

руўхый дўнъясынан орын алған. Устаздың бул мийнетлери келешек жасларды руўхый жактан бай, миллий қәдириятларға садық, көрегенли етип тәрбиялаўда оғада бай мийрасымыз болып табылады.

Жуўмакластырып айтқанда устаз, педагог-алым, академик Ж.Базарбаевтың бахалы пикирлери, оның ядқа алыўы, дөретпелери бизиң мәнәўий, руўхый

мийрасымыз болып, ертенги келешек жасларды тәрбиялаўда, оларға билим бериўде, илим үйретиўде тийкарғы дерек болып хызмет етеди. Бул мийнетлерди ертенги әўлад ушын қәстерлеп, абайлап жеткерип бериў-бизиң хәр биримиздиң бүгинги күнги тийкарғы миннетимиздиң бири болып есапланады.

Әдебиятлар

1. Базарбаев Ж., Даўлетова Қ. Әдепнама. –Нөкис: 1994.
2. Базарбаев Ж. Мәнәўиятымыз мәселелери. –Нөкис: 2000.
3. Базарбаев Ж. Қәдириятлар-мәнәўият арнасы. –Нөкис: 2013.
4. «Руўхый қәдириятлар – миллийликтең өзегі» Академик Ж.Базарбаевтың 80 жыллық юбилейине бағышлынған конференция материаллар топламы. –Нөкис: 2013.
5. Пазылов А. «Өзбекстан Республикасы хәм Қарақалпақстан Республикасына мийнети синген илим ғайраткери, философия илимлериниң докторы, академик Жуманазар Базарбаев 87 жаста, Жакты жулдыздың шуғласы» мақалалар топламы. –Нөкис: 2020, 47-б.
6. Джамилова Г. «Өзбекстан республикасы хәм Қарақалпақстан республикасына мийнети синген илим ғайраткери, философия илимлериниң докторы, академик Жуманазар Базарбаев 87 жаста, Жакты жулдыздың шуғласы» мақалалар топламы. –Нөкис: 2020, 79-б.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақалада академик Ж.Базарбаевниң доно фикрлари ва яратқан илимий ишлари, Ж.Базарбаев ҳақида касбдошлари билдирған мулоҳазалар, у ҳақида шоғирдлариниң билдирған эсдаликлари ўрин олған.

РЕЗЮМЕ

В статье собраны мудрые мысли и научные труды академика Ж.Базарбаева, отзывы его коллег о Ж.Базарбаеве, воспоминания его учеников.

SYMMARY

This article contains the wise thoughts and scientific works of academician J.Bazarbaev, the comments of his colleagues about J.Bazarbaev, the memories of his students.

УДК 796.012.12 :853.23

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОК 15-16 ЛЕТ

О.Ж.Дадабаев – доктор педагогических наук

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Таянч сўзлар: спорт, ёш дзюдоочи кизлар, махсус чидамлик, жисмоний таййоргарлик, техника.

Ключевые слова: спорт, юные дзюдоистки, специальной выносливость, физические под готовности, техника.

Key words: sports, young judokas, special endurance, physical fitness, technique.

Актуальность. В последние годы узбекские дзюдоистки уверенно доминируют на международной арене, о чем свидетельствуют их результаты на чемпионатах Азии, в турнирах Гран-при и других международных соревнованиях. Изменения правил соревнований, введенные международной федерации дзюдо, требует максимальной активности поединков с целью повышения зрелищности борьбы. Поэтому ведущая роль специальной выносливости в результативности спортсменов сохраниться и в ближайшие годы. Но добиться значительного прироста этого качества за счет повышения лишь объема тренировочной работы уже невозможно.

Современный уровень развития дзюдо предполагает повышенные требования к качеству подготовки дзюдоисток. Известно, что поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих проявления максимальных физиологических показателей и умений проявить их в быстро меняющейся обстановке.

Например, длительные серии приемов в высоком темпе, влечет за собой быстрое нарастание утомления, в последующем снижение работоспособности, которой выражается, прежде всего, в ухудшении реакции, снижение мощности работы, точности движений, уменьшение скорости, снижение атакующих и защитных действий и перемещений. Вот в этих случаях встает вопрос совершенствования общей и специальной выносливости за счет эффективных средств и методов, улучшающих анаэробные способности спортсменов. Для выявления таких средств и методов нами был проведен анализ специальной научно-методической литературы. Из многочисленных вариантов нами выбран метод круговой тренировки [1,5].

Дзюдо - вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влия-

ние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоисток юношеского возраста. Вопросы подготовки юных дзюдоисток в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. Отсюда рационально решаются вопросы тренировки в юном возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейшего роста спортивно-технического результата.

Цель исследования. Разработать методику развития специальной выносливости юных дзюдоисток.

Организация исследования. В эксперименте участвовали дзюдоистки 15-16 летнего возраста, количество 12 человек, занимающихся в спортивном клубе дзюдо им. Ришода Собирова при Национальной Гвардии Республики Узбекистан. До эксперимента все испытуемые имели юношеские разряды первой и второй степени по борьбе дзюдо.

Подготовка дзюдоисток к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности спортсменов.

