

9. Маматкулов Х.А. Ҳарбий педагогларнинг инглиз тили бўйича касбий компетентлигини ривожлантиришда мустақил таълимнинг ўзига хос хусусиятлари // ТДПУ ахборотнома. – Тошкент: 2019. № 1. 216-221-б.

РЕЗЮМЕ

Маколада курсантларнинг ахборот-коммуникация технологияларидан фойдаланган ҳолда хорижий тил бўйича касбий компетентлигини ошириш муаммолари ва ахборот-таълим муҳитини яратиш шарт-шароитлари ёритилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются проблемы повышение уровня профессиональной компетентности курсантов по иностранному языку с применением информационно-коммуникационных технологий и условия создания информационно- образовательной среды.

SUMMARY

The article discusses the content of normative model of cadet's competency, displaying scientifically based composition of professional knowledge and skills and here we can see pedagogical condition and developing level of professional competence of foreign languages teachers.

CONSTRUCTION AND PLANNING OF TRAINING LOADS OF HIGH - QUALIFIED FEMALE FIGHTERS OF FREESTYLE WRESTLING

Q.T.Jumaniyazov – *assistant teacher*

Sh.J.Koshanov – *student*

Nukus state pedagogical institute named after Ajiniyaz

Tayanch so'zlar: erkin kurash, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mikrotsikl, texnik-taktik xarakatlar.

Ключевые слова: вольная борьба, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, микроцикл, техника-тактическая действия.

Key words: freestyle wrestling, general physical preparation, sectional physical, micro cycle, technique-tactical action.

The novelty of the research: The immense popularity of the types of martial arts for women in many countries around the world, a significant increase in the skills of athletes and a high level of achievements in the international arena have identified significant development prospects and predetermined the inclusion of some of them in the program of the Olympic Games. In particular, women's freestyle wrestling among the sports included in the Olympics. The intensive development of women's wrestling strongly demanded its inclusion in the Olympic program [2].

High athletic results of athletes cannot stop at the achieved level due to the ever-increasing competition in women's wrestling. In particular, it is known that in the practice of women's wrestling coaches, who worked previously with men, transfer the methods of training men-wrestlers to the training process of female wrestlers, virtually without any changes, without taking into account the characteristics of their body and sports training. As the authors note (A.V.Ivanov 1994, F.A.Kerimov 2007, and others), this is the cause of gross pedagogical errors, which may result in unstable sports results, injuries and a decrease in women's interest in wrestling [3]. In the system of improving the training of highly skilled female wrestlers, a deeper understanding of the scientific and methodological experience gained in the field of women's sports in general and a reasonable transfer of it to the female, conducting of special studies to establish effective ways of building training loads for athletes to achieve high sports results without negative consequences for their health are necessary [4].

The aim of the research:

Planning of training loads of highly qualified sports-women of women's freestyle wrestling based on the rational construction of the means of General Physical Preparation (GPP) and Specific Physical Preparation (SPP).

The tasks of the research: 1. To study the main trends of competitive activity in women's freestyle wrestling. 2. To determine the level of general and specific physical preparation of women wrestlers. 3. To develop and experimentally substantiate the program of stages of direct preparation for competitions, based on a rational ratio of general and specific physical preparation of women freestyle wrestlers [1].

The pedagogical experiment was conducted from 2006–2007 with the aim of testing the developed program of building training loads in the preparatory period on the basis of a rational ratio of the GPP and the SPP.

In the pedagogical experiment, a scheme was chosen for the stages of direct preparation for competitions, which, in addition to the traditional 2 stages preparation, included a 10-day micro cycle. This micro cycle preceded the centralized preparation for the competition [4].

As a result of the experiments, a program for constructing training loads in the preparatory period was tested on the basis of a rational ratio between the level of physical and specific physical preparation at the stages of pre-competitive preparedness of athletes. At the core of the program should be considered a proposal on the need to improve aerobic mechanisms to the stages of centralized training. For this purpose, a decentralized 10-day training plan was developed for candidates for the national team. The percentage distribution of means at this stage of the "home" training was as follows: the GPP means - 26% and the SPP means - 30%. Such a preliminary orientation of the training process allows in the first micro cycles of pre-competition preparation to provide a soft transition to a tough and intensive training program of the final stages of preparation [5].

Based on the analysis of competitive activity of freestyle wrestlers, allowed determining trends in women's freestyle wrestling. So, for example, the percentage distribution of technical actions showed a lack of receptions in the women's freestyle wrestling with a maximum (five-point) grade and an insignificant number of moves with a 3-point assessment. According to the analysis of competitive activity, the following distribution of technical and tactical actions is shown: techniques with a rating of 1 point - 62.3%, techniques with a rating of 2 points - 30.1%, techniques with a rating of 3 points - 7.6%, techniques with a rating of 5 points - 0% [5].

