

ISSN:2181-0427 ISSN:2181-1458

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ИЛМИЙ АХБОРОТНОМАСИ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК НАМАНГАНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**



2021 йил 9-сон



Бош муҳаррир: Наманган давлат университети ректори С.Т.Тургунов

Масъул муҳаррир: Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор М.Р.Қодирхонов

Масъул муҳаррир ўринбосари: Илмий тадқиқот ва илмий педагогик кадрлар тайёрлаш бўлими бошлиғи Р.Жалалов

ТАҲРИРҲАЙЪАТИ

Физика-математика фанлари: акад. С.Зайнобиддинов, акад. А.Аъзамов, ф-м.ф.д., доц. М.Тўхтасинов, ф-м.ф.д., проф. Б.Саматов, ф-м.ф.д., доц. Р.Хакимов, ф-м.ф.д., М.Рахматуллаев.

Кимё фанлари: акад.С.Рашидова, акад. А.Тўраев, акад. С.Нигматов, к.ф.д., проф.Ш.Абдуллаев, к.ф.д., проф. Т.Азизов.

Биология фанлари: акад. К.Тожибаев, акад. Р.Собиров, б.ф.д. доц.А.Баташов, б.ф.н.

Техника фанлари: - т.ф.д., проф. А.Умаров, т.ф.д., проф. С.Юнусов.

Қишлоқ хўжалиги фанлари: – г.ф.д., доц. Б.Камалов, қ-х.ф.н., доц. А.Қазақов.

Тарих фанлари: – акад. А.Асқаров, с.ф.д., проф. Т.Файзуллаев, тар.ф.д., проф. А.Расулов, тар.ф.д., проф. У.Абдуллаев.

Иқтисодиёт фанлари: – и.ф.д., проф.Н.Махмудов, и.ф.д., проф.О.Одилов.

Фалсафа фанлари: – акад., Ж.Бозорбоев, ф.ф.д., проф. М.Исмоилов, ф.ф.н., О.Маматов, PhD Р.Замилова.

Филология фанлари: – акад. Н.Каримов, фил.ф.д., проф.С.Аширбоев, фил.ф.д., проф. Н.Улуқов, фил.ф.д., проф. Ҳ.Усманова, фил.ф.д., проф. Б.Тухлиев, фил.ф.н., доц.М. Сулаймонов.

География фанлари: - г.ф.д., доц. Б.Камалов, г.ф.д., проф.А.Нигматов.

Педагогика фанлари: - п.ф.д., проф. У.Иноятов, п.ф.д., проф. Б.Ходжаев, п.ф.д., п.ф.д., проф. Н.Эркабоева, п.ф.д., проф.Ш.Хонкелдиев, PhD П.Лутфуллаев.

Тиббиёт фанлари: – б.ф.д. Ғ.Абдуллаев, тиб.ф.н., доц. С.Болтабоев.

Психология фанлари – п.ф.д., проф. З.Нишанова, п.ф.н., доц. М.Махсудова

Техник муҳаррирлар: [Н.Юсупов](#).

Таҳририят манзили: Наманган шаҳри, Уйчи кўчаси, 316-уй.

Тел: (0369)227-01-44, 227-06-12 **Факс:** (0369)227-07-61 **e-mail:** ilmiy@inbox.uz

Ушбу журнал 2019 йилдан бошлаб Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси Раёсати қарори билан физика-математика, кимё, биология, фалсафа, филология ва педагогика фанлари бўйича Олий аттестация комиссиясининг диссертациялар асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхатига киритилган.

