

жоқары оқыў орынларының талабаларында этномәдени компетентликти қәлиплестириў мәселелери орын алған, полимәдений мәселе менен байланыстырылған.

Сонлыктан, бүгинги күнде, этномәдений тәлимнің тийкарғы ўазыйпалары сыпатында төмендегилер усынылады:

1. Полимәдениятлы инсанды тәрбиялаў: инсанды өзиниң бурыннан бар мәдениаты менен теңлестириў хәм оның басқа мәдениятларды өзлестириўи ушын жағдайлар жаратыў. Мәдениятлардың диалог өз ара байланысыўына, олардың өз ара бир-бирин байытыўына бағдарланыў.

2. Көп тиллерди билетуғын жекке адамды қәлиплестириў: өзиниң ана тилинде, мәмлекетлик тилде хәм шет елдер тилинде нәтийжели сөйлесе алатуғын пуқараларды таярлаў. Усының менен, өзиниң этномиллий топарына хәм мәмлекетке қатнасы бойынша «еки ҳақ нийетлилик» моделин иске асырыў. Ҳақыйқатында, ис жүзинде үш, төрт хәм оннан да көбирек тиллерди нәтийжели ийелеў ҳаққында сөз болыўы мүмкин.

Төмендеги шешиўди талап ететуғын мәселелер бойынша жуўапкерли изертлеўлер хәм анық усыныслар зәрүр:

➤ тәлим тараўындағы миллий қатнастарды тәртипке салыў исинде ҳүкимет органлары, билимлендириў мәкемелери, илимий мәкемелер, оқыў орынлары, миллий мәдений орайлар, жәмийетлик бирлеспелер хәм шөлкемлер, сиясий партиялардың күшлерин бирлестириў;

➤ илимий-техникалық прогресс, турмыс тәризиниң қалалыластырылыўы (турмыс тәризинде қалада жасаўға тән белгилердиң кең ен жайыўы), мәдений ассимиляцияға, бир-бирне уксап кетиўге қарсы турыў ушын миллий мәдениятлардың этнокорғаныў функцияларының раўажланыўы жағдайларында халықлардың этномиллий өзине-тән айрықшалықларын сақлаў;

➤ этникалар аралық ийкемлесиўдиң қәлиплесиў механизминиң педагогикалық хәм психологиялық аспектерин ислең шығыў;

➤ этнолингвистикалық мүтәжликлердиң бар болыўы хәм оның қанаатландырылыўы хәм т.б.

Әдебиятлар

1. Губский Е.Ф., Кораблева Г.В., Лутченко В.А. Философский энциклопедический словарь. – М.: “Инфра”, 1997. –С. 576.
2. Королева Г.М. Развитие этнокультурной компетентности педагогов в современной социокультурной среде. Фундаментальные исследования. – М.: 2011, № 8-2, –С. 280-283.

Мақола таълим тизимида талабаларида этник-маданий компетенцияни шакллаштириш ва ривожлантириш самарадорлигига бағишланган. Замоновий жамиятда ҳар томонлама ривожланган, маънавий бой ва ижодий, энг муҳими, бағрикенгликни шакллантириш муаммосига эътибор кучайганлиги сабабли. Бинобарин, таълим жараёни шахсинг этник-маданий компетенциясини самарали шакллантириш ва ривожлантириш асосларини яритишга асосланиши керак.

Статья посвящена эффективности формирования и развития этнокультурной компетенции у студентов вуза. В связи с тем, что в современном обществе возросло внимание к проблеме формирования всесторонне развитой, духовно богатой и креативной, а главное толерантной. Поэтому процесс образования необходимо основывать на создании основ эффективного формирования и развития этнокультурной компетенции личности.

The article is devoted to the effectiveness of the formation and development of ethnocultural competence among university students. Due to the fact that modern society has increased attention to the problem of forming a comprehensively developed, spiritually rich and creative, and most importantly tolerant students. Therefore, the educational process must be based on the creation of the foundations for the effective formation and development of the ethnocultural competence of the individual.

ПОКАЗАТЕЛИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 18-19 ЛЕТ

Г.М.Хасанова – кандидат педагогических наук, доцент

Н.Ю.Пахрудинова – преподаватель

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Таянч сўзлар: куч, фитнес-саноати, электив курслар, бодибар, гантеллар, резинали амортизатор.

Ключевые слова: сила, фитнес-индустрия, элективные курсы, бодибар, гантели, резиновый амортизатор.

Key words: strength, fitness industry, elective courses, bodybar, dumbbells, rubber shock absorber.

Введение. Неблагоприятные тенденции резкого ухудшения состояния здоровья людей в связи с изменениями окружающей среды, климата, ограничением дви-

Солай етип, этномәдений компетенцияларды қәлиплестириў мәселеси, оғада көп қырлы бола отырып, бүгинги күни, дүнья жүзилик билимлендириў кеңислигине ийкемлесип қосылыў интеграция жағдайларында буннан былай изертлеўлерди даўам еттириўди талап етеди. Мәселениң жеткиликли ислең шығылмағанлығы оны әмелде шешиўдиң қыйыншылықларына себепши болмақта, бирақ усыған қарамастан, тутасы менен алғанда, жасларда хәм өсип киятырған әўладта әдеп-иқрамлылық, мәдений хәм руўхый қәдириятларды қәлиплестириўде халық педагогикасы усыллары баслы тәртиплестириўши болып қалады.

Этномәдений компетентли инсан (тәлим системасының жұмыс ислеўиниң нәтийжеси сыпатында) – тек ғана этномәдений билимлерге, кәсипшилликке, жоқары әдеп-иқрамлылық қәсийетлерге ийе болып қалмайды, ал тийисли жағдайларда усы билимлеринен пайдаланып, ылайықлы ҳәрекет етиўге де, өзиниң этномәдений искерлиги ушын жуўапкершиликти мойнына алыўға да уқыплы болады.

Солай етип, болажақ педагогты этномәдений компетенцияның көрсеткишлерине ерисиўге бағдарлайды, оларға ерисип, болажақ педагог анық белгили бир этномәдений компетенцияға ийе болады. Соның менен бирге, компетенцияның өзи емес, ал оқытыўдың нәтийжеси, яғный феийл формасында көрсетилген көрсеткишлер баҳаланыўы тийис екенлигин есапка алыў керек.

Болажақ педагоглардағы этномәдений компетенцияның тийкарын хәм мазмунын ашып көрсетиўдиң оғада әҳмийетлиги, бул феноменниң аўхалын таллаўды талап етти. Өткерилген таллаў, дыққат орайында белгили бир этностың этникалық мәдениаты тараўындағы билимлерге, уқыплылықларға, көнликпелерге хәм зейинлиликлерге ийе болған инсан туратуғын, оғада көп турли «этномәдений компетенция» түсиниклериниң бар екенлигин көрсетти. Изертленип атырған компетенцияның негизги аўхалын таллаў барысында алынған нәтийжелер болажақ педагогтың этномәдений компетенциясының мазмунын хәм дүзилисин анықлаўға хәм оның әмелий хәм кәсиплик бағытланыўының келешегин белгилеўге мүмкиншилик берди.

РЕЗЮМЕ

РЕЗЮМЕ

SUMMARY

другими, задачи улучшения жизнедеятельности населения. Малоподвижный образ людей несет за собой различные нарушения в здоровье, повышение артериального давления, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата и много другое. Правильное формирование двигательной сферы человека является фундаментом для гармоничного развития личности, для наивысшего раскрытия и проявления потенциальных возможностей каждого индивидуума, его способностей и талантов [3:38-39; 4:5-40].

