



**EZGU FIKR, EZGU SO‘Z, EZGU AMAL!**

# **ILM SARCHASHMALARI**

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETINING  
ILMIY-METODIK JURNALI**



**2017-1**

## MUNDARIJA

### 2017-YIL – XALQ BILAN MULOQOT VA INSON MANFAATLARI YILI

Я.Олламоёв. Халқ билан мулоқот ва инсон манфаатлари – жамоатчилик назоратининг асоси.....3

### SHOIR ERKIN VOHIDOV TAVALLUDINING 80 YILLIGI

М.Юлдашева. Эркин Воҳидов шеърлятида мумтоз адабиёт анъаналари.....12

### SHOIR OSHIQ ERKIN TAVALLUDINING 80 YILLIGIGA

Ҳ.Абдуллаев. Эзгулик улашаётган шоир.....15

### FIZIKA-MATEMATIKA

И.Давлетов, А.Матназаров. Енгил элементлар атом ядроларини лазерли ионлашган масс-спектрометрия ёрдамида тадқиқ қилиш.....17

J.Yarmetov, J.Abdullayev, S.Ibragimov. Poasson formulasi va uning ba'zi aniq integrallarni hisoblashlarga tatbiqlari.....20

### TILSHUNOSLIK

Р.Худжаева. Омонимия ва полисемия ўртасидаги фарқлиниш мезонлари.....24

А.Тошпўлатов. Нисбат категорияси прагматик тадқиқига доир мулоҳазалар.....27

### ADABIYOTSHUNOSLIK

С.Курбанова. Бадиий публицистикада фактлар истифодаси.....31

F.Djurayeva. Antiteza va poetik tasvir.....34

M.Rahimova. Bosh qahramon nutqida kinoyaning ifodalanishi.....37

И.Юсупов. Қатағонга учраган ўзбек адиблари.....39

### PEDAGOGIKA

Г.Турсунова. Узлуксиз таълим тизимида чет тилида ўқиш кўникмасини ривожлантириш.....43

З.Шеров. Применение дифференцированной методики тренировки студентов в беге на короткие дистанции на этапе углубленной специализации.....46

X.Bekchanov, V.Yusupova. Umumta'lim maktablarida inkluziv ta'limni rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari.....49

A.Abdullayeva. Boshlang'ich sinflarda ilmiy-ommabop maqolalarni o'rganish darslarini tashkil qilish.....52

X.Qurbonova. Ona tili darslari – ijodiy tafakkur sohibini tarbiyalash omili.....54

U.Raximova, Sh.Sharipov. Designing Activities for young Learners in EFL Classrooms.....57

### ILMIY AXBOROT

Ҳ.Мирзахмедова. Форс тилида қадимги ва ўрта форс тили сўз ясаш унсурларидан термин ясаш.....61

А.Авазова. Время, судьбы.....64

L.Otajanova. The General Definition of Synonyms in Modern English.....66

Г.Эргашева. A Practice of Compiling the Dictionary of Gender Terms in the Uzbek Language.....69

E.Yugay. Transformation of Cultural Values in the Process of Education.....72

E.Jumayev. Ohang va so'z tartibi – nemis tilidagi jumlaning o'ziga xos sintaktik vositasi sifatida.....76

V.Rustamov. Abu Ali ibn Sino qarashlarida dunyoni anglash masalalari.....81

Я.Рўзиев. Немис тили келаси замон шакллари транспозициясида қўлланувчи восита ва омилларнинг ўзаро муносабати.....84

Ж.Қорабоев. Ўзбек тилида “муболага концептуал семантикаси”ни воқелантирувчи вербал воситалар майдони.....87

А.Маткаримова. Мулоқотда эркалашни ифодаловчи лексик-морфологик воситаларнинг лингвокультурологик хусусиятлари.....91

S.Sultanov, U.Rajabov. Mafkuraviy jarayonlar va ularning namoyon bo'lish xususiyatlari.....94

Закир Шеров (УрГУ)

## ПРИМЕНЕНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Аннотация.* Ушбу мақолада чуқур ихтисослашув босқичида қисқа масофага югурувчи талабаларга машгулот жараёнида табақалаштириш методикасини қўллаш тўғрисида фикр юритилади.

*Аннотация.* В статье рассмотрены возможности оптимизации тренировочного процесса с помощью использования дифференцированного подхода в обучении, приведены трактовки понятий "дифференциация", охарактеризованы преимущества и отрицательные аспекты дифференцированного подхода.

*Annotation.* In the article the opportunities of optimization differentiation of the process with the help of using different approach in training are considered, the treatments of concepts are given, the advantages and negative aspects of differentiation of the approach are characterized.