Conclusion: The experimental program for building effective training loads of pre-competitive training reasoned on monitoring the readiness level of female wrestlers at the stages of preparing for competitions, the increase in readiness amounted to an average of 32.8% [1].

References

1. Тумаян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. -М.: 1984
2. Купцова А.П. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. 1978.
3. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. «Ўзбекча миллий спорт кураши». -Т.: 1993.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. –Ташкент: 2007.
5. Атаев А.Қ. Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти. –Ташкент: 2005.

Ushbu maqalada erkin kurash bo'yicha oliy toifadagi kurashchi qizlarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish haqida so'z etilgan.

В этой статье речь идет о планировании тренировочных нагрузок высококвалифицированных борцов-женщин вольного стиля.

This article is about planning the training loads of high-qualified female fighters of freestyle wrestling.

XABAR KOMMUNIKACIYA TEXNOLOGIYALARININ FIZIKA PANIN OQITIWDAĞI ÁHMIYETI

G.R.Kadirimbetova – doktorant

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı

Tayanch so'zlar: kompetensiya, informatsion kommunikatsiya, informatsiyon texnologiyalar, virtual olam, virtual laboratoriya.

Ключевые слова: компетенция, информационная коммуникация, информационные технологии, виртуальный мир, виртуальная лаборатория.

Key words: competence, information communication, information technology, virtual world, virtual laboratory.

Mámleketimizdegi Joqarı oqıw orınlarınń tiykarǵı maqseti. búgingi kún talabına iuwap beretuǵın joqarı maǵlıwmatlı jetik qánigelerdi tavarlawdan ibarat. Hár bir qánige, ol qaysı tarawda islewine qaramastan, óz isin búgingi kún zaman talabı dárejesinde orınlawı ushın kompyuter texnologiyaların tereń biliwi zárúr. Sebebi, «Kadrlar tayarlaw milliy programmasın» da «Kadrlar tayarlaw sistemasın hám mazmunın mámleketiń sociallıq hám ekonomikalıq rawajlanıwınan, jámiyet talaplarınan, ilim, mádeniyat, texnika hám texnologiyalırdıń zamanagóy jeti-skenliklerinen kelip shıqqan halda rawajlandırıp barıw zárúr», – dep belgilengen.

Demek, úzliksiz bilimlendiriw sistemasınıń aldında turǵan eń zárúr hám aktual wazıypalırdıń biri - bul bilimlendiriw procesinde zamanagóy oqıtıw hám xabar kommunikaciya texnologiyaların keń paydalanıw, olardı oqıw procesine endiriw hám dúnya standartları talaplarına juwap beretuǵın qanıygelardı jetistirip beriwden ibarat.

Bul wazıypalar respublikamız Prezidentiniń «Fizika tarawında bilim sıpatın asırıw hám ilimiy izertlewdi rawalandırıw ilajları» haqqındaǵı 2021-jıl mart ayındaǵı PQ-5032 sanlı qararında óz kórinisin tapqan. Qararda Prezidentimiz bilimlendiriw procesinde zamanagóy oqıtıw usılların, sonıń ishinde, xabar-kommunikaciya texnologiyalırdı oqıtıw procesinde keń en jaydırıw kerekligin atap ótedi [1].

Búgingi kún bilimlendiriw sistemasınıń aldında turǵan sheshiliwi talap etiletuǵın máselelerdiń biri tiykarǵı - tayanış kompetenciyaardı támiynlewshi usıllardı qalıplestiriw hám jetilistiriw bolsa, bul baǵdarda kompyuter texnologiyalarınan paydalanıw effektiv nátiye beredi. Kompyuter texnologiyalarınan paydalanǵan halda tayanış hám qanıygelik kompetenciyaardı qalıplestiriw zamanagóy cıfralı kommunikaciya ortalıqta ámelge asırıladi.

G.K.Selebkó pikiri boyınsha kompyuter texnologiyası degende kompyuter arqalı oqıwshılardıń informaciyanı tayarlaw hám jetkerip beriw procesi túsiniledi [2].

Al N.S.Purısheva hám S.E.Kameneckiylerdiń pikiri boyınsha kompyuter texnologiyalarınń fizika panin oqıtıwda paydalanıwdaǵı tiykarǵı pedagogikalıq maqsetleri tómendegishe:

1. Bilim alıwshılardıń kommunikativ qábiletin hám bilim alıwǵa bolǵan qızıǵıwshılıǵın asırıw.
2. Oqıtıw procesiniń effektivligin hám sıpatın asırıw.
3. Jámiyettiń informaciyanıwı nátiyesinde júzege kelgen sociallıq talapları qanaatlardıw [3].

