

бажариш учун услубий кўрсатма, видео дарс ҳамда фойдаланилган адабиётлар рўйхати такдим этилади.



Асосий материаллар бўлимида–лаборатория ишларини бажариш бўйича методик кўрсатмалар билан танишади. Мустақил топшириқлар бўлимида мустақил топшириқлар ва уларни бажариш бўйича услубий кўрсатмалар келтирилган.

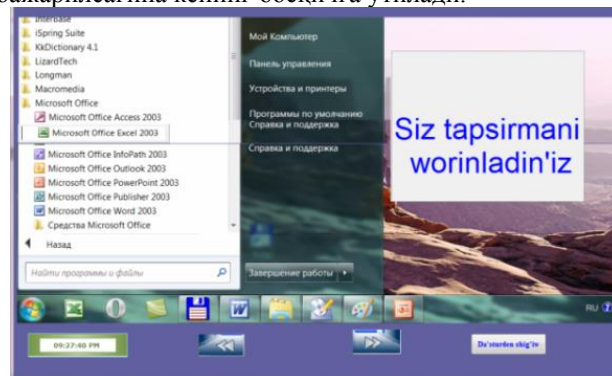
Тест бўлимида–лаборатория ишларини бажариб бўлгач ўз-ўзини текшириш учун тест топшириқларини бажаради. Ўрганилган материаллар бўйича ўз-ўзини текшириш учун назорат тест саволлари келтирилган. Улар 10 та тест саволларидан иборат. Тестни бажариб натижалари билан танишади.

Презентация бўлимида мавзуга тегишли кўргазмаларни такдимот материаллари билан танишади.

Видео дарс бўлимида шу мавзуга тегишли видео дарслар билан танишади. Бу талабаларга назарий материаллардан олган билимларида тушунмаган маълумотларини аниқлашга ёрдам беради. Бу бўлимда видео материалларни дастур ичида медиа плейер қурилмалардан фойдаланиб томоша қилишга ёки ката экранда кўриш имкониятини беради.

Электрон кутубхона бўлимида электрон таълим ресурслари, электрон ўқув қўлланмалар, методик қўлланмалар мавжуд.

Лаборатория иши бўйича берилган топшириқлар интерактив характерга эга бўлиб, машқ тўлиқ бажарилсагина кейинг босқичга ўтилади.



Агар вазифа тўлиқ бажарилмаса кейинг босқичга қўйилмайди. Иккинчи даражали топшириқ эса берилган расмдаги кўринишларнинг номини тўғри топиш кераклигини билдиради. Топшириқлар учта кийинликда берилади. Чунки амалий кўникмаларни шакллантиришда алгоритмлик тамойилига асосланади.

Дастурий таъминотни яратишда навигация талапларига амал қилинган.

Шунингдек, ишни тугатиб дастурдан чиқиб кетиши мумкин.

Бундай электрон ўқув дастурларидан фойдаланиш билимларни ўзлаштиришда тизимли ёндашувни амалга оширади.

Адебиётлар

1. O'zbekiston respublikasining «Ta'lim to'g'risida» qonuni, Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 24.09.2020-y., 03/20/637/1313-son
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги «2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги ПФ-60-сонли Фармони.
3. Алламбергенова М. «Информатика ва ахборот технологиялари фанини» ўрганишда интерактив ўқув мажмуадан фойдаланиш. Таълим муаммолари - 2013. - №2.
4. А.Аширова «Таълимда мультимедиа иловалари» фанидан дидактик ўқитиш тизимини яратиш // Ilm sarchashmalari Урганч– 2019. – № 6. – Б. 101-104.

РЕЗЮМЕ. Ушбу мақолада электрон таълим ресурслари воситасида ахборот технологияларини касбий фаолиятга йўналтириб ўқитиш ҳамда унинг бўлғуси мутахассис фаолиятидаги аҳамияти ҳақида сўз юритилади.

РЕЗЮМЕ. В данной статье говорится об обучении информационным технологиям в профессиональной деятельности средствами электронных образовательных ресурсов и её значение в будущей деятельности специалиста

SUMMARY. This article talks about teaching information technology in professional activities using electronic educational resources and its importance in the future work of a specialist.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

А.Х.Авезбаев – преподаватель

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Таянч сўзлар: жисмоний тарбия усуллари, комплекс машқлар, тезлик сифатлари, спорт ўйинлари, интервал усули.

