

ОТМда машғулотларга тайёргарлик кўраётган талаба АКТда электрон кутубхона каталоги, маълумотлар базаси ва электрон дарсликларга киришга имконияти бўлган электрон ўқув-услубий материаллардан фойдаланиши мумкин, шу билан бирга

ўз индивидуал таълим фаолиятини ўзи ташкил қилади. Бунда талаба мустақил тарзда янги билим, кўникма ва малакаларни эгаллаши ҳамда ўқув-қасбий фаолиятини ўзи бошқарган ҳолда мустақамлаш ва чуқурлаштиришга муваффақ бўлиши [2].

Адабиётлар

1. Zimina A.S., Fakhrutdinova R.A., Linguistic competence in language teaching, Interactive Sciences, #12-2017, -P.89-91.
2. Каракозов С.Д., Уваров А.Ю., Успешная информатизация-трансформация учебного процесса в цифровой образовательной среде. Электронный журнал «Проблемы современного образования», №2/2016, www.pmedu.ru
3. Назаров В.Х. Аудиовизуал материаллар асосида чет тилида нутқий компетенцияларни ривожлантириш. Ўзбекистонда инглиз тилиларилмий методик журнали. №2. 2017, 156-162-б.
4. Пазиллов А.А. Recent Trends in Teaching/Learning Foreign language Using Virtual Educational Technologies // American International Journal of Contemporary Research Vol /11 №.2, 2021 doi:10.30845/aijcr.v11n2p1.
5. Пазиллов А.А. Талабаларда лингвистик компетентликни шакллантиришда виртуал технология воситасидан фойдаланиш // Н.Қори Ниёзий номидаги Ўзбекистон Педагогика фанлари илмий тадқиқот институти «Узлуксиз таълим» илмий-услубий журнал 2021 №1, 54-59-б (13.00.00.№9)
6. Трубачёва С.И. Особенности протекания познавательных психических процессов, их учет при разработке обучающих программных средств. Психологические последствия компьютеризации. // Вестник Волжского университета ISSN: 2076-7919. 2009, №14. -С. 55-60.
7. Беленюк Н.А. Формирование социолнгвистической компетенции студентов младших курсов технического вуза в процессе обучения устному общению: английский язык, базовый курс: Дис. ... канд.пед. наук. –Томск: 2007, –С. 170.
8. Губина Н.М. Формирование межкультурной компетенции студентов в процессе обучения деловому английскому языку в элективном спецкурсе: Дис. канд. пед. наук., - Москва: 2004, –С. 189.
9. Джўраев Р.Х. Таълимда интерфаол технологиялар. -Т.: 2010, 87 -б.
10. Жалолов Ж.Ж. Чет тил ўқитиш методикаси. Чет тиллар олий ўқув юртлари (факультетлари) талабалари учун дарслик қайта ишланган ва тўлдирилган 2 -нашри. -Тошкент: “Ўқувчи”, 2012, 432- б.
11. Махкамова Г.Т., Алимова Ш.С., Зияев А.И. Innovative pedagogical technologies in the English language teaching. -Т.:2017.

РЕЗЮМЕ. Талабаларнинг лингвистик компетентликка эгалиги улар томонидан инглиз тилини муваффақиятли ўрганишда муҳим аҳамиятга эга. Зеро, барча хорижий тиллар каби инглиз тили ҳам фаол ижтимоий-коммуникатив муносабатлар жараёнида самарали ўзлаштирилади. Шу сабабли ОТМда талабаларнинг лингвистик компетентлигини шакллантириш долзарб педагогик вазифалардан биридир. Бу жараёнда инновацион технологиялардан фойдаланиш талабаларни лингвистик компетентлигини ошириш билан бирга улар томонидан инглиз тилини самарали ўрганишга ёрдам беради. Мақолада инновацион технологиялар ёрдамида талабаларда лингвистик компетентликни шакллантиришнинг педагогик шарт-шароитлари ёритилган.

РЕЗЮМЕ. Лингвистическая компетентность студентов важна для их успешного изучения английского языка. Ведь английский, как и все иностранные языки, эффективно осваивается в процессе активных социально-коммуникативных отношений. Поэтому формирование языковой компетенции студентов вузов является одной из актуальных педагогических задач. В этом процессе использование инновационных технологий помогает учащимся эффективно изучать английский язык, повышая при этом свою языковую компетенцию. В статье описаны педагогические условия формирования языковой компетенции у студентов с помощью инновационных технологий.