“НамДУ илмий ахборотномаси–Научный вестник НамГУ” журнали Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигининг 17.05.2016 йилдаги 08-0075 рақамли гувоҳномаси ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги (АОКА) томонидан 2020 йил 29 август куни 1106-сонли гувоҳнома га биноан чоп этилади. “НамДУ Илмий Ахборотномаси” электрон нашр сифатида халқаро стандарт туркум рақами (ISSN-2181-1458)га эга НамДУ Илмий-техникавий Кенгашининг 14.09.2021 йилдаги кенгайтирилган йигилишида муҳокама қилиниб, илмий тўплам сифатида чоп этишга рухсат этилган (**Баённома № 9**). Мақолаларнинг илмий савияси ва келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгар ҳисобланади.

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ-2021



2. M.T.Shodmonqulov, O.T.Otamuratov, Kompyuter grafikasi predmetini o'qitishda imitatsion modellarning ahamiyati va ularni yaratish texnologiyalari// Fizika matematika va informatika // Imiy – uslubiy jurnal // Toshkent – 2020 № 6.(35-bet)
3. M.T.Shodmonqulov, Fraktal grafika elementlari kompyuter imitatsion modellar asosida zamonaviy o'qitish vositasi sifatida //“Ta'lim, fan va ishlab chiqarish integratsiyasi asosida ilm-fan va innovatsion yutuqlarni takomillashtirish istiqbollari” mavzusidagi XVIII respublika ilmiy – amaliy online konferensiyasi// SamDAQI – 2021. 09-iyun. 11-13-betlar

SKANDINAVCHA YURISH TEXNIKASIGA O'RGATISH METODIKASI

Azizov Mirzohid Mirzaolim o'g'li

Namangan davlat universiteti

tayanch doktorant

Tel: +998942761303, e-mail: mirzohid.azizov@bk.ru

***Anotatsiya:** Ushbu maqolada bizga yangilik bo'lgan Skandinavcha yurish bilan shug'ullanuvchilarning nazariy va amaliy bilimlarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari haqida so'z borgan.*

***Kalit so'zlar:** Salomatlik, jismoniy harakat, sog'lom xayot, umumiy qoidalar, texnika, Skandinavcha yurish*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Азизов Мирзохид Мирзаолим угли

Наманганский государственный университет

базовый докторант

Тел: +998942761303, электронная почта: mirzohid.azizov@bk.ru

***Аннотация:** В данной статье речь шла о вопросах развития теоретических и практических знаний занимающихся скандинавской ходьбой и формирования здорового образа жизни, что является для нас новшеством.*

***Ключевые слова:** Здоровье, физическая активность, здоровый образ жизни, общие правила, техника, скандинавская ходьба*

METHODS OF TEACHING THE TECHNIQUE OF NORDIC WALKING

Azizov Mirzohid Mirzaolim o'g'li

Namangan State University

base doctoral student

Tel: +998942761303, e-mail: mirzohid.azizov@bk.ru

***Abstract:** This article focused on the development of theoretical and practical knowledge of Nordic walking and the formation of a healthy lifestyle, which is a novelty for us*

***Keywords:** Health, physical activity, healthy lifestyle, general rules, technique, Nordic walking*

Salomatlik – bu organizmning tabiiy holati bo'lib uning atrof-muhit bilan eng optimal o'zaro munosabatini ta'minlab turadi. Salomatlikning asosiy mazmuni jismoniy va ma'naviy



kuchlarning uyg'unligi, nerv tizimining muvozanatda bo'lishi, chidamliligi, tashqi va ichki muhitning turli xildagi zararli ta'sirlariga qarshi turish qobiliyati hisoblanadi.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart – sharoitlar yaratilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi va 2018-yil 18-dekabrda "Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash hamda jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5590-sonli Farmoniga binoan qabul qilindi. Unga muvofiq, 2019–2022-yillarda yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish Konsepsiyasi hamda 2019–2022-yillarda yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari dasturi tasdiqlandi. Bunday qaror va farmonlardan ko'rinib turibdiki sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kundagi eng dolzarb vazifalardan biri hisoblandi.

