

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. Различия 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 назаридан 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, мезосикл, 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 первостепенной 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

тренировочного процесса. Сочетание нескольких мезоцикл образует более крупную и относительно законченную структуру — макроцикл [2]. В зависимости от разделения тренировки на такие периоды, как микро, мезо и макроциклы, изменяются размеры, объем, интенсивность, средства и методы подготовки. Планирование тренировочного процесса в вольной борьбе осуществляется в следующих формах: - перспективные - на этап, период, год, количество лет; - ежедневно - для тренировочных микроциклов; - быстро - за один сеанс. Перспективный план подготовки борцов должен учитывать развитие спортивной борьбы и изменения правил соревнований. Поэтому необходимо учитывать изменения средств обучения, объемов и интенсивности задач. Перспективный план разрабатывается как для каждого отдельного борца, так и для всей тренировочной группы. Перспективное планирование обучения обязательно требует разработки годовых планов [3]. Годовые планы включают подробное описание используемых инструментов и тренировочных нагрузок. В ежедневном планировании используются научные законы динамики спортивной формы (возникновение, стабилизация и временной спад). На структуру суточного планирования влияют различные факторы: порядок учебы и работы, содержание тренировок, общее количество и количество нагрузок, особенности реакции на тренировочные нагрузки и мастерство борцов [4]. В тренировочном процессе выделяют три этапа: подготовка, соревнования и восстановительный. В подготовительный период занятия направлены на обеспечение постепенного перехода от активного отдыха к напряженной специальной работе, дальнейшее развитие физических качеств, овладение борцовскими приемами и тактикой. За это время необходимо заложить прочный фундамент, чтобы спортсмены добились успеха в предстоящих соревнованиях. Основными задачами тренировочного периода являются повышение функциональных возможностей организма, улучшение общей физической подготовленности и развитие необходимых борцу физических качеств, овладение и совершенствование технико-тактических действий, устранение недостатков в их выполнении, воспитание воли и духовных качеств. Цель соревновательного периода — подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Основными задачами этого периода явля-

ются наличие высокого уровня подготовки, дальнейшее укрепление и совершенствование технико-тактических навыков, расширение и закрепление знаний о тактике соревнований на соревнованиях, развитие теоретических знаний для достижения высокого уровня физической, волевой и духовных качеств. На этом этапе спортсмены в зависимости от своих навыков участвуют в ответственных соревнованиях. Восстановительный период обучения характеризуется снижением тренировочной нагрузки. Основные задачи периода: укрепление здоровья и укрепление организма, повышение уровня общей физической подготовки. Базовая экипировка: спорт, плавание и т.д. Правильно построенный переходный период создает благоприятные условия для дальнейшего развития функциональных возможностей организма, повышения специальной подготовки борца [5]. Правильное планирование тренировочного процесса по вольной борьбе приводит к большим результатам. Тренировочный процесс в Каракалпакстане в юных борцов в зимнее время уделяется большое внимание на физическую подготовку. Потому что большинство соревнований проводится весной и осенью. Остальное время тренировки проводим час на ковре и пол часа на физическую подготовку. Ближе к соревнованию проводим тренировки только на ковре тактику и технику борцов женщин. До 20 дней соревнований делаем общий подготовительные сборы. Сбор длится 14 дней по трех разовой тренировки в день. Утром зарядка полдень и вечером тренируемся на ковре.

Вывод : На основании выше изложенной информации были разработаны следующие выводы и рекомендации по планированию тренировочных занятий юных борцов женщин. Нельзя добиться больших результатов, просто создавая тренировочные циклы. После соревнований спортсмены ограничиваются определенной победой. Кроме того, перед основными соревнованиями спортсмены страдают от утомления. В данном случае тренировочный процесс не был спланирован должным образом, а тренировочный план был разработан неправильно. Для правильного планирования мы делали методику до недели перед соревнования активным тренировочным отдыхом после большого тренировочного нагрузки. У борцов перед соревнования не были замечены утомление и выступали на соревнованиях замечательно.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК – М.: «ФиС», 1991.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 1997.
3. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулиёти». –Тошкент: 2018.
4. Тастанов Н.А «Кураши назарияси ва усулиёти». –Тошкент: 2017.
5. Верхошанский А.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.

РЕЗЮМЕ. Мақолада аёллар ўртасида эркин кураш бўйича аёл спортчиларни тайёрлаш режаларини тузиш ёндашуви кўриб чиқилган. Ушбу тадқиқот ишлари спортчиларни тайёрлашнинг микро ва макро цикллари бўйича олиб борилмоқда. Мусобақа олдида ўқув машғулот йиғинлари, юкламалар ва спортчиларнинг тиклашнилари.

РЕЗЮМЕ. В работе рассмотрены подход построения тренировочных планов спортсменок по вольной борьбе среди женщин. Проводится данной исследовательской работы по микро и макро циклах подготовки спортсменок. Перед соревновательные тренировочные сборы, нагрузки и восстановление спортсменок.

SUMMARY. The paper considers the approach to building training plans for female athletes in freestyle wrestling among women. This research work is being carried out on the micro and macro cycles of training athletes. Before competitive training camps, loads and recovery of athletes.

13-14 JAS VOLEYBOL OYINSHILARININ TEXNIK TAKTIK SHEBERLIGIN JETILISTIRIW

R.P.Oaliov – oqitwshi

Nawavi mámleket kànshilik hám texnologıvalar universiteti ianındaǵı Nókis kànshilik institutı

Taynch so‘zlar: voleybol, musobaqalar, texnik, taktik ko'nikmalar, takomillashtirish, texnologiya, sport, mashg'ulotlar.

Ключевые слова: волейбол, соревнования, техника, тактические навыки, совершенствование, технология, спорт, тренировка.

Key words: volleyball, competition, technician, tactical skills, improvement, technology, sport, training.

Sportshı rezervlerin hám joqarı mamán sportshılardı ietistiriwdı basqarıw juwapkerligi Ózbekstan Respublikası dene tárbiyası hám sport komiteti qarawındaǵı sport ovinları shubasına iuklenedi. Bundav komitetler respublikamızdıń hár bir rayon, qala hám wálawatlarda ámeldegi bolıp, olar orınlarda voleybol rawajlanıwın támiyinlewge

juwapker bolıp esaplanadı.

Respublikamızdıń milliy jámáátleri tekǵana joqarı mamán voleybolshılardı tayarlaw, bálki voleybol boyınsha uqıplı orınbasarlardı ietistiriw ilailarina basshılıq qılıw, olarǵa teorivalıq hám stilistik járdem kórsetip turıwı zárúr.

BOSM larda, ulıwma tálim mekteplerinde, texnikum