SUMMARY. The linguistic competence of students is important for their successful learning of the English language. After all, English, like all foreign languages, is effectively mastered in the process of active social and communicative relations. Therefore, the formation of the language competence of university students is one of the urgent pedagogical tasks. In this process, the use of innovative technologies helps students learn English effectively while improving their linguistic competence. The article describes the pedagogical conditions for the formation of language competence among students with the help of innovative technologies.

ERKIN GÜRES SPORT TÜRİNDE SPORT TRENEROVKASIN REJELESTIRIW, SPORTSHILARDIN TEXNIK-TAKTIK TAYARLIGI

A.Dawletbaev – assistant oqitwshi

A.Bekmurzaev – aға oqitwshi

Ўжирнияз атундағи Нокис мамлекетлик педагогикалиқ институти

Tayanch soʻzlar: sport, rejalashtirish, tanlash, sportchilarni tayyorlash, erkin kurash, jismoniy mashqlar, natija, rivojlanish, muvafqiyat.

Ключевые слова: спорт, планирование, отбор, подготовка спортсменов, вольная борьба, физические упражнения, результат, развитие, успех.

Key words: sport, planning, selection, training of athletes, freestyle wrestling, physical exercises, result, development, success.

Elimizde dene tárbiya ham sporttı rawajlandiriv, ásirese jaslar arasında salamat turmıs tárizin engiziw ushın zárur shárt-sharayatlar hám mámleketimizdiń xalıq aralıq sport maydanlarında múnasip qatnasıwın támiyinlew barısında jedel is ilajlar alıp barılmaqta [1].

Sport trenerovka shınıǵıwları pedagogikalıq process bolıp, sportshılar tárepinen imkaniyat dárejesinde maksimal nátiyjelerdi kórsetiwge baǵdarlaw bolıp esaplanadı.

Sport trenerovkasın rejelestiriv - sport tayarlıǵı wazıypaların sheshiw shártleri, quralları hám usılları, sportshı iyelewı lazım bolǵan sport nátiyjelerin aldınnan belgilew bolıp esaplanadı. Sportshılar tayarlıǵın durıs rejelestiriv bul sportshılar kontigenti ózgeshelikleri analizinen kelip shıǵıp, tayarlıq prosesindegi tiykarǵı kórsetkishlerdi belgilew hámde olardı waqt aralıǵında bólistiriv bolıp esaplanadı.

Tálim hám trenerovka shınıǵıwların úyretiw-bul bir pútin ajıralmas pedagogikalıq process bolıp esaplanadı. Bunnan basqa sport trenerovka shınıǵıwları óziniń specific-kasiyalıq nızamlarına iye bolıp, bularǵa; eń joqarı sport

nátiyjelerin kórsetiwge qaratılǵan, shuqırlastırılǵan sheberlik, ulıwma hám arnawlı tayarlıqtıń birligi, turaqlılıq (úzliksizlik) júklemeler, trenerovka shınıǵıwları dinamika-sınıń tolqın tárizli tákirarlanıwı kiredi [2].

Erkin gúres sport trenerovka shınıǵıwlarında tómendegi wazıypaları sheshiledi;

- watanga bolǵan muhabbat ruwında tárbiyalaw;
- watandı qorgawǵa, watanga shin kewilden xızmet kórsetiwge tayarlaw;
- sportshılarda jawıngerlik sapaların tárbiyalaw
- jarıslarda organizimniń imkaniyatlarınan tolıq paydalanıw dárejesin asırıw;
- sportshılardıń salamatlıǵın bekkemlew, funkcionál imkaniyatları asırıw;
- shidamlılıq, tezlik, iyiliwshenlik sapaların jetilistiriw;
- erkin gúres texnikasını jetilistiriw;
- taktikalıq sheberlikdi iyelew;
- sportshılardıń óz-ózin qadaǵalawda gigiena, kún tártibinde awqatlanıwda zárur bilimderi iyelew;
- Sport trenirovka processı eń joqarı nátiyjelerge erisiwge

qaratılğan. Bunday nátiyjelerge sportshı kerekli dárejede sport trenerovkalarınń teóriyalıq hám ámeliy bólimlerin puxta iyelegenligi, taktikalıq jaqsı tayarlanganlıǵı, joqarı ádep-ikramlıq sıpatların kórsete alıwı hám sport trenerovkası teóriyasın tereń ózlestirgen bolsa. Usı talaplarǵa kóre gúresshi sportshı trenerovka shınıǵıwların tómendegi tayarlıq túrlerine shártli ráwıshıte bolıwı mumkin; teóriyalıq, fizikalıq, ádep-ikramlıq hám erik, texnika hám taktikalıq, ruwxıy jaqtan.