Dunyo olimlarining ko'p yillik izlanish va ilmiy tadqiqot tajribalariga ko'ra "Sog'lom turmush tarzi"ning asosiy talabi doimiy harakatda bo'lish ya'ni yurish va yugurishdir. Lekin bu ikki mashg'ulotni xam mutlaqo xavfsiz deb bo'lmaydi. Shunday ekan biz xar tomonlama xavfsiz, qulay va albatta samarali mashg'ulot turini topmog'imiz lozim, bu – Skandinavcha yurish.

Skandinavcha yurish bugungi kunda rivojlangan mamlakatlarda eng mashxur sport turlaridan biriga aylangan. Xo'sh bu sport turi nimasi bilan bunchalik mashxur? Nega sog'lom turmush tarzini sevuvchi insonlar bu sport turini tanlashmoqda? Skandinavcha yurish xaqiqatdan xam foydalimi? Keling, darhol bu savollarga javob topamiz - biz ushbu maqolada o'z nuqtai nazarimizni eng batafsil va tushunarli tarzda tushuntiramiz. Sizga ushbu sport turining foydasi va zarari haqida gapirib beramiz, tayoqchalar yordamida shimoliy yurish texnikasi va qoidalarini o'rgatamiz, mashg'ulotga qanday tayyorlanishni va keng tarqalgan xatolardan qanday saqlanishni bilib olamiz.

Agar siz Skandinavcha yurishga shubha bilan qarasangiz ham, iltimos, bizning ma'lumotlarimizni o'qing, biz sizning fikringizni o'zgartirishingizga ishonamiz!

Skandinavcha yurish (Nordik yurish, Shved yurish, fin, tog' va shimoliy yurish) deb ham ataladi. Ushbu nomlarning barchasida umumiy ma'noni – ya'ni tayoq bilan yurish o'ylab topilgan mamlakatni bildiradi. Aynan Skandinaviya mamlakatlarida ular dastlab qo'llarida tayoq bilan yurishni o'ylab topganlar. III asr o'tgach, ushbu faoliyatning mashhurligi ortdi va dunyoning yarmi, qishda ham, yozda ham qo'llarida tayoqchalar bilan yugurish yo'llarini muvaffaqiyatli bosib, yangi rekordlar o'rnatdi bu esa tobora ko'proq qiziquvchilarni o'ziga jalb qildi.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, bu sport turi chang'i tayoqlari bilan yerda yurishdir. Finlandiya tayoqlar bilan yurishning foydasi yugurish, kuch mashqlari yoki boshqa faol sport turlari bilan taqqoslaganda bu sport turi xar tomonlama foydali va xavfsiz ekanligi aniqlandi. Shuning uchun xam bu sport turi bilan- homilador ayollarga, qariyalarga, mushak-skelet tizimining kasalliklariga chalinganlarga shug'ullanishga ruxsat beriladi.

Skandinavcha yurish qanday foydali ekanligini, qaysi holatlarda zararli va kimlar uchun shug'ullanish mumkin emas ekanligini ko'rib chiqamiz.



Shunday qilib, Skandinavcha yurish bilan ayollar, erkaklar, bolalar va keksa yoshdagi odamlar shug'ullanishlari mumkin.

Skandinavcha yurish qanday afzalliklarga ega?

- ❖ Jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish mumkin bo'lmagan xolatda xam muskullar faoliyatini saqlashga yordam beradi;
- ❖ Xavotirlik hissiyotlarini bartaraf etishga yordam beradi, stressni engillashtiradi;
- ❖ Tanani kislorod bilan oziqlantiradi, bu terining, sochlarning, tirnoqlarning ko'rinishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- ❖ Bo'g'inlardagi og'riqlarni yengillashtiradi, shu bilan birga jarohat olishni keskin kamaytiradi;
- ❖ Bu ayollar va erkaklar reproduktiv funksiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- ❖ Moslashuvchanlikni, harakatchanlikni rivojlantirishga yordam beradi;
- ❖ Ortiqcha vazandan halos bo'lishingizga yordam beradi;
- ❖ Yurak-qon tomir, qon aylanish, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimini kuchaytiradi;

❖ U hujayralarning qarish jarayonini sekinlashtiradi, immunitetni mustahkamlaydi.