На сегодняшний день в стране и в Мире уделяется огромное внимание физическому здоровью подрастающего поколения, которые должны выполнять в разы больше работы. В связи с чем, в учебном процессе многих высших учебных заведений предлагают два варианта дисциплин: «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура» (элективная дисциплина). Элективная дисциплина в свою очередь дает возможность выбора студента двигательной активности на протяжении всего курса, и даже не одного, а более. Сегодня, все больше студентов отдают предпочтение массовым видам спорта, оздоровительным направлениям, таким как Фитнес.

Понятие «Фитнес» от английского «to be fit for» означает быть в форме, быть бодрым, здоровым. Фитнес стремительно ворвался в международную спортивную терминологию и широко применяется в физической культуре. Значение термина «Фитнес» означает совокупность мероприятий, направленных на улучшение качества жизни человека, в широком смысле понимания [3:38-39; 4:9-13]. Фитнес направлен на улучшение общей физической подготовки, развитие функциональных систем организма и физических качеств. В узком понимании фитнес представляет собой оздоровительную методику, способствующую скорректировать формы тела и избавиться от лишнего веса. Включает в себя тренировки различной направленности в совокупности с грамотно подобранным режимом питания, подходящие возрасту, состоянию здоровья и особенностям строения человека [4:9-77].

Все направления фитнес-индустрии (а их немало) направлены в первую очередь, на оздоровление человечества, простыми и доступными для каждого человека средствами. Одним из самых интересных и продуктивных направлений оздоровительной направленности для прекрасной половины человечества является фитнес. Фитнес потеснил аэробику, и она стала лишь частью фитнеса. Аэробика - это главным образом групповые программы, направленные на тренировку кардиореспираторной системы, а понятие фитнес имеет более широкий смысл [3:38-39; 4:3-30].

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений). Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определённой деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность [5:5-25]. Фитнес тренировка содержит два направления - оздоровительное и совершенствование. Именно второй этап включает в себя силовую часть, способствующую развитию и совершенствованию силовых способностей занимающихся [4:9-13]. Нет никаких сомнений, что тренировка силовой направленности будет все больше приобретать последователей и иметь огромный успех среди них.

Цель исследования. Повысить уровень силовых возможностей студенток 18-19 лет в процессе занятий фитнес-тренировок силовой направленности.

Организация исследования. В эксперименте приняли участие студентки 1 курса 18-19 лет, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. В процессе исследований нами были проведены ряд измерений физического состояния девушек, участвующих в эксперименте. Были определены замеры по объемам мышечной массы тела и кожно-жировых складок, выяснена силовая подготовленность девушек. Измерения проводились в начале и конце научного эксперимента.

Результаты исследования. На современном этапе жизни общества, особенно актуальными являются исследования, связанные с здоровым и правильным образом жизни. Здоровье - динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни. В виду этого следует уделять внимание развитию физических качеств, а именно силы, выносливости, координации, гибкости, быстроты. Существует ряд разнообразных методик и систем тренировок, способствующих развитию и совершенствованию физической подготовленности девушек.

Стержневым физическим качеством человеческого организма является сила. Её характер, согласно законам движения Ньютона, обуславливается точной количественной формой оценки, в которой можно говорить не только о взаимодействии тел, но и возможности их взаимного измерения. Двигательное качество сила - это способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных напряжений [1:13-14]. Мышечная сила - это максимальное усилие, которое активно развивается мышцей [2:5-15].

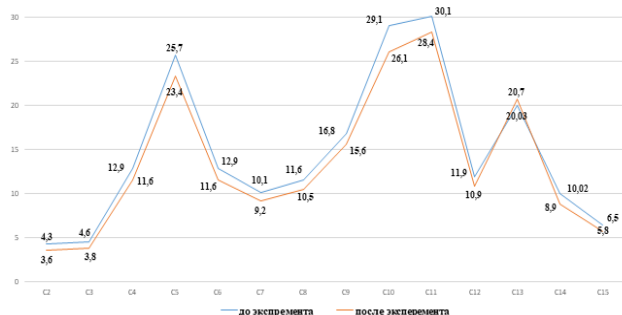
Силовые способности девушек в возрасте 18-19 лет измерялись в процессе занятий элективных курсов. Студенткам были предложены комплексы силовой направленности, выполняемые как с собственным весом, так и с применением гантелей и бодибара. Студентки занимались два раза в неделю на занятиях дисциплины «Элективные курсы».