Erkin gúres xalqımızǵa jaqın jeke gúres túrleri bolıp, xalqımızdın rawajlanıw tárixındaǵı ázel-ázelden keń jaylawlardaǵı jasap ótken qáwimler múnásabetleri tariyxına tuwrı keledi hám milliy gúres túrlerine tiykarlanadı [3:20].

Erkin gúres sport sport túrinde texnik-taktik hárketler nátiyjeliligin asırıw texnologiyasını islep shıǵıw hámde tájriybeli erkin gúresshilerdın koordinaciyalıq qábiletlerin rawajlandırıw hám texnik-taktik hárketi nátiyjeliligin asırıwǵa qaratılğan arnawlı jıllıq cıql boyınsha rejelestiredi [4:24].

Teóriyalıq tayarlıq - sportshınıń ulıwma hám arnawlı bilimlerin iyelewge qaratılğan boladı.

Fizikalıq tayarlıq - gúresshiniń hárket qábiletlerin hám organizimniń funkcional imkaniyatların keńeytiriwge hámde onıń fizikalıq rawajlanıw dárejesin asırıwǵa qaratıladı. Fizikalıq sapalardı nátiyjeli rawajlanıwın támiyinlep beredi.

Texnikalıq tayarlıq- kóp muǵdardaǵı ápiwayı hám quramalı hárketlerdi jetilistiriwge, hár bir usıldı ózine tán hárketlerdi anıqlaw hám oǵan islew beriw.

Taktikalıq tayarlıq qarsılas penen gúres alıp barıw processinde hár túrli usıllardı islew, joqarı nátiyjelerge erisiw ushın gúres barısında kúshı durıs bólistire alıwı jolǵa qoyıwǵa járdemesiw.

Ádep-ikramlıq hám erk tayarlıǵı. Sportshılardı ana watangá bolǵan muxabbat, sadıqlıq ruwxında tárbiyalawǵa hámde erk sapaların tárbiyalawǵa yaǵnıy, batırılıq, qatánlıq, jeńishe bolǵan isenim, qıynshılıqlardı jeńiwge járdemesedi.

Házirgi zamanda sportshılardı tayarlaw tártibinde erkin gúres sportında joqarı nátiyjelerge, maqsetke muwapıq baǵdarlanılǵan hám bir-birine baylanıslı 3 bólimnen ibarat.

1) Sport trenerovkası. Dene sapaları hám qábiletlerin rawajlandırıw maqsetinde anıq bulshıq etler iskerliginde nátiyjelerge erisiw dárejesin kórsetip beriwı túsiniledi.

2) Jarıs kalendari. Hár túrli kólemdegi jarıslardı tártipke salıw názerde tutiladı. Trenerovka processin rejelestiriwde eń iri jarıslar sheshiwshi áhmiyetke iye.

3) Qosımsha faktorlar. Ulıwma kún tártibi hám jasaw sharayatı, trenerovka shınıǵıwları processin shólkemlestiriw hám materiallıq texnikalıq tiykarları, madicinalıq hám ilimiy metodikalıq támiynat, awqatlanıw, trener-oqıtıwshılardı arnawlı bilim hám pedagogikalıq sheberlikler kiredi.

Trenerovka wazıypaların sheshiwde tek anıq 5 usıldı qollanbastan olardı óz ara baylanıstırǵan halda qollanıw zárur, sebebi sportshı organizmi kóp márte qaytalanatın hár túrli sırtqı tásirlerge hám júkemeler rejimine ádette tez kónligedi hám maslasadı. Maslasıwdan soń bunday tásirler sportshı ushın kúndelikli jaǵday bolıp qaladı, qızıǵıwshılıq

páseyedi. Sebebi, bir qıylı trenerovka usılın qollanıwda bunday jaǵdaylarǵa alıp keledi. Bul usıllardı qollanıwda baslaǵanda aldın organizmde joqarı reakciyanı keltirip shıǵaradı. Sportshı bir qatar obektiv qıynshılıqlardı bastan keshiredi, olarǵa kónligip baradı hám bul qıynshılıqlar jenip shıǵadı. Sonıń menen birge shınıǵıwlardın nátiyjeliligi de tómendeydi. Sonıń ushın trenerler sportshılardı funkcion-al imkaniyatların jetilistiriw processin jedellestiriw maqsetinde kombinaciyalasqan trenerovka usılların qollanadı.