Ключевые слова: методы физической подготовки, комплексные упражнения, скоростные качества, спортивные игры, интервальный метод.

Key words: physical training methods, complex exercises, speed qualities, sports games, interval method.

Основным методом у занимающихся баскетболом является комплексный метод тренировки, сущность которого заключается в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. Применение эффективных средств воспитания скоростно-силовых качеств повышенном объеме на этапе спортивной предварительной подготовки способствует повышению уровня скоростно-силовой подготовленности занимающихся.

В детском и подростковом возрасте упражнения со штангой и другими тяжестями применяются в небольшом объеме. Это преимущественно отягощения незначительного веса. Но и здесь следует придерживаться определенных правил: вес штанги или мешка с песком должен быть таким, чтобы юный спортсмен мог

выполнить упражнения в скоростном, взрывном режиме. Упражнения с тяжестями должны чередоваться со скоростными и прыжковыми упражнениями, а также с упражнениями на расслабление и растягивание. Упражнения со штангой лучше выполнять короткими сериями до появления утомления и снижения скорости движения.

На этапе начальной спортивной специализации так же больше внимание уделяется этой подготовке. У более средние подготовленных занимающихся их проявление в основном зависит от способности реализовать эти подготовки в конкретном двигательном навыке и от способности к максимальному проявлению мышечной силы в небольшой отрезок времени. На этом этапе рекомендуется использовать:

Методы: метод повторного выполнения упражнения, без отягчений и с небольшим отягчением, метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Средства: упражнения, направленные на развитие силы мышц и скорости их сокращения, двигательные действия, направленные на развитие скоростных качеств спортсменов, прыжковые упражнения.

Для воспитания физических качеств студентов спортивного профиля на этапе углубленной тренировки используются физические упражнения, структура которых близка к технике выполнения упражнений, свойственных избранному виду спорта, а также бег на короткие дистанции, прыжки, метание, упражнения с отягощениями относительно небольшого веса.

К основным методам относятся: метод повторного упражнения без отягощений, комплексное использование методов максимальных усилий, повторного поднятия штанги при умеренных и небольших весах отягощения.

На начальном этапе занятий с детьми упражнения со штангой и другими тяжестями применяются в небольшом объеме. Это преимущественно отягощения незначительного веса. Но и здесь следует придерживаться определенных правил: вес штанги или мешка с песком должен быть таким, чтобы не подготовленный спортсмен в данном случае баскетболист, мог выполнить упражнения в скоростном, взрывном режиме. Упражнения с тяжестями должны чередоваться со скоростными и прыжковыми упражнениями, а также с упражнениями на расслабление и растягивание. Упражнения со штангой лучше выполнять короткими сериями до появления утомления и снижения скорости движения [2].

Мы провели ряд исследований, цель которых – определения уровня, наиболее эффективных для развития общих упражнений и специальных и овладение спортивной техникой. Исследования проводились в трех группах по 20 человек в возрасте 15-17 лет.

Суть эксперимента: в первой группе 20-25 % времени уделялось развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств с помощью общепринятых упражнений. Во второй группе в это время выполнялись скоростно-силовые упражнения общеразвивающего характера. В третьей - скоростно-силовые упражнения специальной направленности, т.е. по характеру и затрачиваемым усилиям приближенные к упражнениям, разучиваемым по программе легкой атлетики. В остальном, содержание тренировочных занятий было одинаково.

В ходе эксперимента значительный прирост мышц наблюдался у занимающихся всех групп. Для суждений об изменении специальных скоростно-силовых качеств систематически фиксировались результаты бега на 30 метров с ходу, прыжок в длину с места. Во второй и третьей группах сдвиги более значительные. Полученные данные позволяют сделать вывод, что 20-25 % времени, отводимого скоростно-силовым качествам, улучшают эти показатели и результаты выполнения всех упражнений.