Так, результаты физического развития по измерениям кожно-жировых складок на начало эксперимента показали неублажающие результаты, что говорит о преобладании жировой массы над мышечной, что не является нормой для молодых девушек. Показатели силовой подготовленности также были на уровне ниже среднего и колебались в пределах 3,5 б. [рис 1,2].

Таким образом, полученные результаты силовой подготовленности и физического развития девушек 18-19 лет подтвердили необходимость внедрения комплексов силовой подготовленности в учебный процесс студенток.

Разработанный комплекс силовой направленности содержал простые виды приседаний, выпады назад, латеральные выпады (исключительно под наблюдением специалиста), различные отведения и разведения рук и ног, разгибание и сгибание, обязательные упражнения на проработку мышц брюшного пресса, в партере использовался различный инвентарь.

По окончании научного эксперимента были проведены повторные измерения кожно-жировых складок и силовой подготовленности студенток [рис.1].



Примечание: Калиперометрия (КЖС), C2 – предплечье, C3 – плечо спереди, C4 – "пресс" сверху, C5 – "пресс" снизу, C6 – плечо сзади, C7 – спина сверху, C8 – спина снизу, C9 – талия сбоку, C10 – бедро сзади, C11 – бедро сбоку, C12 – бедро внутри, C13 – бедро спереди, C14 – голень, C15 – грудь.

Рисунок 1. Показатели физического развития по измерениям кожно-жировых складок студенток

Силовые показатели определялись по следующим контрольным упражнениям: жим лежа, приседания с бодибаром, сведение лопаток, отжимание из упора стоя на коленях, подъем на носки (рэлевэ), разгибание ноги с резиновым амортизатором, удержание в упоре лежа «Планка».

Таким образом, показатели силовой подготовленности девушек-студенток возросли на 20,5%. Так показатели силы ног, в упражнении разгибание ноги с резиновым амортизатором составили 4,8 б., приседание с бодибаром 4,8 б., силы рук в упражнении отжимание из упора лежа на коленях – 4,1 б. [рис.2].

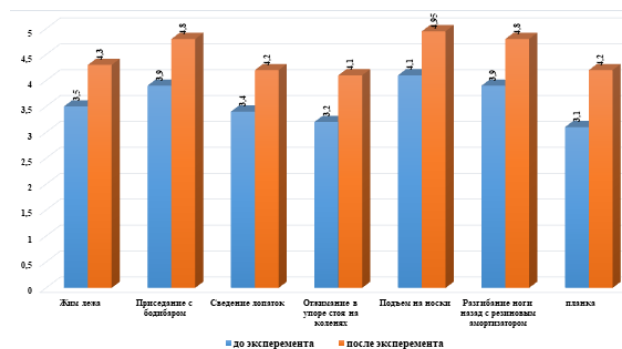


Рисунок 2. Показатели физической подготовки студенток 18-19 лет

Показатели физического развития, а именно кожно-жировых складок также показали существенные изменения в сторону улучшения, так «пресс» снизу составил 23,4°, бедро сбоку 28,4°.

В результате полученных данных по окончании научного эксперимента можно с точностью утверждать, что целенаправленная работа на развитие и совершенствование силовых показателей девушек студенческого возраста с применением комплексов силовой направленности, имеет положительное влияние, как на физическое развитие, так и физическую подготовленность студенток.