Обсуждение результатов. Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные, интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки. Основными методами развития специальной выносливости являются:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой.

В методику развития специальной выносливости входит:

специально подготовительные упражнения, которые максимально приближены к соревновательным упражнениям по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также специфические соревновательные упражнения и обще подготовительные средства, а также методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный [2,4].

Нами проведен эксперимент, для определения динамику общей и специальной физической подготовки дзюдоистов 15-16 лет. Методы развития анаэробной выносливости крайне разнообразны и отличаются характером воздействия на тренируемую способность. В любом случае упражнение, направленное на развития

анаэробной производительности, выполняется на протяжении от 1 до 4 минут. Дзюдоистки из исследуемой групп по окончании эксперимента значительно улучшили показатели общей и специальной физической подготовленности. Особенно в таких упражнениях, как броски манекена за 30 секунд (44,4%, $P<0,05$), также и в бросках манекена за три минуты (22,1%, $P<0,05$) и при непрерывном 30-кратном выполнении «учи-коми» (19,1%, $P<0,05$) в результате тестирования специальной подготовленности дзюдоисток в контрольной группе было зафиксировано статистическое достоверное увеличение таких показателей, как коэффициент специальной выносливости (24,35%, $P<0,05$) и броски манекена за 30 секунд (12,3%, $P<0,05$) [3,6].

В других тестовых упражнениях прирост есть, но он статистически не достоверен. (смотрите таблицы 1, 2).

Таблица 1. Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности дзюдоисток, исследуемой групп (n - 12)

Показатели	Исходные X±S	Конечные X±S	Абсолютный прирост X±S	Относительный прирост X±S
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	22,5±2,3	28,3±2,9	5,8±0,6	25,8*
Отжимание на скамейке (кол-во раз)	24,5±8,4	31,7±5,8	7,2±2,6	29,4
Разгибание туловища (кол-во раз)	46,2±8,1	98,7±12,7	52,5±4,6	113,6*
Сгибание туловища (кол-во раз)	69,1±4,0	122,4±8,3	53,5±4,3	77,1*
Прыжки в длину с места (см)	231,0±3,5	243,3±4,7	12,3±1,2	5,3*
Броски манекена за 30 секунд (кол-во раз)	8,1±0,9	11,7±1,3	3,6±0,4	44,4*
Броски манекена за три минуты (кол-во раз)	35,3±1,8	43,1±1,4	7,8±0,4	22,1*
Непрерывное выполнение «учи-коми» 30 раз (сек.)	57,5±3,4	46,5±2,9	-11,0±0,5	-19,1*

* – различия достоверны по отношению к исходному тестированию ($P<0,05$).

Таблица 2. Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности дзюдоисток контрольной групп (n - 12)

Показатели	Исходные X±S	Конечные X±S	Абсолютный прирост X±S	Относительный прирост X±S
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20,1±2,9	17,9±4,2	2,8±1,3	10,9
Отжимание на скамейке (кол-во раз)	18,6±6,8	21,7±3,1	2,5±3,7	16,6
Разгибание туловища (кол-во раз)	45,0±9,1	51,6±14,2	6,6±5,1	14,6
Сгибание туловища (кол-во раз)	73,3±9,0	82,3±10,3	9,0±0,7	12,7
Прыжки в длину с места (см)	238,3±18,1	241,8±17,4	3,5±0,7	1,5
Броски манекена за 30 секунд (кол-во раз)	8,1±0,3	9,1±0,3	1,0±0,0	12,3*
Броски манекена за три минуты (кол-во раз)	24,7±4,1	37,0±4,1	2,3±0,0	5,6
Непрерывное выполнение «учи-коми» 30 раз (сек.)	56,5±8,9	51,6±5,9	4,9±3,0	-8,6

* – различия достоверны по отношению к исходному тестированию ($P<0,05$).

Выводы. Таким образом, анализ динамики результатов тестирования подготовленности дзюдоисток контрольной групп показал, что дзюдоистки улучшили свои результаты в ходе исследования. Однако приросты были незначительны по сравнению с экспериментальной группой. У спортсменок экспериментальной групп достоверности больше ($P<0,05$), что предопределило лучшее выступление этих дзюдоисток на соревнованиях. Так, 4 дзюдоистки из исследуемой группы заняли первое место в первенстве республики по дзюдо. Установлено, что на момент окончания исследования в исследуемой группе повысили свой квалификационный уро-

вень четыре спортсменки, выполнив норматив кандидата в мастера спорта. В контрольной группе за этот период случаев повышения уровня квалификации не наблюдалось, 8 спортсменки подтвердили имевшиеся разряды.

Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача; по признакам двигательной деятельности, в которой осуществляется двигательная задача; по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи.

Литература

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. -К.: «Олимпийская литература», 2004. -С. 246.
2. Зеркин Ф.Х. Автореф. дис. ...канд.пед.наук «Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15-18-летнего возраста». –Москва: 2007. –С.34.
4. Шакиржанов Т.А., Тастанов Н.А. Специальная выносливость дзюдоиста в группах спортивного совершенствования. Республиканская научно-практическая конференция. Современные проблемы теории и методики тренировок физической культуры и спорта. 29-30.05.2009. –Ташкент: -С. 190-193.
5. Шиян В.В. Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развитие. Автореферат дисс. канд. -М.: 1984. –С. 16.
6. Элипханов С.Б. Управление многолетней силовой подготовки в женском дзюдо: дисс. ... д-ра пед. наук / С.Б. Элипханов. -Майкоп, 2015. –С.475.

