

balar bilimini baholash va monitoring qilish uchun kurs yaratildi.

2. Talabalar orasida so'rovnomalar o'tkazildi va uning natijasida ushbu Google Classroom platformasida yaratilgan kurs yordamida dars o'tish, shuningdek, joriy, oraliq va yakuniy nazorat ishlarini o'tkazish istaklari ko'rsatildi.

3. Talabalar dars mashg'ulotlarini Google Classroom platformasidan foydalanib o'tishni afzal ko'rishgan.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, Google Classroom platformasidan foydalanish ta'lim mazmunini yangilashga, pedagogik usullarni kengaytirishga, tabaqalashtirilgan o'qitish texnologiyasini joriy etishga, shuningdek, masofaviy o'qitishni tashkil etishga yordam beradi. Shuningdek, o'qituvchi va talabalar hamkorligiga asoslangan raqamli ta'lim jarayonini samarali tashkil etish imkoniyatini beradi.

Adabiyotlar

1. Леонов В. Google Docs, Windows Live и другие облачные технологии / Василий Леонов. - М.: «Эксмо», 2019. - С. 100.
2. Налётова И.В. Изменения системы образования под влиянием онлайн-технологий. // Гаудеамус. 2018. № 2. - С. 9-13.
3. Google Classroom: функционал и краткая инструкция по созданию онлайн-курса [Электронный ресурс] // URL: <https://www.eduneo.ru/google-classroom>.
4. Рекомендации для работы в Google Classroom [Электронный ресурс] // URL: <http://support.google.com>.
5. Обучение и справка по Hangouts Meet [Электронный ресурс] // URL: <https://support.google.com/a/users/answer/9282720?hl=ru>

REZYUME. Maqolada raqamli ta'lim jarayonini samarali tashkil etish imkonini beruvchi Google xizmatlaridan foydalanishning asosiy afzalliklari haqida so'z boradi. Tahlillar asosida raqamli ta'lim muhitini yaratish muammolari aniqlanib, Google Classroom platformasi orqali raqamli ta'lim jarayonini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar berildi.

РЕЗЮМЕ. В статье говорится об основных преимуществах использования сервисов Google, позволяющих эффективно организовать процесс цифрового образования. На основе анализа выявлены проблемы создания цифровой образовательной среды и даны рекомендации по организации цифрового образовательного процесса посредством платформы Google Classroom.

SUMMARY. The article talks about the main advantages of using Google services, which enable the effective organization of the digital education process. Based on the analysis, the problems of creating a digital educational environment are identified, and recommendations are made for organizing the digital educational process through the Google Classroom platform.

SPORT SHÍNÍGÍWLARÍNA BEYIMLESIW

T.Q.Iskenderov – docent

S.T. Esemuratov – úlken oqıtıwshı

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı

K.I.Atajanov – assistent oqıtıwshı

OzMDTSU Nókis filiali

Tayanch so'zlar: adaptatsiya, yuklama, sport trenirovkasi, analiz, organizm, kuch.

Ключевые слова: адаптация, нагрузка, спортивная тренировка, анализ, организм, сила.

Key words: adaptation, effort, sports training, analysis, organism, strength.

Insan sırtqı ortalıqtıń sharayatların ózgerter otırıp sanalı túrde tiri tábiyattı qalıplestiriwdiń basqarıwına aralasıp ketedi. Sport shınıǵıwları insan tábiyatınıń ózgeriwiniń áhmiyetli qurallarınıń biri bolıp esaplanadı. Bul qubılıs adaptatsiya principlerine tiykarlanadı.

Beyimlesiw (lat. adaptatio-beyimlesiw)-organizm funkciyaları hám dúzilisinín jasaw sharayatlarına beyimlesiwın ańlatadı. Beyimlesiw (adaptatsiya) túsinigi Seleniń (bul túsinikti ańlaǵan Kanadalıq alım) ulıwma beyimlesiw jaǵdayı haqqındaǵı izertlewlerde ashıp berilgen.