Demek, kompyuter texnologiyalarınan oqıw procesinde paydalanıw, bilim alıwshılardıń qorshaǵan ortalıqtaǵı qubılıslardı, processlerdi úyreniwge, ózbetinshe jumıs islew qábiletin shólkemlestiriwge hám qalıplestiriwge múmkinshilik beredi, yaǵnıy ilimiy tiykarlangan dúnya qarasin qalıplestiredi [4].

Albette, bul birinshi gezekte, fizika panininde tiyisli bolıp tabıladi. Fizika - bul fundamental ilim bolıp, tábiyattıń ápiwayı hám ulıwma nızamlıqların, materiyanıń dúzilisin hám qásiyetin, hámde qozǵalıw nızamların úyretuǵın pán.

Sonlıqtan da, fizika panin oqıtıwda kompyuter texnologiyaların paydalanıw úlken áhmiyetke iye. Máselen, mikrodúnya hám makrodúnya qubılısların, jáne de yadrolıq hám kvant fizikası qubılısların kompyuter texnologiyalarınan paydalanbay sabaq procesinde kórgizbelikti támiynlew bir qansha qıyınshılıqlardı payda etedi.

Sebebi, kompyuter texnologiyaları sabaq procesiniń mazmunın, oqıtıw túrin hám sıpatın ózgartiriwshi katalizator wazıypasın atqaradı.

Kompyuter texnologiyalarınan paydalanıp sabaq ótiw, pedagogqa birinshiden, óziniń dóretiwshiligin, individuallıǵın kórsetiwge múmkinshilik berse, ekinshiden maǵlıwmat deregi, illyustraciya, obektlerdi modellestiriwge, hár qıylı usıllardı qollanıwǵa, waqıttı únemlewge, bilimlendiriw maydanın keńeytiwge imkan beredi.

Kompyuter texnologiyaları arqalı ótilgen sabaqta kórgizbelilik joqarı boladı, fizika pánı kórgizbelikti talap etetuǵın pán bolǵanlıqtan, fizika panin oqıtıwda kompyuter texnologiyalarınan paydalanıw bilim sapasınıń asıwına alıp keledi [5].

Sonıń menen bir qatarda kompyuter bilim alıwshılar ushın jańa informaciyaardı alıw deregi hám intellektual iskerlik instrumenti bolıp esaplanadı.

Al oqıtıwshı ushın bolsa, kompyuter didaktikalıq máselelerdi sheshiwde tiykarǵı qural bolıp tabıladi.

Atap ótiwimiz kerek, fizika-eksperimental ilim. Fizikalıq qubılıslardı laboratoriyaıq eksperiment jumıslarısız úyreniw múmkin emes. Ayırım laboratoriya jumısları, quramalı úskenelerdi talap etedi, bul úskeneler hámme laboratoriya xanalarında bolmawı múmkin. Usınday jaǵdayda quramalı úskeneler rolin komp'yuter arqalı virtual laboratoriya jumısları atqaradı. Virtual laboratoriya jumısları real eksperimental úskenelerdiń kompyuterlestirilgen modeli. «Virtual barlıq» ataması 1970-jılardıń aqırlarında Massachuset texnologiya institutında Jaron Lanier tárepinen oylap tabılǵan, al birinshi ret amerikalı kinematografshılar tárepinen qollanılgan.

Virtual laboratoriyalırdıń eń keń taralǵan túri bul kompyuter simulyatorları bolıp tabıladi. Kompyuter stimulyatorlarınan eki baǵdarda paydalanıw múmkin: real obektlerdi modellestiriw hám usı modelerdi rawajlandırıw. Bilim alıwshılar kompyuter simulyatorları járdeminde usı virtual modelerdi jaratıw hám baqlaw múmkinshiligine iye boladı.

Usınday virtual laboratoriyalırdıń biri-bul Kolorado universiteti proekti [PhET Interactive Simulations](#) bolıp tabıladi. Bul 2002-jılı Nobel sıylıǵınıń laureatı Karl Viman tárepinen tiykar salınǵan ashıq resurslı kommercialıq emes proekt bolıp, bul ierde fizika, ximiya, biologiya hám t.b. pánlerge tiyisli 125 ten artıq pulsız interaktiv stimulyaciya lar javlastırılǵan hám olar 65 tilge awdarmalangan. Bul proekttiń iáne bir múmkinshiliklerinen biri sol ierdiń ózinde qalegen tilge awdarmalawǵa boladı. Házirgi waqıtta bizler bir topar talabalar menen birgelikte usı proekttegi virtual laboratriva jumısların qaraqalpaq tiline awdarmalaw jumısların alıp barmaqtamız. Men oylavman, eger de usı awdarma óz juwmaǵına jetse fizika hám astronomiya qanı-