*Калит сўзлар:* табақалаштириш методи, қисқа масофага югурувчи, чуқур ихтисослашув, машгулот жараёни.

*Ключевые слова:* дифференцированная методика, бег на короткие дистанции, углубленная специализация, тренировочный процесс.

*Key words:* differentiated techniques, sprint, in-depth specialization, training process.

Непрерывный рост спортивных достижений и все возрастающая конкуренция на мировой арене обуславливают необходимость в дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортсменов.

Одним из условий эффективной подготовки резервов легкоатлетического спорта является планомерная многолетняя тренировка, предполагающая строгую последовательность постановки в решении задач, выбора средств и методов, допустимых тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся. Дальнейшее повышение эффективности тренировочного процесса и совершенствование системы спортивной тренировки в легкой атлетике, вызывает необходимость систематического анализа контроля технической и физической подготовленности и на этой основе индивидуализации тренировочного процесса на различных этапах годичного цикла тренировки.

Анализ научно-методической литературы показал, что авторы многогранно изучали различные вопросы подготовки спринтеров на различных этапах годичного цикла. Особенности подготовки спринтеров изучали Б.П.Хекас (1969), С.Н.Богданов (1974), В.В.Абросимов (1977), Н.А.Князева (1983), М.А.Годик (1982), А.А.Зуб (1983), Г.Г.Арзуманов (1980–1997). Обоснованию методики тренировки юных спринтеров посвятил свои исследования Е.Е.Аракелян (1970).

Проблеме отбора и прогнозирования способностей в легкой атлетике посвящено достаточное количество работ Павлина М.Г. (1972), Ф.М.Бурмана (1972), Г.М.Голухина (1977), В.К.Бальсевича, П.З.Сириса (1979). Исследованиями техники спринтерского бега занималась Л.К.Бандейкина (1989). Поэтому в целях дальнейшего совершенствования методики подготовки бегунов на короткие дистанции необходимо выявить основные факторы, способствующие росту спортивных результатов на этапе углубленной специализации. Однако, до настоящего времени программно-методическое обеспечение системы многолетней подготовки спортсменов и, особенно ее важнейшего этапа – углубленной спортивной специализации, имеет значительные недостатки. В научно-методической литературе чаще всего освещаются вопросы развития физических качеств и возрастные особенности занимающихся (А.А.Белберов (1974), М.Я.Набатникова (1982), В.П.Филин (1983), Н.А.

Князева (1983). Очень мало внимания уделяется структуре тренировочных и соревновательных нагрузок, сочетанию средств разносторонней и специальной физической подготовки.

Принцип углубленной индивидуализации в специализации является одним из основополагающих в современной системе спортивной тренировки. В работах Н.Г.Озолина (1970), Л.П.Матвеева (1977), В.Н.Платонова (1985), В.Д.Ерошева (1989) и в других показано, что индивидуальность спортсмена может быть эффективно выражена в рамках общих положений, характеризующих рациональные формы построения тренировки. В этом плане очевидна актуальность выработки основных методических правил, которые показывали бы суть направления и пределы индивидуализации спортивно-тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции на этапе углубленной специализации. В то же время отмечается недостаточное количество исследований по вопросам обоснования дифференцированного подхода в подготовке спринтеров с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Н.А.Султанов (1979) дифференцировал методику подготовки спринтеров на основе выявленных различий в физическом развитии, физической и технической подготовленности спортсменов 17–19 лет, специализирующихся в беге на 100 и 200 метров. Однако со студентами, специализирующимися на коротких дистанциях, такие исследования не проводились более 20 лет. Важность такого рода исследования усиливается отсутствием необходимых научно-практических разработок, касающихся использования различных подходов к индивидуализации тренировочного процесса спринтеров (Ершов В.Д., 1988).

Практика работы в вузе показывает, что часто в секцию легкой атлетики приходят студенты с низким уровнем физической подготовленности, ранее не занимавшиеся спортом. При этом отсутствие научно-обоснованных программ приводит к тому, что в большинстве неспециализированных вузов уже на первых этапах подготовки применяются средства и методы, характерные для спринтеров высокой квалификации, в достаточно высоких объемах. Это приводит к тому, что при достижении спортсменами результата на уровне 1 и 2 разряда, в дальнейшем не улучшаются их показатели. В связи с этим данная проблема остаётся открытой и не теряет своей актуальности по многим важным теоретическим, педагогическим и оздоровительным направлениям.

