

ни в коем случае не должен сразу бросать штангу — он должен специально подольше подержать её над головой), а во-вторых, тренируя удержание над головой снятого с высоких стоек снаряда всё большего и большего веса. Для коррекции ошибок в технике выполнения упражнений большинство тренеров применяет одну и ту же методику, которая часто оказывается совершенно беспомощной. Околомаксимальными тягами с помоста хорошо отрабатывается только подъём снаряда до уровня чуть выше колен, а подрыв — и тем более подбив — тренируются совершенно недостаточно. Последние два компонента нужно тренировать особо — тягами сверхмаксимальных весов от колен с виса или с высоких плинтов, прыжками со штангой на вису или на плечах, а также подбивами, то есть ударами бёдр по грифу штанги на вису. Абсолютно непонятно предназначение разных экзотических упражнений типа становой тяги, наклонов со штангой на плечах сидя и стоя на прямых ногах и т. д. Эти упражнения не тренируют почти ничего из нужного штангисту. Особый вред наносят так называемые «коронные» упражнения. В нормальных объёмах эти упражнения ничуть не вредны и даже, напротив, очень полезны — но беда как раз и состоит в том, что атлеты при попустительстве тренеров применяют данные упражнения в избыточных объёмах. И, надо признать, добиваются в них зачастую действительно впечатляющих результатов — но при всём при том, что результаты в профилирующих упражнениях мёртво стоят у них на месте. Действительно, приседания со штангой на спине хорошо укрепляет ноги — но, увы, совсем в тех параметрах, которые необходимы для классического двоеборья. Кроме того, комплекс упражнений для чемпиона может совершенно не подходить другому человеку, поскольку он, комплекс, часто бывает сформирован с учётом каких-то индивидуальных особенностей чемпиона, то есть его слабых или сильных сторон.

Вывод. Достаточно часто комплексы для чемпионов лепятся, увы, вообще «от фонаря», и чемпионами люди становятся вовсе не из-за правильной тренировки, а, например, из-за чемпионской выносливости своей печёнки. Будущее тяжёлой атлетики. Очень вероятно, что изменится техника выполнения толчка: атлеты будут брать снаряд на грудь в широкую средней высоты разножку или ножницы. Кроме того, атлеты и тренеры начнут обращать гораздо больше внимания на восстановление.

ТАЛАБАЛАРГА КАСБ ЙЎНАЛТИРИШДА ИНГЛИЗЧА-ЎЗБЕК- ЧА-РУСЧА ИДЕОГРАФИК ЛУҒАТЛАР ТУЗИШ НАЗАРИЯСИ

Садиқова С. А.

Андижон давлат университети

Мустақиллик йилларида мамлакатимизда амалга оширилиб келинаётган ислохот ва янгиланишлар тилимизда ҳам ўз ифодасини топмоқда. Бу эса ўзбек тили луғатчилиги соҳасида қатор тадқиқот ва изланишлар олиб боришни талаб этмоқда. Ўзбек тили идеографик луғатини яратиш

масаласи ҳам айни жабҳадаги муҳим илмий масалалардан саналади.

Бироқ дунёнинг турли тилларида, хусусан, инглиз, немис, испан, француз, рус ва бошқа тилларда идеографик лугатнинг тезаурус, аналитик, ассоциатив каби турлари нашр этилгани ҳолда ҳозирги ўзбек тилида идеографик лугатнинг яратилмаганлиги, назарий асослари ишланмаганлигини ўзбек лугатчилигининг навбатдаги вазифалари дейиш мумкин.

Бироқ дунёнинг турли тилларида, хусусан, инглиз, немис, испан, француз, рус ва бошқа тилларда идеографик лугатнинг тезаурус, аналитик, ассоциатив каби турлари нашр этилгани ҳолда ҳозирги ўзбек тилида идеографик лугатнинг яратилмаганлиги, назарий асослари ишланмаганлигини ўзбек лугатчилигининг навбатдаги вазифалари дейиш мумкин. Идеографик лугатларни ўрта-махсус, касб-хунар таълими муассасаларидаги таълим-тарбия жараёнига тадбиқ қилиш ўзбек ва чет тилларини ўзаро қиёсан ўрганиш самарадорлигини янада оширади. Алифбо тартибидаги лугатларда сўзнинг синтагматик ва услубий-функционал хусусиятлари кўрсатилса, идеографик лугатларда сўзлараро синонимик, антонимик, гиперо-гипонимик, градуонимик, партонимик муносабатлар намоён бўлади. Бу эса ўқитиш тиъмида ўқувчиларни мустақил фикрлашга, янги сўзларни ўзлаштиришга, изланишга чорлайди, оғзаки ва ёзма нутқини ривожлантиради, оламни ахлит идрок этиш кўникмаларини шакллантиради. Бундан ташқари, тил ўрганувчиларга тил соҳибларининг турмуш тарзи, маданияти, маънавияти ва менталитети ҳақида мукаммал маълумотлар олиш учун қулай имкониятлар яратади.