Trenerovka shınıǵıwları processin rejelestiriw hám basqarıwda sport texnikası hám taktikasın qadaǵalaw áhmiyetli bolıp tabıladı. Keń tarqalǵan pikirlerge qaraǵanda erkin gúres sportında joqarı nátiyjelerge erisiwde tiykarǵı baǵdar sportshılardıń texnikalıq, taktikalıq, fizikalıq, psixologiyalıq, teóriyalıq tayarlıǵına qaratıladı.

Sport sheberligin asırıwda gúresshi hám trenerde soraw payda boladı, yaǵnıy sport nátiyjesin kóteri wshın qanday usıllardan paydalanıw kerek. Bunda gúres usılları, hárketler sanınıń kóbeytiriliwı yaǵı hárketler tempin asırıw.

Tezlikti asırıwda tiykarǵı shártlerinen biri bolıp usıllar dın isleniw tezligin anıqlap hám olardıń nátiyjeligi dawamlılıǵın saqlap qalıw bolıp esaplanadı.

Gúrestin fizikalıq tayarlıǵı salamatlandırıwshı dene mádeniyatı hámde gúrestin texnikası hám taktikasın úyreniw menen birgelikte ótkiziledi. Shuǵıllanıw dáwiriniń bul tárepleri birgelikte ámelge asırıladı hám biri ekinshisin támiyinleydi.

Hár bir sport túrinde hárketleniwshi hárketlerdın ózine say qásiyetleri bar. Olar bul sport turiniń maqsetine baǵdarlanganlıǵı, sırtqı shártleri hám jarıs qaǵıydaları menen belgilenedi. Sonlıqtan, anıq sport hárketi qanday dúzilgenligi hám ámelge asırılınwın túsiniw, onıń ózlestiriliwı haqqında tuwrı qarar qabil etiw mumkin, sol qatarda fizikalıq tayarlıq quralı járdeminde.

Bársheimizge belgili, fizikalıq qásiyetler tábiyiy tárizde óz-ara baylanıslı; birewiniń ózlestiriliwı ekinshisinıń jarıtılıp shıǵıwına kómeklesedi. Bir fizikalıq qásiyetlerdi gúresshi ushın jetekshi usıl dep ajratıp qoyıw qıyn másele. Biraq, sport gúresiniń zamanagóy tendensiyaların esapqa alǵan halda aytıwımız mumkin, házirgi waqıtta sportshınıń kúsh shıdamlıǵına eń joqarı talaplar qoyılıp atır.

Gúresshi ushın ulıwma fizikalıq tayarlıq quralların tańlawda tómendegi áhmiyetli qaǵıydalardı esapqa alıw zárur;

-shınıǵıwlar gúresshi arnawlı sıpatların rawajlandırıwǵa járdem beriwı kerek. Maselen, jekpe-jek gúresiw elementleri bolǵan bazı bir akrobatikalıq shınıǵıwlar menen qarsılıq kórsetilgen halda jup-jup bolıp islenetuǵın shınıǵıwlar hám basqalar.

-shınıǵıwlar hárket koordinatsiyasınıń rawajlanıwı hám sportshınıń ózgeriwshen har qıylı hárket usılları menen bayıtılıwı kerek. Maselen, sport oınları basketbol, gimnastika hám taǵı basqalar.

-shınıǵıwlar sportshınıń basqa hárket hám oraylıq nerv sistemasınıń islewiniń tezlew tikleniwine xızmet qılıwı kerek. Bularǵa, krosslar, sayaxatlar, hárketli oınlar, júziw, júriw hám ashıq hawada ózgeshe sharayatlarda ótkiziletuǵın basqa oınlar kiredi. (A.K.Atoev) [5:46-47].

Ádebiyatlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5368-sonli farmoni.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. "Основы юношеского спорта" –Москва: 1980. –С.255.
3. Арсланов К.П. "Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси". – Бухора: 2020.
4. Адиллов С. Эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш технологияси. -Чирчик: 2020, 24-б.
5. Arslanov Q.P "Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi"-Buxoro: 2020. 46-57-b.

РЕЗЮМЕ. Maqolada sportchilarning anatomik xususiyatlari va fiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda erkin kurashda sportni rejalashtirish, yosh sportchilarni tanlash, texnik-taktik tayyorgarlik, erkin kurashga yo'naltirish tushunchalari bayon etilgan.

РЕЗЮМЕ. В статье описаны концепции спортивного планирования вольной борьбы, отбора юных спортсменов, технико-тактической подготовки, ориентации на занятия вольной борьбой с учетом анатомических особенностей и физиологических возможностей спортсменов.

SUMMARY. The article describes the concepts of sports planning in freestyle wrestling, selection of young athletes, technical and tactical training, orientation to freestyle wrestling, taking into account the anatomical features and physiological capabilities of athletes.