Skandinaviya (shimoliy) yurishni qanday qulayliklari bor, deb so'rasangiz, biz javob beramizki, bu hech qanday shikast etkazmaydi, tizzangizga og'riq bermaydi, sport zaliga borishingiz shart emas, murabbiy yollamaysiz, buni kun yoki yilning istalgan vaqtida qilishingiz mumkin. Aytgancha, juda ko'p foydali taraflari ya'ni plus tarafalari bor ekan, lekin ozgina minus taraflari xam mavjud - ularni quyidagilar:

- ❖ Skandinavcha yurish zararli bo'lishi mumkin, agar surunkali kasallik kuchayganda;
- ❖ Homila tushish xavfi ostida bo'lgan homilador ayollar ham o'zlarining mashg'ulotlarini vaqtincha to'xtatishi kerak;
- ❖ Jismoniy mashqlar glaukoma, anemiya, o'tkir respirator virusli infeksiyalar, yurak etishmovchiligi, astma va revmatologik kasalliklarning kuchayishi kabi holatlarni yomonlashtirishi mumkin.

Ko'rib turganingizdek, tayoq bilan yurishda, agar siz yuqoridagi xolatlar bilan mashq qilsangiz, zarar etkazishi mumkin. Agar sizda bu xolatlar yo'q bo'lsa, zarari haqida unuting va Skandinaviya tayoqchalarini olishga tayyor bo'ling!

Skandinaviya yurish texnikasi

Har qanday jismoniy mashqlar butun tanangizni qizdirish bilan boshlanishi kerak. Maktab jismoniy tarbiya darslarini eslang - biz yuqoridan pastgacha, bo'ynidan oyoqlarga qadar qizdiramiz. Bu erda tanani qizdirishning o'ziga xos xususiyati shundaki, u qo'lida skandinaviya tayoqchalari bilan amalga oshiriladi.

Ular muvozanatni saqlashga yordam beradi, qo'llab-quvvatlash vazifasini bajaradi.

Skandinav tayoqchalarini qanday ishlatishni ko'rib chiqing - texnikada ko'plab xatolar ular bilan bog'liq:

1. Ular faqat yerga yopishib qolmasdan, balki sirdan itarish kerak. Siz harakatni his qilishingiz kerak;
2. Harakatlanayotganda tayoqlar mushtda emas, balki bosh barmog'i va ko'rsatkich barmog'i o'rtasida ushlanadi;
3. Harakat paytida ular cho'tka bilan o'tkir burchak hosil qilishlari kerak;
4. Ular joylashtirilmaydi yoki birlashtirilmaydi - "reyslarda harakatlanayotganini" tasavvur qiling;



5. Qo'l mahkamlangan va egilmagan.

Biz tayoq bilan yurish nimani berishi haqida suhbatlashdik, ammo shifobaxsh va foydali ta'sirni ko'paytirish uchun to'g'ri nafas olishni o'rganish kerak:

- ❖ Xuddi shu ritm va nafas chuqurligini rivojlantirish;
- ❖ Burundan to'g'ri nafas oling va og'iz orqali nafas chiqaring;
- ❖ Qishda siz bir vaqtning o'zida burun va og'iz bilan nafas olishingiz mumkin, lekin sharf yoki kozok yoqasi bilan nafas olasiz;
- ❖ Tavsiya etilgan tezlik 2 bosqichda. Ya'ni, qadam + nafas olish - qadam - qadam + nafas chiqarish - qadam;
- ❖ Agar nafas olish noto'g'ri bo'lsa, to'xtab turing, nafas oling, yurak urishini tinchitib, mashqni davom eting.