Beyimlesiw (adaptatsiya) sindromın (belgileri) Sele deneniń qozǵalıwshı tásirine salıstırǵanda ádettegidey emes dep túsiniredi. Bunday jaǵdaylar tómendegishe: Rezestentlik-deneniń qorshaǵan ortalıqtıń túrli zıyan keltiriwshı tásirine turaqlılıǵı. Organizmniń fizikalıq júklemeler tásirine beyimlesiw (adaptatsiya) procesi fazalıq sıpatlamaǵa iye. Sonlıqtan beyimlesiwdiń (adaptatsiya) eki basqısı ayrıshalanadı: tez hám uzaq múddetli [1:40-44].

Tez beyimlesiw (adaptatsiya) - bul organizmniń hár qıylı organları hám funkcionallıq sistemalarınín qorshap turǵan ortalıq faktorları tásiriniń ornın tolıqtırıwı maqsetinde, ádettegidey emes qozdırwshılardıń bolǵan juwap reakciyasın ańlatadı. Tez beyimlesiw (adaptatsiya) basqısı zat almasıwdıń ózgeriwı hám onıń menen baylanıslı bolǵan vegetativ funkciyalarına barıp taqaladı, eń baslısı jumıs islewshı organlarǵa kislorodtıń jetip barıwı artadı. Adam organizmniń rezerv múmkinshiliklerine iye (morfologiyalıq, bioximiyalıq, psixologiyalıq, fiziologiyalıq hám t.b.). Fizikalıq júklemeler waqtında specifikalıq iskerlikti támiyinleytuǵın organizm rezervleri iske qosıladı. Adamnıń fizikalıq iskerligi, onıń organizminiń fiziologiyalıq rezervleri menen tigiz baylanıslı, bul pútin organizm hám onıń ayırım organlarınín funkcionallıq jaǵdayı menen shártlengen. Bulardıń barlıǵı hár qıylı turmıs iskerliginiń sharayatlarına beyimlesiw uqplıǵın támiyinleydi. İnsan kúndelikli turmıs jaǵdaylarında óziniń rezerv múmkinshilikleriniń tek ǵana 35% paydalanadı degen pikirler belgili. Bar bolǵan rezervlerdiń 40-50% qosıwdı talap

etetuǵın iskerlikte fizikalıq hám psixikalıq sharshaw payda boladı. Shınıqqan organizm kólemi boyınsha úlken rezervke iye bolıp shınıqpaǵan organizmge qaraǵanda olardı tolıq qollana aladı.

Uzaq múddetli beyimlesiw (adaptatsiya) fizikalıq tásirlerdiń kóp márte qaytalanıwında rawajlanadı. Bul basqısh organizmde funkcionallıq hám strukturalıq ózgerislerdiń qalıplesiwı menen baylanıslı boladı. Organizmniń sırtqı qozdırwshılardıń (suwıqlıq, gipoksiya, intensiv bulshıq et jumısı hám t.b) beyimlesiwı procesinde kóplegen fiziologiyalıq sistemalardıń kletkalarında energiyaǵa bay bolǵan fosforlıq birikpelerdiń deficitligi payda boladı. Hár bir sportshı hár qanday júklemge beyimlesiwı kerek boladı [1:40-44].

Joqarı tájiriýbeli qanıgelderdi tayarlawdaǵı tiykarǵı jónelis, sportshılardıń tayarlıq nátiýjeliliginiń kóteriń, oqıwtrenirovkalıq processte teoriyalıq, metodikalıq dúnya qarasarın tárbiyalawdan ibarat.

Sporttıń barlıq túrlerin úyrenip shıǵıw júdá qıyın, biraq, barlıq túrleriniń basqarıwshı ulıwma nızamlıqların tereń úyreniw talapqa muwapıq keledi. Sonday-aq, sport keleshegin aldınan kóre bilmey, shınıǵıwlarında kúsh tiklew procesin tuwrı hám ilimiy tárizde rejlestirmey turıp sporttı rawajlandırıw múmkin emes.

