

ўэкиллери менен бир-бирин түсиниўге деген принципери, оқытыўшыға оқыў процесин, оның ны-
кәбилетин раўажландырыўға қаратылған [10:125].
Солай етип, жоқарыда атап өтилген оқытыў замлықларына тийкарланып кемшиликсиз шөлкемле-
стириўге имкан жаратып береді [11].

Әдебиятлар

1. Верещагин Е. М., Костомаров В. Г. Язык и культура. – М.: «Индрик», 2005. –С. 126.
2. Волков Г.Н. Этнопедагогика. – М.: Академия, 1999. –С.168.
3. Гришаева Л.И., Цурикова Л.В. Введение в теорию межкультурной коммуникации. Учебное пособие. 2-е изд., доп. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. –С. 424.
4. Корочкина М.Г. Формирование межкультурной компетенции в техническом университете: Дис. канд. пед. наук. – Таганрог: 2000. –С.54.
5. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. –М.: Академия, 1998. –С. 272.
6. Попова И.П. Межкультурное обучение иностранному языку в спецкурсе социально-экономического профиля на старшей ступени школы: дис. ... канд. пед. наук. –М.: 2003. –С.221.
7. Сафонова В.В. Изучение языков международного общения в контексте диалога культур и цивилизаций. –Воронеж: «Истоки», 1996. –С.238.
8. Тыхеева Н.С. Принципы формирования межкультурной компетенции в условиях преподавания иностранного языка в высшей школе. Инновационные внедрения в области педагогики и психологии. / Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. № 2. –Москва: 2017. –С.88.
9. Халеева И.И. О тендерных подходах к теории обучения языкам и культурам. // Известия Российской академии образования. № 1. 2000. –С. 11.
10. Халеева И.И. Вторичная языковая личность как реципиент инофонного текста. // Язык - система. Язык- текст. Язык - способность. – М.: 1995. – С.160.
11. Menlimuratova E.A. Implementation of the principles of forming the readiness of university students for intercultural communication. Proceeding of International Conference on Scientific Endeavors and opportunities. Hosted from Telavi, Georgia on 17th-18th March, 2021. –P.38.

РЕЗЮМЕ

Мақолада тамойилларни амалга оширишга асосланган талабаларнинг маданиятлараро мулоқотини ўргатиш тизими масаласи муҳокама қилинади. Тақлиф этилаётган тамойиллар талабалар ўртасида маданиятлараро муносабатларни шакллантиришга ҳамда олий таълим муассасаларининг мақсадли стандартларида назарда тутилган амалий ва ривожлантириш мақсадларига еришишга хизмат қилади. Инглиз тилини ўргатиш ўз мамлақати ва ўрганилаётган тил мамлақати ўртасидаги маданий фарқларни ҳурмат қилиш, тушуниш ва қабул қилишга асосланган бўлиши керак.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается вопрос о системе обучения межкультурному общению студентов, которая основана на реализации принципов. Предлагаемые принципы будут способствовать формированию межкультурных отношений у студентов и достижению практических и развивающих целей, предусмотренных в целевых стандартах высших учебных заведений. Обучение английскому языку должно основываться на уважении, понимании и принятии культурных различий между родной страной и страной изучаемого языка.

SUMMARY

The article discusses the issue of the system of teaching intercultural communication of students, which is based on the implementation of the principles. The proposed principles will contribute to the formation of intercultural relations among students and the achievement of practical and developmental goals provided for in the target standards of higher education institutions. Teaching English should be based on respect, understanding and acceptance of cultural differences between the home country and the country of the target language.

СПОРТШЫЛАРДЫ ТАЯРЛАЎДАҒЫ КӨП ЖЫЛЛЫҚ ШУҒЫЛЛАНЫЎЛАРДЫҢ ӘХМИЙЕТИ ХАМ ШУҒЫЛЛАНЫЎ ПРИНЦИПЛЕРИ

П.Ш.Мырзамбетов – үлкен оқытыўшы

Әжсинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты

Таянч сўзлар: спорт, машк, тренировка, кўп йиллик тайёргарлик, чемпионат, Олимпия ўйинлари, ғалаба.

Ключевые слова: спорт, упражнения, тренировки, многолетние тренировки, чемпионат, Олимпийские игры, победа.

Key words: sport, exercise, training, long-term training, championship, Olympic Games, victory.

Ғарезсиз Ўзбекистан Республикасының социал экономикалық раўажланыўының ҳазирги заман басқышындағы, сондай-ақ, Ўзбекистан Республикасы инсаният жағдайын жаңалаўға хам оларды руўхый хэр тәрәплеме раўажландырыўға үлкен итибар қаратылған еди.

Ўзбекистан Республикасында спорттың жоқары дәрежеде өсиўи буның айқын дәлили бола алады.