Keling, eng muhim narsaga o'tamiz - skandinaviya yurishlarini tayoq bilan qanday qilib to'g'ri yurish kerak, harakatning tabiati va diapazonini bilib olaylik:

1. Shimoliy yurish odatdagi yurishga o'xshash, ammo ancha dinamik va aniqroq sport turi;
2. Xarakatlar aniq va tayoqchalar yordamida amalga oshiriladi - ular qadamning tezligi va kengligini tartibga soladi;
3. Harakatni ishlaydigan oyoq va qarama-qarshi qo'l bilan boshlang, so'ngra ularni navbat bilan almashtiring;
4. Oyoq avval tovon bilan qo'yiladi, so'ngra barmoqlar yumshoq bosiladi;
5. Harakat paytida ishchi qo'l tirsagiga egilib oldinga qarab olib boriladi, boshqa qo'l bu vaqtda xuddi shu masofada orqaga tortiladi.

Qo'llar va oyoqlar ritmik ravishda qayta tartibga solingan, tayoqlarni erga yopishtirgan va har bir yangi qadam uchun ulardan siljigan. Siltash yoki to'satdan harakatlardan saqlaning.

6. Tezlikni o'zgartirish mumkin - muqobil sekinlashuv yoki tezlashish.

Skandinaviya tayoqchalari bilan yurish usuli sizga vazn yo'qotishga yordam beradimi yoki yo'qmi, sizni qiziqтира, biz ijobiy javob beramiz, ayniqsa dasturga yuqoridagi mashqlarni qo'shsangiz, sportni parhez, sog'lom uyqu va jangovar ruh bilan birlashtirsangiz.

Yetarlicha suv ichishni unutmang - Play Market yoki ApStore-dan yuklab olish mumkin bo'lgan ko'plab dasturlar sizning yoshingiz va vazningiz uchun eng maqbul miqdorni hisoblashda yordam beradi.

To'g'ri ovqatlanishning asosi oqsillar, yog'lar va uglevodlar o'rtasidagi muvozanatdir. Biz ma'lum bir parhezni tavsiya etmaymiz - bu siz izlayotgan maqsadga bog'liq. Og'irlikni yo'qotish uchun uglevodlar va yog'larni kamaytirish kerak, mushaklarni kuchaytirish uchun - oqsilli ovqatlar juda ko'p, qariyalar va bolalar ko'proq meva, sabzavot va don iste'mol qilishlari kerak, bolalar dietasi, shuningdek, go'sht va baliqda ko'p bo'lishi kerak.

Skandinavcha yurish mashg'ulotlari uchun nimalarni tayyorlash kerak?

Keling, mashg'ulot iloji boricha samarali va qiziqarli bo'lishi uchun Skandinaviya yurishi uchun nima kerakligini ko'rib chiqamiz:

1. Zo'r sog'liq;
2. Qulay sport kiyimlari. Qimmatbaho brend uskunalari sotib olish shart emas, lekin tanlangan to'plamda o'zingizga qulay ekanligingizga ishonch hosil qiling, harakatingizga hech narsa xalaqit bermasin.
3. To'g'ri poyafzallarni tanlang - yozda krossovkalar xavo o'tkizadigan, qulay, engil bo'lishi lozim. Qishda esa issiq, tag qismi silliq bo'lmagan, tashqi taglik va baland bo'yinbog'li bo'lishi kerak.



4. Tayoqlarni oqilona tanlash kerak. Bizda ushbu mavzu bo'yicha jadval bor, chunki siz barcha nuanslarni qisqacha aytib berolmaysiz. Optimal uzunlik - ularni botinkangizning oyoq uchlariga qo'yganingizda, tirsaklaringiz to'g'ri burchak hosil qiladi.

Yangi boshlanuvchilar tomonidan eng ko'p uchraydigan xatolar qanday?