В результате этого эксперимента были определены наиболее эффективные упражнения для развития специальной физической подготовки:

1. Спрыгивание с возвышения с последующим прыжком в длину.
2. Спрыгивание на толчковую ногу с выпрыгиванием вверх.
3. Прыжки через препятствие.
4. Напрыгивание на возвышение высотой 80-100 см.
5. После двух шагов разбега - коленом достать предмет, подвешенный на высоте 1,2-1,5 метра.
6. Выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением на плечах.

В книге "Тренера по легкой атлетике" предлагается следующий комплекс:

Комплекс № 1. Упражнения с тяжестями.

1. Поднимание плеч со штангой в руках.
2. Наклоны с быстрым выпрямлением туловища со штангой в руках.
3. То же, штанга на плечах.
4. То же, с партнером на плечах (амплитуду, скорость, вес - увеличивать постепенно).
5. Подъем на передней части стопы, штанга на плечах.
6. То же, на одной ноге.
7. Выпрыгивание из полуприседа / приседа на двух ногах с гирей.
8. То же, на одной ноге, спина прямая.
9. Полуприседание с акцентом на быстром переходе к разгибанию в коленном и тазобедренном суставах с небольшим отягощением (штанга).
10. То же, на одной ноге (в режиме покачиваний).
11. Прыжки (ходьба в выпаде, штанга на плечах, по прямой по ступенькам, вверх-вниз) [1,4].

К числу общих и специальных физических упражнений следует отнести различные прыжковые упражнения с избирательным воздействием на различные группы мышц: мышцы голени и стопы, бедра и тазобедренной области, мышц, поднимающих ногу. Прыжковые упражнения скоростно-силового характера могут выполняться преимущественно с отягощением. Предлагаемый комплекс можно выполнять так же в шеренге и в колонне.

Комплекс № 2. Упражнения для развития прыгучести.

Стоя правым боком у скамейки, правая нога на скамейке, левая на полу, толкаться правой ногой вверх и вперед 2 раза по 15 прыжков каждой ногой.

Встать над скамейкой, ноги врозь. Вскочить на скамейку двумя ногами и спрыгнуть, ноги врозь, - 2 серии по 15 прыжков.

То же, но соединить ноги под скамейкой, не вставая на нее, - 2 серии по 15 прыжков.

Перепрыгнуть на двух ногах без промежуточного подскока с одной стороны на другую, - 3 серии по 15 прыжков.

Пробежать скрестным шагом 2 круга (300 метров).

Бокom к скамейке, поточные прыжки на одной ноге (с промежуточным подскоком и без него).

Прыжковые упражнения (на одной ноге) наиболее эффективно воздействуют на прыгучесть спортсменов, способствуют положительному переносу на остальные компоненты скоростно-силовых качеств. Ряд авторов добавляют, что хороший тренировочный эффект дают, например, следующие упражнения: в положении стоя с перекинутым через плечи резиновым амортизатором, который прижимает тело прыгуна к грунту, - выпрыгивания, многократные отталкивания с передвижением вперед за счет маховых движений - каждый раз делая акцент на энергичную постановку толчковой ноги при встрече с грунтом.

Вращение скакалки вперед, назад (с промежуточным подскоком) на двух ногах.

То же, с продвижением.

То же, вращение скрестно. Прыжки поочередно на двух, на левой, на правой ноге.

На одно выпрыгивание два вращения. Прыжки на левой / правой ногах.

Прыжки вдвоем, входя и выходя из - под вращающейся скакалки и продвигаясь назад - вперед.

Одновременные прыжки, стоя лицом друг к другу, смена направления вращения через 10 прыжков.

Один вращает скакалки, двое прыгают. Скакалка сложена вдвое.

Эстафета через скакалку (в одну сторону на двух, обратно - скакалка скрестно) [5].

Наиболее важную и значительную часть средств физической подготовки занимают подготовительные упражнения, оказывающие всестороннее влияние на опорно-двигательный аппарат спортсмена. Конечный

результат влияния каждого из используемых упражнений зависит от различного соотношения количественных и качественных характеристик его выполнения, т.е. упражнения могут быть одни и те же, а эффект от них будет разным, если они будут выполняться по-разному.

