды қабыл етиў бойынша мәмлекетлик комиссиясы, Дене тәрбия ҳәм спорт министрлиги ҳәм Денсаўлықты сақлаў министрликлери усынслары тийкарында 2021-2022-оқыў жылынан баслап Ташкент медицина академиясы, Ташкент фармацевтика институты ҳәм басқа жоқары оқыў орынларында спорт медицинасы, фармакологиясы, реабилитологиясы, психологиясы ҳәм диетологиясы, Ташкент медицина академиясы ҳәм Андижан, Бухара ҳәм Самарқанд медицина институтлары магистратурасында «Диетология» ҳәм «Нутрициология (аўқатланыў илими)» қәнигеликлери бойынша кадрлар таярлаў жолға қойылады.

Мәмлекетимизде талантлы спортшыларды таярлаў системасын жетилистириў, спорт шынығыўларын дуўры шөлкемлестириўде спортшы ҳәм тренер, қәнигелердиң жумыс алып барыўында "Дене тәрбия гигенасы" пәни, әсиресе аўқатланыў гигенасы айрықша орын ийелейди, себеби илимпазлардың пикиринше спортшылардың дуўры аўқатланыўы ҳәм күн тәртибине әмел етиўи спортта ярым жеңисти келтиреди делинеди.

Усы мақаланың мазмунынан келип шығып, соңғы ўақытлары спорт тараўында кеңнен қолланылып киятырған биологиялық актив қосымшалар ҳаққында қысқаша түсиник бериўди мақсет еттик.

Дүньяда жүз берип атырған экологиялық өзгерис-

лер, ҳәр қыйлы физикалық ҳәм руўхый стресслер тәсиринде инсан организми керекли тәбийий азықлық затлар менен жетерлише тәмийинленбеўи бақланбақта. Бундай жағдай, әсиресе, өтиў дәўириндеги балалар, жүкли ҳаяллар, наўқаслар, аўыр мийнет пенен шуғылланыўшылар, спортшылар ҳәм басқаларда тиккелей көзге тасланбақта. Сонлықтан, ҳәр бир шахс дәслеп өзи жасап турған шараятта организмге макро (белоклар, майлар, углеводлар) ҳәм микро (витаминлер, микроэлементлер) нутриентлердиң қанша муғдарда зәрүрлигин ҳәм олардың тийкарғы дереклери бойынша түсиникке ийе болыўы, аўқатланыў процесин турақлы бақлап барыўлары мақсетке муўапық. Бундағы кемшиликлерди сапластырыў мақсетинде ҳәзирги заман биотехнологияларынан пайдаланылған ҳалда витаминлер комплекси, минераллар ҳәм бир қатар биологиялық актив элементлер комплексинен қуралған арнаўлы биологиялық актив қосымшалар деп аталыўшы араласпалар ислеп шығарыла баслады. Биолгиялық актив қосымшалар көбинше өсимлик жапырақлары, гүллери, тамыры ҳәм мийўелеринен алынып, айырым жағдайларда оларды таярлаўда бактериялар, микроблар ҳәм де ҳайўанатлар дене ағзалары ҳәм минераллардан пайдаланылады. Биологиялық актив қосымшалар инсан организминдеги физиологиялық жетиспеўшиликлердиң алын алыў ҳәм орнын толтырыў мақсетинде аўқат рационын байытыў яки организмди зәрүрли пайдалы азықлық затлар менен толықтырыўға қаратылған, қурамында тәбийий ямаса жасалма биологиялық актив элементлер болған азық-аўқат өнимлери есапланады.

Биологиялық актив қосымшаларға витаминлер, минераллар ҳәм басқа микроэлементлер киреди. Биз биринши гезекте, биологиялық актив қосымшалардың дәрилер қурамына кирмейтуғынлығын ҳәм кеселликлерди даўалай алмайтуғынлығын түсинип алыўымыз зәрүр. Тийкарында саламат инсан ҳеш қандай қосымша витамин ҳәм минералларға мүтәж емес. Инсан барлық азықлық затларды мийўе, палыз, дән өнимлери, сүт өнимлери, балық, ҳайўанат гөши ҳәм т.б. дан алады. Биологиялық актив қосымшаларды ислеп шығарыўшылар өз өнимлерин иммунитети күшейтиўши, денсаўлықты сақлаўда нәтийжели препаратлар сыпатында реклама қылады. Бирақ, бул илимий жақтан дәлийлленбеген. Тийкарында организм ушын 13 витамин ҳәм 16 микроэлемент зәрүр болады. Витаминлер бизге не ушын керек? Биз олардан энергия алмаймыз, олар клетка ҳәм тоқымалар дүзилисинде қатнаспайды. Витаминлер организмниң өзине тән жәрдемшилери болып есапланады. Олар ферментлердиң дурыс ислеўине көмеклеседи, айырым жағдайларда гормонлар орнын толтырып, тәртипке салыў ўазыйпасын атқарады.