Skandinavcha yurishni qanday qilib o'rganishingiz mumkin, agar ilgari u bilan shug'ullanmagan bo'lsangiz? Birinchi dars uchun tajribali sportchilar bilan suxbatlashishni yoki tajribali murabbiyni yollashni maslahat beramiz. Agar siz sinov orqali o'rganishga qaror qilsangiz, eng keng tarqalgan xatolardan qoching:

❖ Qo'llar to'g'rilanishi va tirsagiga egilishi kerak. Agar siz ularni doimo bukib tursangiz, elka kamari yukini yo'qotadi;

❖ Qo'llar oldinga yo'naltirilgan masofaga qaytariladi. Siz kestirib, tormoz qila olmaysiz;

❖ Tayoqchalar xuddi shu vertikal tekislikda harakatlanadi. Tasavvur qiling, har bir tayoq ikki devor orasiga qisib qo'yilgan va siz ularni bir-biringizga ko'chirolmaysiz va uzoqlashtira olmaysiz;

❖ Bosishni taqlid qilmang, ya'ni surib qo'ying.

Nordic yurish bilan qanday qilib to'g'ri mashq qilishni nihoyat tushunish uchun siz boshlashingiz kerak, ya'ni nazariyadan amaliyotga o'tishingiz kerak.

Va nihoyat, Nordic yurish prinsipi kimga tegishli ekanligini ko'rib chiqamiz - o'zingizni quyidagi ro'yxatda topishga harakat qiling:

❖ Barcha kattalar;

❖ 5 yoshdan bolalar;

❖ Yoshi cheklanmagan keksa odamlar (normal vosita funktsiyasi bilan);

❖ Operatsiyalardan, mushaklar-skelet tizimining shikastlanishlaridan tiklanayotgan bemorlar;

❖ Tanani qizdirish sifatida professional sportchilar uchun;

❖ Yurak kasallari;

❖ Qon tomirlari, yurak xurujlaridan keyin odamlar;

❖ Ozishni istaganlar;

❖ Kuchli jismoniy mashqlar taqiqlangan odamlar;

Ko'rib turganingizdek, Skandinaviya yurishining turli xil usullaridan juda keng foydalaniladi aksariyat hollarda ular jismoniy faoliyatning ruxsat etilgan yagona turi hisoblanadi. Agar siz tayoqlarni sotib olish va mashqlarni boshlash haqida jiddiy o'ylayotgan bo'lsangiz - ikkilanmang, shubhasiz afsuslanmaysiz. Agar sog'lig'ingizda muammolar mavjud bo'lsa, Skandinavcha yurish bilan shug'ullanishdan oldin, shifokoringizga murojat qilishingiz va bunday mashg'ulotlar bilan shug'ullanishingizga ruxsat berilganligini bilishingizni tavsiya qilamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. F.A.Kerimov Sportda ilmiy tadqiqotlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018 - 348 B
2. Skandinaviyada yurish usullari asoslari Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 b
3. *Murakkab davolash dasturida Skandinaviya yurish foydalanish tajribasi* «Академия здорового образа жизни» «Сибирь» / С.О. Аверин, Л.П. Собянина, Е.В. Шишина - 2016. - Т.93, №2-2. - В. 24-25.
4. *Skandinavcha yurish* / М.М. Илий, Е.В. Шишина, С.О. Аверин // М.: Ridero, 2018. - 148 b.



5. Волков, А.В. *Professional kurs uchun uslubiy materiallar «Инструктор NordicWalking» / А.В.Волков – Санкт-Петербург, 2010 – 41b*

TASVIRIY SAN'AT DARSLARIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH ORQALI O'QUVCHILARDA TEXNOLOGIK KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISH.