Литература

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. – М.: АСТ: Астрель, 2005. –С. 237.
2. Нестеровский Д.С. Баскетбол. Теория и методика обучения. –М.: Академия, 2004. –С. 336.
3. Кузнецов В. Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт. 1971.
4. Филина В.П. - М.: Физкультура и Спорт. 1968.
5. Каримов Б.З. Теория и методика баскетбола. // Учебник для высших учебных заведений. –Т.: 2020. –С. 499.

РЕЗЮМЕ. Мақолада жисмоний тайёргарликни ривожлантиришнинг асосий воситалари кўриб чиқилган. Умумий ва махсус жисмоний машқлар скамейкада, арқон билан, оғирликлар билан машқлар, баландликдан сакраш, югуриш машқлари жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар ва махсус чидамликни ривожлантириш машқлари сифатида самара бериши тасдиқланган.

РЕЗЮМЕ. В статье рассмотрены основные средства развития физической подготовленности. Доказана эффективность общих и специальных физических упражнений на скамье, скакалке, силовых тренировок, прыжков в высоту, беговых упражнений, как упражнений, направленных на развитие физических качеств, так и упражнений специальной выносливости.

SUMMARY. The main means of developing physical fitness are considered in the article. General and specific physical exercises on the bench, with ropes, with weights, high jump, running exercises have been proven to be effective as exercises aimed at developing physical qualities and special endurance exercises.

INTEGRATIVLIK TIYKARIDA OQIWSHILARDIN OQIP-BILIW BELSENDILIGIN ASIRIWDIN DIDAKTIKALIQ SISTEMASI

M.R. Annayeva – stajyor oqitwshi

Ajiniyaz atındağı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Tayanch soʻzlar: oʻqituvchi, samarali dars, integratsiya, bogʻliqlik, faollik, didaktik tizim, natija.

Ключевые слова: учитель, эффективный урок, интеграция, зависимость, активность, дидактическая система, результат.

Key words: teacher, effective lesson, integration, connection, activity, didactic system, result.

Búgingi kúnde oqıwshılardıń bilimín asırıwda hám oqıtıwshılardıń bilim beriw kónlikpesin rawajlandırıwda hár tárepleme jetik metodikalar talap etilmekte. Sebebi, hárбір oqıwshı sapalı bilimlendiriw sistemalarınan paydalanıp bilim alsa ǵana keleshekte elimizde bilimli kadrardıń bolıwına iseniwimiz múmkin. Sonıń ushın da oqıwshılarga bilim beriwde búgingi kúndegi global mashqalalarga sheshim taba alıwshı, qızıqlı metodikalardan paydalanıwshı oqıtıwshılardıń bolıwı úlken áhmiyetke iye.

Oqıwshılardıń kommunikativlik mádeniyatın qalıplestiriwde integrativlik jaqtan jantasıw tiykarında islesiw máseleleri “Bilimlendiriw haqqında” ǵı Nızamı 2020-jıl 23-sentyabr hám 2022-2026-jıllarında Ózbekstan Respublikasınıń rawajlandırıwdıń “Rawajlanıw strategiyası” nda hám basqa da normativ hújjetlerde úzliksiz bilimlendiriw sistemasın reformalaw wazıypaları belgilengen bolıp, bul bolsa bilimlendiriw procesinde oqıwshılar menen birge islew, olardı barksamal áwlad sıpatında qalıplestiriw mámleket kóleminde tabıslı ámelge asırılıwında imkan bolıp atır. Atap aytqanda “Bilimlendiriw haqqında”ǵı Nizamnıń 9-statyasında “Ulıwma orta bilim hám orta arnawlı bilim beriw dástúrlerin, zárúr bilim, kónlikpe hám ilmiy tájriybelardi ózlestiriwge qaratılǵan” dep ayırıqsha atap ótilgen [1].