Trener, sportshınıń háreket aǵzaları iskerligin qalıplestiriwge, fizikalıq sıpatların tárbiyalawǵa qaratılǵan shınıǵıw procesin ámelge asıradı, shınıǵıw usılı járdeminde sportshını tártipli rawishte jarısqa tayarlaw máselesin hám sportshı iskerliginiń rawajlanıwın basqarıwda pedagogikalıq processti tastıyıqlawshı, muwapıqlastırıwshı máseleler sheshiledi.

Trener tárepinen usınıs etilgen júklemeler, sportshı organizminiń imkaniyatlarına sáykes túskenligin bildiriwshı belgiler: onıń jaqsı keypiyatı bolıwı, barlıq nárseden túniliwı, shınıǵıwdan kewili suwrıwı múmkin. Júklemeler organizmniń funkcionál jaǵdayına qanshalıq sáykes túskenligin puxta ańıqlaw ushın tómendegi usıllardan paydalanıw kerek boladı: shınıǵıwlardı qıyalıy analiz qılıw, aqıl-

parasatin qadağalap barıw, sportshınıń ózin-ózi qadağalawı, shıpkar kórigi.

Qáweter alıw dáwiri deneniń ólshem hám ádettegidey emes dárejesine, turaqlılıǵına tásir etiwshi ózgeshelikler bolıp esaplanadı. Eger, bul tásir kúshi toqtamasa, bir qansha waqıttan soń dene imkaniyatı tawsılıp, onıń seziw quwatı sónedi. Awır fizikalıq júkleme sebepli (stress jaǵdayı) Adenozintrifosfor kislotası (ATF) rezerviniń kemeyiwı gúzetiledi, nátiyjede (ATF) ónimleriniń ıdıraw úlesi salıstırmalı túrde qalǵan bólimine qaraǵanda artıp ketedi, al, bul bolsa beyimlesiwdiń tiykarın quraydı. Beyimlesiw procesinde bir-birine baylanıslı bolǵan arnawlı ózgerisler gúzetiledi. Máselen, fizikalıq kúsh tási astında júrek awırılıǵı 20-40% ke artıwı múmkin, buǵan baylanıslı rawishte júrek bulshıq eti jıńshke qan tamirlarinıń talshıqları da keńeyedi [1:40-44].

Beyimlesiwdiń hár bir dárejesiniń óz shegarası bar. Eger, shuǵıllanıwshınıń kúshi bargan sayın artıp bara berse, onda jańa áhmiyetli jaǵday ornına beyimlesiwdiń buzılıwı payda boladı, sebebi, beyimlesiwdiń wazıypalıq rezervi

tawsıladı. Beyimlesiw kerı beyimlesiw menen almasadı. Bul sport shuǵıllanıwlarında qollanılgan artıqsha awırılıq dene hám onıń ayırım bólimleriniń zoriǵıwına alıp keledi. Zoriǵıw mudamı nátiyje bolmay dem alıw hám iskerlik rejimine qatal ámel qılmaw, júkleme hám tikleniwdiń bir-birine múnásip rawishte alıp barılmawı nátiyjesinde payda boladı. Shınıǵıwıń uzaq múddetli dástúrin islep shıǵıwda sportshınıń beyimlesiw rezervleriniń tikleniw hám saqlanıw jeke ózgeshelikleri menen qatal rawishte saykeslendiriwdegi sırtqı faktorlar esapqa alınıwı zárúr [2:60]. Tómendegi kórsetilgen kestede joqarı dárejedege sportshı hám 2-razryadlı sportshı arasındaǵı belgili júklemege juwap retinde sportshı denesindegi ózgerisler sport ámeliyatındaǵı tez beyimlesiwge misal bolıwı múmkin. Bolmasa, shınıqpaǵan sportshıda bul ózgerisler shınıqqaǵan sportshılarga qaraǵanda tómén boladı, sebebi, onıń denesi shınıqqaǵan sportshıniki qaraǵanda kemirek júkleme astında islewge beyimlesken. Sonıń ushın tájiriye (sport imkaniyatları joqarı bolǵan) sportshılar joqarı nátiyje kórsete aladı.