Вывод. Таким образом, можно утверждать, что внедрение в традиционную форму учебного процесса современных направлений, как фитнес индустрии, так и массовых видов спорта, будет не только улучшать физическое состояние и повышать физические показатели, но и увеличивать интерес учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Акопян А.О. Методы исправления характерных ошибок соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Акопян А.О., Панков В.А., Тришин Е.С. // Вестник спортивной науки. 2009. № 5. - С. 13- 14.
2. Беляев А.Д. Силовой жим лежа. Пауэрлифтинг. Электронный ресурс. 2007. Режим доступа: <http://bodybuilding.info/raznoe/text/silovoi-zhim-lezha>.
3. Казакевич Н.В., Соболева Н.Ю. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. –С. 38-39, 261.
4. Ковшур Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие - Ростов н/Д: «Феникс», 2013. –С.167.
5. Курьес В. Н. Основы силовой подготовки. - М.: Советский спорт, 2004. – С.264.

РЕЗИОМЕ

Тақдим этилган мақолада 18-19 ёшдаги талаба кизларнинг кучга йўналтирилган машғулотлардан фойдаланган ҳолда ўқув машғулотлари жараёнида куч кўрсаткичларини ривожлантириш ва такомиллаштириш масалалари кўриб чиқилган.

РЕЗИОМЕ

В представленной статье рассматриваются вопросы развития и совершенствования силовых показателей студенток 18-19 лет в процессе учебных занятий с применением тренировок силовой направленности.

SUMMARY

The presented article deals with the issues of development and improvement of strength indicators of female students aged 18-19 in the process of training sessions with the use of strength training.

O'SMIR O'G'IL VA QIZ BOLALARNING EMOTSIONAL INTELLEKT XUSUSIYATLARI VA SHAXSLARARO MULOQOT KO'RSATKICHLARI BO'YICHA QIYOSIY TAHLIL

I.N.Ibodullaeva – tayanch doktorant

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

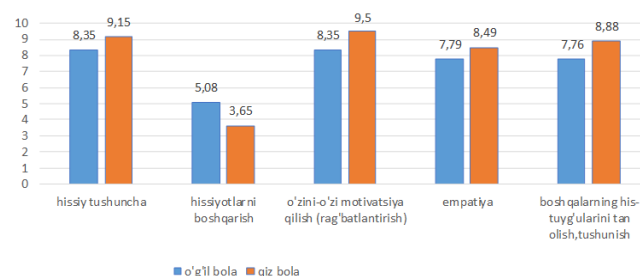
Tayanch so'zlar: ijtimoiy bilim, ijtimoiy idrok, ijtimoiy hulq-atvor qobiliyati, o'z-o'zini baholash, his-tuyg'ular, motivatsiya, empatiya, intellekt.

Ключевые слова: социальное знание, социальное восприятие, социальная поведенческая способность, самооценка, эмоции, мотивация, эмпатия, интеллект.

Key words: social knowledge, social perception, ability to prosocial behavior, self-assessment, emotions, motivation, empathy, intelligence.

O'smir yoshidagi o'g'il va qiz bolalar orasida o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra dastlab biz tanlangan usullarning barcha shkalalari bo'yicha tavsiflovchi statistika natijalarini taqdim etamiz. Ta'riflovchi statistik ma'lumotlar asosiy statistik ko'rsatkichlar bo'yicha tadqiqot natijalarini miqdoriy jihatdan aniqlashga yordam beradi.

Keyinchalik, biz o'g'il bolalar va qizlarni emotsional intellekt va ularning tengdoshlari bilan muloqot qilish xususiyatlari bo'yicha qiyosiy tahlil qilishga to'xtalamiz. Faqatgina belgilangan tendentsiyalarni ko'rib chiqish mumkin, buning uchun biz o'g'il bolalar va qizlardagi emotsional intellekt ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish gistogrammasiga murojaat qilamiz.



1-rasm. O'g'il va qiz bolalarda emotsional intellekt ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (Xoll usuli) 2021-y.