Bilimlendiriwde integraciyanı qollanıw búgingi kún oqıwshıları ushın pán qıyınshılıqları temalardıń artıqsha túsiniqsiz bolıwınıń aldın alıw, temalardı oqıwshılar sanasına sinip ketiwi sıyaqlı mashqaqatlı wazıypalardıń óz sheshimin tabıwda jetekshi sıpatında járdem bermekte. Zaman kún sayın rawajlanıp baratırǵan bir waqıtta, bilimlendiriw sistemamızǵa da kóplegen ózgerisler hám jańalıqlar kirgizilmekte. Atap aytqanda ulıwma orta bilim beriw mekteplerinde hám kóplegen qanıgelestirilgen mektep oqıwshıları ushın pánlerdi integraciyalıq usılda ótiw talap etilmekte.

Integraciya-latinsha sóz bolıp, “integro-tiklew, toltırıw”, “integer-pútın” sózinen kelip shıqqan, ayırım bólimlerdiń yamasa elementlerdiń bir-birine qosılıwı, bir pútinge aylanıwı, birlesiwı bolıp esaplanadı [2:114]. Integraciya pánlerdiń mexanikalıq birlesiwı emes bul sintez jańa nárseniń kelip shıǵıwı, jaratılısı. Ayırıqsha sistemalardıń baylanıswı hám jeke bir jańa nárseniń jaratılıwı.

Integrativlik bilimlendiriw-oqıwshılardıń sanasında bizdi orap turǵan dúnya haqqındaǵı maǵlıwmatlardı jáne de tolıq, hár tárepleme keń sawlelendiriw imkanıyatın jaratadı. Oqıwshılar óz bilimlerin ámeliyatta anıq-tınıq táriyiplewge erisedi, bul jantasıwda bilimlerdiń tiykarǵı mánisi keń ashıp beriw imkanıyatı álemde bir pútinlikte, bir-birine baylanıslı halatta sawlelendiriw sıyaqlı túsiniqlerdi óz ishine aladı.

Oqıw-biliw belsendiligi-oqıwshılardıń oqıw-biliw belsendiligi sezimlik aqıl, teoriyalıq oylaw, hám ámeliy belsendilik birligi. Ol bilimlendiriwdiń hár bir basqışında júzege keledi hám úzliksiz túrde rawajlanıp baradı. Biliw belsendiligi oqıwshılardıń jámiyetlik qatnasları hám oqıw belsendilikleriniń barkshe túrlerinde bekkemlenedi. Usı menen birge oqıwshılar biliw belsendiliginin keńeyiwinde oqıw proceslerinde arnawlı tapsırmalardı islewı de úlken áhmiyetke iye boladı.

Bilimlendiriwdiń didaktikalıq sisteması-didaktika (grekshe “didaktikos”-úyretiwshı, bilim beriwshı)-pedagogikanıń tarawı esaplanıp, ol bilimlendiriw teoriyası menen shuǵıllanadı. Didaktika ataması eń dáslep Evropada XVII ásirde oqıtıw hám bilimlendiriw procesi haqqında shıǵarmalar jaratqan alımlar tárepinen qollanıla baslaǵan. Házirgi zaman pedagogikasında didaktikaǵa bilimlendiriw hám bilim beriw teoriyası menen shuǵıllanatuǵın ayırıqsha taraw sıpatında qaraladı. Bilimlendiriw mazmunın anıqlaw, bilimlendiriw processiniń nızamların ashıw hám de oqıtıwdıń eń ónimli usıl hám jolların tabıw didaktikalıq sistemasınıń tiykarǵı mashqalaları bolıp esaplanadı.

Pánler arasındaǵı baylanis teoriyasınıń rawajlanıwında klaslastırılǵan jaǵday húkım surshe hám ámeliyatta integraciya, óz ara baylanis bolsa pánniń jámiyetlik áhmiyetin jáne de asıradı. Sońǵı jıllarda ámelge asırılıp atırǵan pánler aralıq baylanis mashqalaların sheshiwge baǵshılǵan ilimiy izleniwler ómirdiń talabı.

Joqarıda aytıp ótilgen ilimiy terminler hám olarǵa berilgen múnásip, táriyipler arqalı sonı túsiniwimiz múmkin, búgingi kúnniń jas áwlad wákılleri bolǵan oqıwshılar oqıtıwshılarga sabaqlardı bir-birine integraciyalaw arqalı ótilse sabaqlar hám qızıqlı ótedi hám oqıwshılar ózine kerekli bilim hám kónlikpelerdi qalıplestiredi.