400 m ge juwrıw nátiyesi	Sportshı tájiriyesi	T/Ch ur/min			Ókpeniń dem alıwı			Qanniń minutlıq kólemi			O ₂ qabil etiwı ml/kg min		
		Áste aqrın	Júklemeden soń	Keyin	Áste aqrın	Júklemeden soń	Keyin	Áste aqrın	Júklemeden soń	Keyin	Áste aqrın	Júklemeden soń	Keyin
58 sek	2-razryadlı sportshı	70	180+110	257	10	75+65	750	6	20	333	3	45+42	1500
46 sek	Xalıqaralıq sport ustası	65	210+110 155	381	8	120 112	500	5	30+25	600	3	65+62	2166

Joqarıda kórsetilgen keste misalında túrli dárejedege, yaǵniy xalıqaralıq sport ustası (XSU) hám 3-razryadlı sportshılardıń áste-aqrınlıq hám 400 metr aralıqqa juwrıǵannan keyin denesindegi tiykarǵı aǵzaların salıstırmalı kórsetkishleri berilgen.

Ne sebepten kórsetilgen aralıqtı XSU kem tayarlıq kórgen sportshıǵa qaraǵanda tezirek basıp ótedi degen soraw tuwıladı. Buni birinshi nábette onıń organizminiń joqarı funkcionallıq imkaniyatları menen túsindiriw múmkin. Juwrıǵannan keyin XSU júrek urıwı minutına 210ǵa, 3-razryadlı sportshıniki bolsa 180, dem alıw

minutına 120ml hám 75 teń boladı, joqarı tájiriye sportshınıń qan aylanıw kólemi 30 litr bolsa, qanıgeligi pásirek sportshıniki bar joǵı 20% kem boladı hám kislorod qabil etiw parqı minutına 20ml/kg átirapında belgilenedi. Deneniń joqarı fizikalıq jumı qabiletin támiyinlewshi tiykarǵı aǵzaların bunday imkaniyatı aralıqtı joqarı tezlikte basıp ótiwge jol ashadı.

Juwmaqlap aytqanda sportta, beyimlesiw, sportshılardıń tayarlıq nátiyeliligin kóteriwdе, häreket aǵzaları iskerligin qalıplestiriwde, fizikalıq sıpatların tárbiyalawda teoriyalıq áhmiyetke iye bolıp esaplanadı.

Адебијатлар

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. T.: «O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi», 2005.

2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. -М.: «Физкультура и спорт» 1977.

REZYUME. Ushbu maqolada sportchilarning sport yuklamalariga moslashishining asosiy tushunchalari, sport funksiyasi va ma'nosi aniqlangan, sportchilarning tayyorgarlik davridagi adaptatsiyasiga umumiy tavsif berilgan. Shuningdek, sport trenirovkasi qonuniyatlarining vositasi va uslubiyatlari ko'rib chiqilgan.

РЕЗЮМЕ. В статье определены основные понятия адаптации, сущность и функции спорта, дана общая характеристика адаптации в период системы подготовки спортсменов, рассмотрены средства и методы, закономерности спортивной тренировки и основанные на них принципиальные положения.

SUMMARY. The article defines the basic concepts of adaptation, the essence and functions of sports, gives a general description of adaptation during the period of the athletes' training system, examines the means and methods, patterns of sports training and the principles based on them.

ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЛЕКСИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕЯЗЫКОВЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Ф.Т.Каипбергенова – доктор философии по педагогическим наукам

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажизияза

Таянч сўзлар: маданиятлараро мулоқот, ижтимоий-маданий компетенция, ижтимоий-маданий келиб чиқиш, лексик ва фразеологик фонд.

Ключевые слова: межкультурный диалог, социокультурная компетентность, социокультурный фон, лексико-фразеологический фонд.

Key words: intercultural communication, sociocultural competence, sociocultural background, lexical and phraseological fund.

Язык - это не просто система символов и знаков. Это еще и исторически сложившаяся форма народной культуры. Речь, которая имеет развитые обороты, всегда способствует развитию речи, которая в свою очередь помогает людям достичь понимания как в

устной речи, так и в духовном общении. Чтобы овладеть английским языком, следует понимать, что носители языка, который изучается, также являются носителями другой иностранной культуры. Нужно научиться контактировать с носителями в рамках их