Бизинг бир неше спортшыларымыз жәхән Чемпионатлары, Олимпия ойынларына белсендилик пенен қатнасып жеңислерди қолға киргизди. Булардың барлығы спортшыларымыздың тынбастан шуғылланыўларының нәтижеси болып табылады.

Шуғылланыў спорт таярлығының ең керекли бөледи болып есапланады. Арнаўлы билимлердин, тәжирийбенің хам ўақыттың физикалық сапаларды тәрбиялаўдың хам спортшылар организмнің функционал мүмкиншиликлерин жоқарылатыў, талапқа муўапық жеке сыпатларды тәрбиялаў тек шуғылланыў дәуиринде қәлип-леседи.

Бул педагогикалық процесс болып, тәрбиялаўшы денсаўлықты күшейтиў, оқытыў ўазыйпаларын өз ишине қамтыйды. Шуғылланыўдың тийкарғы мазмуну спорт түрлерининг жобасында анық көрсетилген. Спорт түрлерининг мәнісине қарап физикалық мәдениет кол-

лективи, жас өспиримлер спорт мектеби хам қәнигелестирілген олимпиада қосымша аўысық (резерв) жас өспиримлер мектеби, жоқары разрядлы спортшылар ушын сабақты шөлкемлестиріў хәр түрли болады [1].

Шуғылланыў принципери

Шуғылланыў дене тәрбиясының улыўма принципери тийкарлана отырып алып барылады. Улыўма принциплерди пайдаланыўда спорт түрининг әҳмийетлигин есапқа алған жағдайда иске асырылады.

Спецификалық (предметлердин қәсийетлиги, уқаслығы) принциплердин топарына төмендегилер киреди:

Жоқары жетискенликлерге бағдарлаў — спорттың ең негизги мақсети. Бул адамлардың ең жоқарғы спорт шыңларына талпыныўы. Бул принцип жыл даўамында хам көп жыллық жумыста қәниге бойынша тереңлестирілген ең жаксы қурал хам усылларды излениўге түрт-ки болады хам т.б.

Улыўма хам арнаўлы таярлықтың бирлиги — улыўма хәр тәрәплеме физикалық таярлық, тереңлестирілген спорт қәнигелигине жол ашады хам көп жыллық шуғылланыў даўамында қәнигеликке тийкар салып жәрдем береді [2].

Шуғылланыу процесиниң үзликсизлиги — бул принцип көп жыллық хэм жыл даўамында шуғылланыўды, соның менен бирге, барлық дәуір даўамында бир тегис спорт пенен белсенди шуғылланыўын болжайды. Таярлық шуғылланыўының саны, оның мазмұны, айырмашылықтың характеристикасы спортшының шеберлигин өсирип тәмийинлеуи керек.

Аўырманлықларды әсте-ақырын хэм максимал жоқарылауға — бул принцип спортшыларды жарыс бабында ақырғы күшлерин сарплауға таярлаудың мүтәжлиги менен байланысly. Шуғылланыу таярлық процесинде жыл даўамында системалы түрде ақырғы аўырманлықларды қолланып, ўазыйпалар әсте-ақырын қыйынластырылып бара береді. Аўырманлықты жоқарылауға физикалық таярлықтың хәр түрли көрсеткішлери арқалы жеткізиледи [3].

Аўырманлықлардың толқын тәризинде өзгеріуи — аўырманлықтың толқын тәризли минези шаршаўдың хэм өз қалпыне келиўдиң заңдылықларына, дем алыўды хэм аўырманлықты алмастырып өзгертиў талабына, шуғылланыу циклиндеги киши, орташа, үлкен аўырманлықлардың характериниң хэм көрсеткішлериниң өзгеріуине тийкарланған.

Шуғылланыу процесиниң цикллиги — бул принцип тамам болған структуралық бирликтің ўазыйпаларынан киши, орташа хэм үлкен циклдердиң салыстырмалы түрде системалы қайталаныўынан ибарат.

Шуғылланыўдың бөлимлери

Шуғылланыу - техникалық, тактикалық, физикалық, психикалық, теориялық, интеграллық (үзликсиз биргеликтеги) таярлық бөлимлерине бөлинеди.

“Таярлық” термини “спортшылар таярлығы” терминине салыстырмалы түрде қарағанда қысқаша мәнисте қолланылады.

Жобаластырыўды, бақлаўды, куралларды хэм усылларды сайлап алыўды қолайлы қылыў ушын шуғылланыў шәртли түрде бөлимлерге бөлинеди.