Айни тартибда, яъни касб-хунар семантик майдонига кирувчи сўзларни инглизча-ўзбекча-русча идеографик лугатлар шаклида ўрганиш касб-хунар коллежларида ёшларнинг чет тилларга нисбатан қизиқишларини янада ошириб, тил ўрганиш самарадорлигини таъминлайди. Чунки маълум касб-хунарни пухта эгаллашга истогли бўлгунининг ҳар бир йигит-қизи, аввало, ушбу касб-хунарниинг жамиятда, балки жаҳонда тутган ўрнини яхши билиши лозим. Бунинг учун эса масала яна тил ўрганишга бориб тақалаверади. Йўқинчидан, айни лугатлар ёшларни касб-хунарга йўналтиришда ўзига хос қўлланмалардан бўлиб хизмат қилади. Шунга асосан, касб-хунар семантик майдонига асосланувчи инглизча-ўзбекча-русча идеографик лугатнинг қисқача намунасини келтириш мумкин.

Касб-кор мазмуний майдони:

инглизчада – profession, ўзбекчада – касб, русчада – профессия

Касб-кор мазмуний майдони тармоқлари:

инглизчада – worker, ўзбекчада – ишчи, русчада – рабочий;

инглизчада – doctor, ўзбекчада – шифокор, русчада – врач;

инглизчада – teacher, ўзбекчада – ўқитувчи, русчада – учитель;

инглизчада – banker, ўзбекчада – банкир, русчада – банкир;

инглизчада – driver, ўзбекчада – ҳайдовчи, русчада – шофёр;

инглизчада – secretary, ўзбекчада – котиб (а), русчада – секретарь; каби тартибда луғатни давом эттириш мумкин. Бундан ташқари, ушбу луғатнинг иккинчи қисмига хунар мазмуний майдонига кирувчи сўзларнинг инглизча-ўзбекча-русча номланишларини ҳам кетма-кет жойлаштириш лозим. Ўз навбатида, улар ҳам кичик тармоқларни ўзида жамлайди. Масалан, санъат, яъни санъаткорлик тармоғи ўз ичига тасвирий санъат, қўшиқчилик, созандалик ва ҳ.к. каби тушунчаларни олади.

Хусусан:

инглизчада – painting, ўзбекчада – расоомлик, русчада – живопись;
инглизчада – singer, ўзбекчада – қўшиқчи, русчада – певец (певица);
инглизчада – violonist, ўзбекчада – скрипкачи, русчада – скрипач
каби шаклларда сўз маъноларини кетма-кет келтириш коллежлар таҳсил олувчиларига “касб-хунар” семантик майдонига оид сўз ва бирикмалар маъноларини англатишда қулай, самарали ва изчил қўлланма бўлиб хизмат қилади.

Шу маънода, айтиш жоизки, касб-хунар танлаш ва уни ўзлаштириш жараёнида ҳам инглизча-ўзбекча-русча идеографик луғатлар ўз услубий аҳамиятини асло йўқотмайди.

Хулоса қилиш мумкинки:

- идеографик луғатлар талабаларни касбга йўналтиришда тил ўрганиш масалаларини самарали ҳал этишга кўмаклашади;
- талабалар ўзлари танлаган касб-хунар ҳақидаги тушунчаларни ўзбек ва чет тилларини ўзаро қиёслаган ҳолда ўрганадилар, бу эса касб-хунарлар тарихи, уларга оид халқаро тажрибаларни чуқур ўзлаштиришга замин яратади.

ТАЛАБАЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЯНГИ АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ- ДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ

Рўзимуронова М., Бегашева Ш.

Термиз давлат университети

Таълим тизимига педагогик ва ахборот коммуникатив технологияларини олиб кириш бугунги куннинг муҳим масалалари сирасига киради.

Таълим-тарбия жараёнига ахборот коммуникатив технологияларини жорий этиш орқали бир қанча қулайликлар яратилади. Шу нарсани эътибордан четда қолдирмаслик керакки, айни пайтда, ахборот олиш кўлами ҳар қачонгидан ҳам кенгроқ бўлиб, отарли даражада кўпайиб борапти. Демак, юртимизда фан-техника ривожлангани сайин, ахборот олиш имконияти ҳам ошиб боради. Талабаларга талаб доирасида маълумотларни етказиб беришда, фан-техника ютуқларидан унумли фойдаланиш зарур. Ўсиб, улғайиб келаётган ёш авлодни баркамол қилиб тайёрлашда, янги ахборот