Isaqov Abduvohid Abdurahobovich,
Namangan davlat universiteti tayanch doktoranti
Isakov.abduvokhid@mail.ru

***Annotatsiya:** Raqamli texnologiyalardan maqsadli va unumli foydalanilsagina u o'z samarasini beradi, Mazkur maqolada raqamli texnologiyalarning umumiy tasnifi va Tasviriy san'at darslarida raqamli texnologiyalarni qo'llash orqali o'quvchilarda texnologik kompetensiyalarni shakllantirish va maqsadiga qarab qo'llash uchun mos bo'lgan turarini strukturalashtirish yoritib berilgan.*

***Kalit so'zlar:** Tasviriy san'at, dizayn, raqamli texnologiyalar, o'quv materiallar, ta'lim, kompetensiya, kelajakka oid bilim.*

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У УЧЕНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УРОКАХ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА.

Исаков Абдувохид Абдувахобович,
Базовый докторант Наманганского государственного университета

***Аннотация:** Цифровые технологии могут быть эффективными только в том случае, если они используются целенаправленно и эффективно. В этой статье обсуждается общая классификация цифровых технологий и структурирование соответствующих приспособлений для формирования и применения технологических компетенций у студентов посредством использования цифровых технологий в классах изящных искусств.*

***Ключевые слова:** изобразительное искусство, дизайн, цифровые технологии, учебные материалы, образование, компетенция, знание будущего.*

FORMATION OF TECHNOLOGICAL COMPETENCIES IN STUDENTS THROUGH THE APPLICATION OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN FINE ARTS CLASSES.

Isakov Abduvokhid Abdurahobovich,
PhD student of Namangan State University

***Abstract:** Digital technology can only be effective if it is used purposefully and effectively. This article describes the general classification of digital technologies and the structuring of appropriate accommodations for the formation and application of technological competencies in students through the use of digital technologies in Fine Arts classes.*

***Keywords:** Fine arts, design, digital technologies, teaching materials, education, competence, knowledge of the future.*



13.00.00

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
PEDAGOGICAL SCIENCES**

74	Таълим муҳити болаларнинг тўлиқ таълим фаолиятини ташкил этишнинг асосий шарти сифатида Agrippina Shin	395
75	Til o'qitishda mashqlarning ahamiyati Bozorbaeva A.	402
76	Implementation of cooperation between the youth union and group trainers in the social activity of students Ҳомидов Ҳ. Қ, Ахметжанов М.	406
77	Иқтидорли мактаб ўқувчиларини физика фанини ўқитишда тадқиқот қобилиятларини ривожлантириш концепцияси Дилшодов А.Д.	410
78	Chet tilini o'qitishning boshlang'ich bosqichida o'yinlarning roli Yaqubova M.M, Abduvaliyeva X.L	415
79	Improving the solution of non-standard problems in school physics lessons Raimov G.F	423
80	Ўзбекистон республикаси таълим тизмида ceфp ҳамда халқаро таълим стандарти таснифлагичининг интеграцияси Икромова М.Д.	428
81	Use of innovative methods in developing professional skills of students Usmanova N. O	435
82	Оғзаки нутқ компетенциясини ривожлантиришда дидактик омилларнинг аҳамияти Мерганова Н.М.	438
83	Талабаларда математик саводхонлик компетенцияларини ривожлантириш методлари Абдуқодирова П.Т, Қўшақова Д.Ў, Муҳаммаджонов А.А	443
84	Тарбия" фанининг ўқувчиларда альтруистик фазилатларни ривожлантиришнинг тизимли-функционал модели Ювашов Ш. Ў,	452
85	Boshlang'ich sinflarda matematika fanini o'qitishning innovatsion metodlari Sharipova B.B	458
86	Ta'limda fraktal grafika elementlarini kompyuter imitatsion modellar asosida zamonaviy o'qitish vositasi sifatida qo'llash Shodmonqulov M.T, Toshmuhammad Q.N	462
87	Skandinavcha yurish texnikasiga o'rgatish metodikasi Azizov M.M	466
88	Tasviriy san'at darslarida raqamli texnologiyalarni qo'llash orqali o'quvchilarda texnologik kompetensiyalarni shakllantirish. Isaqov A.A	471