

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 barǵan 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 dárejedegi 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 sportshılardı qaraǵanda tómen boladı, sebebi, onıń denesi shınıqqaǵan sportshıniki qaraǵanda kemirek júkleme astında islewge beyimlesken. Sonıń ushın tájiriybeli (sport imkaniyatları joqarı bolǵan) sportshılar joqarı nátiyje kórsete aladı.

400 m ge juwrıw nátiyesi	Sportshı tájiriybesi	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 dárejedegi, 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 tájiriybeli 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, hárezet aǵzaları iskerligin qalıplestiriwdе, 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'nosı 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

культуры, а точнее, овладеть межкультурным общением.

Межкультурная коммуникация - это процесс межличностного общения, в котором участвуют люди, которые говорят на разных языках и имеют разные культуры. Межкультурная коммуникация, которая способствует взаимопониманию между людьми разных культур, требует от людей овладения коммуникативной деятельностью на иностранном языке, которым вполне хватает базовых знаний, социокультурного окружения, в ходе которого существует изучаемый язык [1:136]. Ключ к коммуникации между людьми заключается в их желании понять друг друга. Все культуры имеют свои отличительные особенности. Язык является одним из них, поэтому культура формируется в соответствии с ним. По словам С.Г.Тер-Минасовой, усваивая одно иностранное слово, человек как бы извлекает кусок головоломки из странной, еще не полностью ему известной картины и пытается согласовать ее с картиной мира, существующей в его сознании, который был установлен его родным языком [2:68].

Создавая коммуникативную компетентность студентов, преподаватель должен одновременно формировать их социокультурную компетентность, выстраивая новую картину мира, которая не всегда совпадает с родной. В начале занятий преподаватель должен определить, какие знания о стране будут обязательна учащимся для правильного понимания того, что написано или услышано; какая информация должна быть доведена до их сведения, чтобы удовлетворить их познавательное любопытство; в какой последовательности такой материал будет лучше предлагаться студентам в течение всего образовательного процесса и в каждой группе учащихся.

В процессе обучения языку важно иметь хорошую память, а также языковые способности. Хорошая память, языковые способности и способность к обучению в сочетании с дружескими отношениями между людьми могут помочь вам в изучении языка. Богатство любого языка складывается из его лексико-фразеологического фонда, накопленного за многие столетия и отражающего особенности социальной жизни и быта, традиции и взглядов на жизнь. Народная философия - это международное явление. Часто оказывается, что пословица на родном языке учащегося имеет почти то же значение, что и пословица, предложенная преподавателем, и сравнение двух фраз одинакового значения дает веские основания для разговоров об обычаях двух стран. Притчи, поговорки, фразеологизмы легко запоминаются и влияют на поведение и внутренность человека. Однако пословицы и поговорки, предложенные студентам, подлежат строгому отбору. Их актуальность, частота использования, учебная и методическая целесообразность должны быть учтены. Исходя из вышеизложенного, на занятиях английского языка преподаватели знакомят студентов с пословицами, поговорками, фразеологизмами, которые могут рассказать о быте, о традициях и обычаях, природе человека и его чувствах.

При преподавании английского языка, интеграция культуры требует ее изучения на сравнительной основе, когда одна культура встречается с другой и, как следствие, проявляется ее специфика. Естественно, что культура может быть использована как способ общения, так и средством разделения. Разделение происходит в том случае, когда студенты, участвующие в общении, не понимают специфических особенностей вербального и невербального поведения, а культурная разница между ними слишком велика. Для того чтобы студенты могли общаться, преподаватель должен иметь возможность выбрать такой материал для уроков, который способствовал бы лучшему пониманию

особенностей национального образа жизни. Однако преподаватель не должен забывать, что студенты могут принимать редкие факты за частые, случайные факты - за общие.

Учебный процесс организуется с учетом родного языка и культуры учащихся. Проводимые занятия по изучению родной культуры студентов помогает преподавателю прогнозировать возможные случаи неадекватного поведения студентов при общении на иностранном языке. Такие случаи могут быть вызваны непониманием некоторых реалий местной жизни. Таким образом, преподаватель может принять меры для предотвращения межкультурного вмешательства. Кроме того, знание родной культуры студентов влияет на поведение преподавателя, который должен вести себя таким образом, чтобы не наносить ущерба национальному достоинству учащихся.