Техникалық таярлық — хәр бир спорт түриндеги қозғалыс ис-хәрекетлерин меңгериўге бағдарланған педагогикалық процесс. Спорт техникасына үйретиў жас өспирим (жасынан) ўактынан басланады. Жасының хэм спорт шеберлигиниң өсиўине байланысly, спортшының жеке әхмийетликлерин есапка алған жағдайда техника жетилистирилип барылады. Хәр түрли шараятларда максимал нәтийжеге ерисиў, қозғалыс ис уқыпшылығының қәлиплесиўине байланысly болады [4].

Тактикалық таярлық — жарыс гүресиниң формаларын ретлеўди меңгериўге бағдарланған педагогикалық процесс. Жарыс искерлигиниң ызамшылықларын анық бир спорт түриниң анықлама хэм қағыйдаларын, Ўағанымыздағы хэм сырт ел спортшыларының тактикасы-

ның улыўма анықламасын, өзиниң қарсыласларына; болажақ жарысларға өзиниң тактикалық шеберлигин режелеўди меңгериў; шынығыў шараятында керекли шараятларды моделлестириў (таратыў). Тексерип қадағалаўшы жарысларда, тактикалық дүзилеслерди әмелий жактан иске асырылыўын тактикалық таярлық өз ишине алады.

Физикалық таярлық — физикалық сапалықларды тәрбиялауға хэм функционал мүмкиншиликлерди раўажландырыўға, таярлықты хәр тәреплеме жетилистириўде қолайлы шараятларды туўдырыўға бағдарланған педагогикалық процесс. Ол мәниси бойынша улыўма хэм арнаўлы болып бөлинеди. Ўйлесимли физикалық раўажланыў, денсаўлықты бекемлеў, қозғалыс ис-хәрекетлерин тәжирийбесин жетилистириў улыўма физикалық таярлықтың ўазыйпаларына киреди.

Арнаўлы физикалық таярлыққа сол спорт түрине байланысly, физикалық сапалықларды тәрбиялау киреди.

Психологиялық таярлық — спортшының жеке қәбилетин, руўхый хэм шыдамшылық сапаларын тәрбиялауға бағдарланған педагогикалық процесс. Ол көп жыллық таярлық шынығыўларында, оқыў таярлық жыйнақларында, жарыслардың барлық раўажланыў дәуири ишинде қолланылады. Психологиялық таярлық спортшылардың оқыў орнына яки болмаса ислеп атырған жұмыс орны тәрбия ислери менен байланысly болады [5].

Теориялық таярлық — спортшылардың теория-идеялық дәрежесин жоқарылауға, оны белгили бир илимлер менен куралландырыў, оларды жарыс бабында шуғылланыў процесслеринде қолланып билиўге бағдарланған педагогикалық процесс. Ол спортшылардың барлық таярлық дәуиринде қолланылады. Теориялық таярлыққа болған талаптар жүдә күшли. Терең билимсиз спорттағы жоқары нәтийжелерге ерисиў жүдә қыйын болады. Теориялық таярлықты надурис бақалау шуғылланыў ўазыйпаларының негизги орынланыўында қәте түсиниклерге алып келеди. Надурис түсиник шынығыўлардың механикалық қайталаныўының төменлеўине алып келеди.

Интеграл таярлық (үзликсиз бирликтеги таярлық) — спортшылардың жарыс пайытында хэм шуғылланыў дәуириниң барлық бөлимлерин жәмлеген түрде қолланып билиўине бағдарланған педагогикалық процесс. Хәмме таярлық бөлимлериниң байланысларын иске асырыў хэм жарыс искерлигинде оны пайдаланып билиў; интеграл таярлықтың жоқарғы формасы болған қыйын жарыс шараятларында спортшылардың бир тегис ислеўине ерисиўи менен интеграл таярлықтың ўазыйпалары тығыз байланысly.

Әдебиятлар

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. -М.: «Просвещение», 1989.
2. Оспанов П., Нурымбетов К. Дене тәрбиясы методикасы (методикалық қолланба) -Н.: «Билим», 1999.
3. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе -М.: «Просвещение», 1978.
4. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. -Т.: «Илм-зиё», 2007.
5. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. -Т.: «Илм-зиё», 2002.

РЕЗЮМЕ

Мақолада спортчиларни тайёрлашда кўп йиллик шуғулланишларнинг аҳамияти ва уларнинг тамойиллари муҳокама қилинган. Яни, шуғулланиш принципларига алоҳида тўхталиб ўтилган ва ҳар битта тайёргарлик жараёнининг аҳамияти ҳақида кенг тушунчалар берилиб, уларнинг аҳамияти ўрганилиб чиқилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается важность длительных тренировок в подготовке спортсменов и их принципы. Другими словами, подчеркиваются принципы взаимодействия, дается и изучается широкое понимание важности каждого подготовительного процесса.

SUMMARY

The article discusses the importance of long-term training in the preparation of athletes and their principles. In other words, the principles of interaction are emphasized, and a broad understanding of the importance of each preparatory process is given and explored.