Рабочая гипотеза исследования основывалась на том, что:

– дифференцированный подход к выбору средств и методов тренировки спортсменов с учетом их предрасположенности к выступлениям в беге на 100 и 200 м будет способствовать более успешной реализации их индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей, достижению высоких результатов;

– одной из важных предпосылок совершенствования сложившейся практики подготовки бегунов на короткие дистанции является индивидуализация тренировочного процесса на основе моделирования соревновательной структуры бега и планируемого уровня специальной силовой подготовленности; учета текущего состояния спортсменов; коррекция педагогических и мотивационных воздействий.

Цель исследования заключалась в усовершенствовании дифференцированной методики тренировочного процесса на основе выявленных различий в физическом развитии, физической и технической подготовленности бегунов на короткие дистанции на этапе углубленной специализации.

Научная новизна полученных результатов состоит в том, что в работе:

– определены основные направления комплексной дифференцированной методики тренировки бегунов на короткие дистанции;

– разработана методика тренировки с учетом индивидуального двигательного опыта и показателей скоростно-силовой подготовленности.

Результативность дифференцированного обучения во многом зависит от того, в ка-

кой степени оно является индивидуализированным.<sup>1</sup> Дифференцированное обучение осуществляется поэтапно на основе тренировочных планов и программ. Для “сильных” занимающихся требуются специальные индивидуальные учебно-тренировочные занятия. Задачи подобных занятий должны быть отражены в учебно-тренировочных программах. Одаренные спортсмены, превосходящие по своим способностям других спринтеров, оказывают положительное влияние на последних. Однако этот положительный опыт широко не используется.

Дифференцированный подход к тренировочному процессу предполагает учет особенностей каждого спортсмена в плане оптимального использования его возможностей и накопленного опыта. В частности его знаний, умений, навыков, уровня физической и технической подготовленности, привычек, эмоционального проявления, жизненных позиций и различного вида деятельности.<sup>2, 3</sup> Таким образом, значительно облегчается изучение специфических особенностей занимающегося, расширяются возможности использования нетрадиционных форм обучения, обеспечивается интеллектуальное развитие спортсменов. И, что очень важно, выявляется зона их ближайшего развития спортивных достижений. В настоящее время мировая тренировочная система основывается на дифференцированном подходе в обучении. Под дифференцированным методом понимается:

– организация учебно-тренировочного процесса таким образом: работая с группой занимающихся, определяется содержание обучения, ориентируясь при этом на качества преобладающего большинства занимающихся, входящих в определенную группу;

– из общего числа занимающихся выделяются различные группы, для которых обеспечивается углубленное изучение одного или нескольких спринтерских дисциплин.

Дифференцированный метод имеет определенные преимущества.

1. Создает возможности выравнивания (подтягивания) занимающихся, уровень тренированности которых не соответствует требованиям спортивных нормативов спринтерских дисциплин.

2. Предоставляет возможность для тренера обратить внимание на слабоуспевающих учеников, помочь им в усвоении техники бега на короткие дистанции.

3. Повышение общего уровня физической подготовленности.

4. Более интенсивно тренируются успешные (одаренные) бегуны на короткие дистанции.

5. Помогает формировать у спортсменов самооценку, уверенность в своих способностях, а у слабоуспевающих – спортсменов поднимать дух и настроение, устранять закомплексованность, пробуждать стремление сравняться с другими ребятами.

Слабый уровень физической подготовленности учащихся в вузах, где практически не проводится работа над обучением техники бега, а также небольшое количество часов, выделенное для учебно-тренировочных занятий, создают у студентов определенные трудности при беге на короткие дистанции. Так, по нашим наблюдениям, разряд нормативов в беге на 100 метров выполняют лишь 18–20% студентов первого курса вузов физкультурного профиля. На втором курсе эта цифра увеличивается до 32–35%. При применении дифференцированной методики тренировки студентов в беге на короткие дистанции спортивное развитие у спортсменов значительно повышается. Дифференцированная методика является решающим фактором достижения максимальных спортивных результатов и влияет на спортивные достижения, их участие в учебно-тренировочных сборах и соревно-

<sup>1</sup> Султанов Н.А. Обоснования дифференцированной методики тренировки бегунов на 100 и 200 метров в связи с их индивидуальными особенностями. Автореферат... канд. пед. наук, М., 1979.

<sup>2</sup> Анпилогов И.Е. Индивидуализация тренировочного процесса в беге на короткие дистанции. Сб. науч. ст. и тез. 58-ой науч.-практ. конф. проф.-препод. состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2007 год; под общ. ред. А.И.Павлова. Смоленск, СГАФКСТ, 2008.

<sup>3</sup> Султанов Н.А. Обоснования дифференцированной методики тренировки бегунов на 100 и 200 метров в связи с их индивидуальными особенностями. Автореферат... канд. пед. наук, М., 1979.