Студенты неязыкового факультета подлежат более частой проверке. Как правило, они не могут рассказать о себе. Рассказ о семье - это клише, пересказ текста - заучивание определенных слов наизусть. Они любят читать тексты вслух и в унисон. Вместо этого им нравится рассказывать о своей культуре, которая насчитывает тысячи лет. Их восхищает то, что студенты из других стран проявляют интерес к истории и культуре своей страны. Студенты с удовольствием выполняют письменные задания; их любимая настольная книга - словарь. Для них характерно стремление к поиску каждого слова в словаре, чтобы узнать точный перевод. Преподаватель является ведущей фигурой здесь. Чтобы дать студентам соответствующие знания, преподаватель должен быть не только компетентным специалистом, но также и хорошим актером и опытным дипломатом. Для студентов, вовлеченных в межкультурное общение, начиная с его первых этапов, появляется тенденция к «диалогу двух культур» - родной культуре и изучаемой культуре. Студентам предоставляется информация, которая касается различных аспектов жизни в стране изучаемого языка.

Не имея информации о стране, ее традициях и обычаях, студенту будет трудно воспринимать изученный язык. Расхождения между исконной и изученной реальностью приводят к возникновению ошибок типа «записаться в университет» (*“get enrolled in the University”*), «купить карандаши в аптеке» (*“to buy pencils at a drugstore”*), «килограмм яиц» (*“a kilo of eggs”*) и другие ошибки, поскольку студенты переносят факты своей родной культуры в чужую культуру [3:128].

В процессе обучения иностранному языку преподаватель должен учитывать то, что у студентов уже сформировались определенные представления о своем народе и других народах. Исходя из этого, необходимо научить их различать различия между культурами, замечать отличия в других культурах и преодолевать стереотипы.

При обучении английскому языку следует помнить, что учебный процесс будет более эффективным, если студенты знают культуру страны, язык которой они изучают. В сегодняшней среде обучения, когда в одну группу входят представители разных регионов, которые имеют свои особенности национального характера и мышления, проблема межкультурной коммуникации имеет ключевое значение. В этом отношении преподаватель должен учить студентов уважать уникальность каждой культуры, быть терпимым к различному поведению учащихся из других стран и проявлять гибкость в своих ответах. Должны быть разработаны общие стандарты взаимодействия. Такие стандарты должны учитывать традиции и обычаи страны, язык которой изучается. Для того чтобы студенты могли познакомиться с межкультурным диалогом, им необходимо

создать условия для межкультурного общения. Это позволит сформировать их отношение к миру и культуре в целом. Словарный запас занимает особое место в обучении студентов родному и изучаемому языкам, поскольку в сочетании с грамматикой и фонетикой позволяет вести устную и письменную коммуникацию. Преподавание словарного запаса включает в себя несколько аспектов содержания обучения: лингвистический, методологический и психологический. Преподавание словарного запаса представляет собой процесс, который неразрывно связан с пониманием отношений между новыми словами, а также фонетическим и грамматическим аспектом языка [4:176].

Одновременное изучение двух языков делает более сложным задачи, которые стоят перед студентами, но, с другой стороны, упрощает процесс. Сложность заключается в объеме словарного запаса, который нужно

запомнить, а также в различиях между грамматическими структурами, используемыми на родном и иностранном языках. Упрощение заключается в том, что студенты полностью осознают, что лексическая компетентность формируется постепенно, и что каждый язык имеет свою лексический фундамент, необходимый на начальном этапе, и что такая база должна быть разработана для овладения тем или иным языком.

Таким образом, успех практической реализации инновационных стратегий обучения в начальной стадии обучения зависит в большей степени от уровня готовности преподавателя иностранного языка к новым условиям социокультурной среды, сложившейся в учебном заведении, и от умения преподавать язык функционально с ориентацией на межкультурное общение.

Литература

1. Лихачёв Б.Т. Педагогика. Курс лекций. Изд. 4-е. - М.: «Юрайт». 2001.- С.136
2. Тер-Минасова С.Г. "Язык и межкультурная коммуникация". ISBN 978-5-387-00069-0 – Москва: 2000.- С.68
3. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь. -М.: «ACADEMIA». 2003.- С.128
4. Мижериков В.А. Словарь-справочник по педагогике. / Под общей редакцией П.И.Пидкасистого. -М.: «Сфера», 2004. –С. 176.

РЕЗЮМЕ. Маданиятлараро мулоқот - бу турли тилларда сўзлашадиган ва турли маданиятларга эга бўлган одамлар ўртасидаги оғзаки ва оғзаки бўлмаган мулоқот жараёни, чунки одамлар ўртасидаги ўзаро тушунишни таъминлайдиган маданиятлараро мулоқот одамлардан чет тилида коммуникатив фаолиятни ўзлаштиришни, этарли асосий билимларни, мақсадли тил мавжуд бўлган контекста ижтимоий-маданий фон.