Биологиялық актив қосымшалар дәрилерге уқсас болғаны менен кеселликлерге қарсы гүресиў, симптомларын емлеў яки жеңиллестириў ушын мөлшерленбеген. Дәри-дәрмақлар болса, керисинше кеселликлерди емлеўге даўалаў ҳәм жеңиллестириўге хызмет етеди. Ҳәзирги ўақытлары биологиялық актив қосымшалар дәрилерге уқсас ҳалда ислеп шығарылмақта. Бирақ, олардың дәри-дәрмақлардан айырмашылығы соннан ибарат болып, лабораториялық тексериўлери ҳәм клиникалық сынақлардан өткерилмейди. Ҳақыйқатында, биологиялық актив қосымшалар инсан организми ҳәм органлар системасының функционаллық жағдайын жақсылаўға көмеклесиўши сыпатында қолланылыўы тийис. Биологиялық актив қосымшалар организмди тек ғана витаминлер, минераллар ҳәм басқа да элементлер менен толықтырыўы мүмкин. Яғный, ҳәр қыйлы функционаллық жағдайларда организмде углевод, май, белок, витамин ҳәм зат алмасыў процесин жақсылаў мақсетинде қолланылады.

Жуўмақлап айтатуғын болсақ биологиялық актив қосымшалардан пайдаланыўдан алдын әлбетте шыпакер менен мәсләҳәтлесиў зәрүр болады. Сондай жағдайда ғана биологиялық актив қосымшалар пайда бериўи мүмкин. Әсиресе, кейинги ўақытлары ҳаял-қызлардың азыў мақсетинде биологиялық актив қосымшалардан надурыс қолланыўы нәтийжесинде кеселликлерге шалыныў жағдайлары жүз бермекте. Биологиялық актив қосымшалар организм ушын тек ғана энергия дереги есапланып, ҳеш қандай кеселликлерди даўалаў қәсийетине ийе емес.

Мәмлекетимизге кирип келетуғын биологиялық актив қосымшалар қатаң бақлаўға алынған. Ҳәттеки, Министрлер Кабинетиниң 2016-жыл 30-апрельдеги «Өзбекстан Республикасы санитария-эпидемиолгия хызмети системасында рухсат бериў тәртибинен өтиў ҳаққында"ғы қарары менен биологиялық актив қосымшалар, азық-аўқат қосымшаларын сырттан алып кириў хам ислеп шығарыўшы юридикалық ҳәм физикалық шахслардың норматив ҳүжжетлерин экспертизадан өткериў ҳәм халықты санитария-эпидемиологиялық бақлаўын тәмийинлеў Өзбекстан Республикасы санитария-эпидемиологиялық хызмети системасы тәрепинен рухсат етиў тәртиби белгиленген.

Әдебиятлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 2 мартдаги ПФ-5953-сон Фармони билан тасдиқланган 2017 - 2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини «Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили»да амалга оширишга оид давлат дастури.
2. Биологически активные добавки / Шварц Г.Я. // «Банкетная кампания» 1904 Большой Иргиз. -М.: Большая российская энциклопедия, 2005. - С. 498-499. (Большая российская энциклопедия : [в 35 т.] / гл. ред. Ю.С.Осипов. 2004-2017, т. 3). ISBN 5-85270-331-1.
3. Княжев В.А. Суханов Б.П., Тутельян В.А. Правильное питание. Биодобавки, которые вам необходимы. - М.: Гэотар медицина, 1998. –С. 208.

РЕЗЮМЕ

Мақолада жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш ва илмий кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, баркамол ва жисмонан бақувват, мамлакатда юқори маданиятга эга инсонни тарбиялаш, шунингдек, биологик фаол қўшимчалар ва озуқа моддалари, рационал овқатланиш ҳақида кенг тушунча мавжуд.

РЕЗЮМЕ

Статья посвящена совершенствованию системы подготовки и научной подготовки в области физической культуры и спорта, воспитанию разностороннего и физически развитого человека с высокой культурой в стране, а также биологически активным добавкам, нутриентам и нутриентам в диете спортсменов. Существует широкое понимание рационального питания.

SUMMARY

The article is devoted to the improvement of the system of training and scientific training in the field of physical culture and sports, education of a versatile and physically developed person with a high culture in the country, as well as biologically active additives, nutrients and nutrients in the diet of athletes. There is a wide understanding of good nutrition.