РЕЗЮМЕ. В статье рассматривается важность межкультурного общения. Межкультурное общение - это процесс вербального и невербального общения между людьми, говорящими на разных языках и несущими разные культуры, так как межкультурная коммуникация, обеспечивающая взаимопонимание между людьми, требует от людей овладения коммуникативной деятельностью на иностранном языке, достаточных базовых знаний, социокультурного фона, в контексте которого существует изучаемый язык.

SUMMARY. The article discusses the importance of intercultural communication. Intercultural communication is the process of verbal and non-verbal communication between people speaking different languages and carrying different cultures, since intercultural communication, which ensures mutual understanding between people, requires people to master communicative activities in a foreign language, sufficient basic knowledge, sociocultural background, in the context which the target language exists.

ЎҚУВ ТОПШИРИҚЛАРИ МУТАХАССИСЛИК ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШ ОМИЛИ СИФАТИДА

З.К.Курбаниязова – педагогика фанлари доктори (DSc), доцент

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: таълим тизими, бўлажак бошланғич синф ўқитувчилари, мутахассислик, мутахассислик фанларни ўқитиш методикаси, ўқув топшириқлари.

Ключевые слова: система обучения, будущие учителя начальных классов, специальность, методика преподавания спец. предметов, учебные задания.

Key words: educational system, future primary school teachers, specialty, methods of teaching special subjects, teaching assignments.

Бугунги кунда жаҳон таълим тизимидаги глобаллашув, рақамлаштириш, инсонпарварлаштириш ва ахборотлашув тенденциялари педагоглардан таълим жараёнини лойиҳалаш ва координациялашга доир замонавий метод ва технологиялар билан куrollаниб боришини талаб этади. Чунки бугунги ахборотларнинг шиддатли оқими даврида таълим олувчиларда билимларнинг янгилашиб бориши, ҳаётий компетенцияларининг ривожланиб бориши муҳим ҳисобланади. Бу талаб Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8-октябрьдаги ПФ-5847-сон “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш туғрисида”ги Фармонида алоҳида вазифа сифатида белгилаб берилган бўлиб, бунда “олий таълимнинг илғор стандартларини жорий этиш, жумладан ўқув дастурларида назарий билим олишга йўналтирилган таълимдан амалий кўникмаларни шакллантиришга йўналтирилган таълим тизимига босқичма-босқич ўтиш” алоҳида таъкидлаб ўтилган [2]. Бунда айниқса олий таълим муассасаларининг ўқув режаларидан ўрин олган мутахассислик фанларнинг тутган ўрни алоҳида аҳамият касб этади. Шу нуқтаи назардан мазкур концепцияда олий таълим муассасаларининг “ўқув режаларида амалий кўникмаларни оширишга қаратилган мутахассислик фанлари бўйича амалий машғулотлар улушини 2030 йилгача 80гача кўтариш

юртимизда олий таълим тизимини ривожлантиришнинг мақсадли кўрсаткичлари”дан бири сифатида белгилаб берилган [2]. Олий таълим муассасаларида, айниқса педагогика йўналишидаги олий таълим муассасаларида мутахассислик фанларини ўқитишда ҳар бир мутахассисликнинг ўзига ҳос жиҳатларини инобатга олган ҳолда таълимни ташкил этиш кўзда тутилган. Юртимизда қабул қилинган узлуксиз таълим тизимининг асосий турларидан бири бўлган умумий ўрта ва ўрта махсус таълим “умумтаълим ўқув дастурларини, зарур билим, малака ҳамда кўникмаларни ўзлаштиришга қаратилган таълим бўлиб, у қўйидаги босқичларни ўз ичига олиши кўрсатиб ўтилган [1]. Булар:

- бошланғич таълим (1-4-синфлар);
- таянч ўрта таълим (5-9- синфлар);
- ўрта таълим (10-11- синфлар).

Умумий ўрта таълимнинг кўрсатиб ўтилган ҳар бир босқичида ўқитиладиган ўқув фанларининг мақсад ва мазмунидан келиб чиққан ҳолда педагогика йўналиши бўйича олий таълим муассасаларининг ўқув режаларига умумий ўрта таълим мактабларида ўқитиладиган юқоридаги таълим турларининг ҳар бирида ўқитиладиган фанларни ўқитиш методикасини ўзлаштиришга йўналтирилган ўқув фанлари мутахассислик фанлари сифатида киритилган. Шулар орасида бошланғич таълим бола ҳаёти учун жуда