РЕЗЮМЕ

Маколада 15-16 ёшли дзюдочи аёлларнинг махсус чидамлигини ошириш методикаси баён қилинган. Шунингдек, дзюдочи аёлларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари динамикаси таҳлил қилинган.

В статье описана методика повышения специальной выносливости дзюдоисток 15-16 лет. Также проанализирована динамика показателей общей и специальной физической подготовленности женщин-дзюдоисток.

The article describes the method of increasing the special endurance of female judokas 15-16 years old. Also, the dynamics of indicators of general and special physical fitness of female judokas has been analyzed.

СТРУКТУРНО ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ АКМЕЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

З.Р.Дзугаева – преподаватель

Ургенчский филиал Ташкентской медицинской академии

Таянч сўзлар: модель, тузилиши, ваколати, хусусиятлари, таълим, мантиқ, маъно.

Ключевые слова: модель, структура, компетентность, характеристика, обучение, логика, смысл.

Key words: model, structure, competence, characteristic, training, logic, meaning.

Улучшение акмелингвистической компетентности в ходе изучения английского языка в медицинском высшем образовательном учреждении – процесс многоаспектный, исследовать который необходимо максимально подробно и конкретно. Это утверждение послужило причиной обращения к такому методу психолого-педагогического исследования, как моделирование.

Модель в данном случае – комплекс объектов, отражающая определенные точные характеристики совокупности оригинала. В различных научных источниках понятие «модель» трактуется по-разному. Обратимся к философскому энциклопедическому словарю, который рассматривает «модель» как «аналог (схему, структуру, знаковую систему) определенного фрагмента природной или социальной реальности, продукта человеческой культуры, концептуально-теоретического образования» [1].

Благодаря моделированию удастся рассмотреть разные причины, условия, факторы и закономерности тех или иных процессов и явлений. Под моделированием также подразумевается создание обобщенного абстрактного аналога уже существующих объектов или процессов, адекватно отражающего их характерные свойства и служит потенциальным помощником научному сотруднику для последующего исследования согласно установленным задачам. Готовый продукт моделирования – модель, отражающая и воспроизводящая оригинал, а также его структуру, свойства и закономерности. Помимо своего соответствия объекту познания, модель еще и служит носителем информации для самого субъекта познания. Опираясь на данное определение понятия «модель», за основу нами берется следующее определение: «под моделью понимается такая мысленно представляемая или материально реализованная система, которая, отображая или воспроизводя объект исследования, способна замещать его так, что ее изучение дает нам новую информацию об объекте» [2]. В процессе организации компетентности, рассматриваемой нами в качестве объекта исследования, моделирование изучается с гипотетической позиции, потому что исследование предусматривает комбинирование уже распространенных компонентов учебно-воспитательного процесса. Если структуре свойственны наличие внутренней общности, взаимного проникновения и иерархичности всех ее составляющих, а также эффективность, представление условий, в которых протекает процесс, и отражение изменений в ходе проведения опыта, то данную структуру можно рассматривать как модель. Ввиду вышеперечисленных характеристик в модельной структуре необходимо выделить несколько элементов, которые выступают в качестве своеобразных блоков, где каждый из них обладает конкретным набором концептуальных и функциональных характеристик, а относительно друг друга они рассматриваются как вспомогательные элементы [3].

Эта модель включает в себя следующие блоки: методологический, содержательный, деятельностный и

результативный.

Методологический блок освещает цели, подходы методологии, педагогические условия, способствующие улучшению акмелингвистической компетентности студентов с применением психолингвистических формул в процессе обучения английскому в медицинском высшем образовательном учреждении.

Цель изучаемого процесса – постепенное становление комплексной коммуникации, способности студентов к акмелингвистической компетентности, выстраивание грамотного речевого взаимодействия с носителями иностранного языка, достижение безошибочного взаимопонимания с ними на базе применения психолингвистических формул в процессе обучения английскому языку в высшем образовательном учреждении [4].

Чтобы реализовать спроектированную модель, важно учесть такие педагогические требования, как: создание психологического комфорта, включение в совместное действие, изучение особенностей «деятели», «слушателя», «зрителя» для определения вероятности риска в процессе педагогического взаимодействия, комплексное развитие успешности студентов, формирование навыков определения нейрологических признаков для установления визуальных способностей обучаемых.

Второй блок модели – содержательный, посвящено углубленной проработке какого-либо раздела учебной программы, содействует многостороннему личностному развитию студентов, поскольку она составлена довольно грамотно: программа затрагивает и охватывает все необходимые аспекты профессионального воспитания, способствующие улучшению акмелингвистической компетентности на занятиях по английскому языку. Необходимые условия повышения качества подготовки будущего врача – освоение обязанностей специалиста данного профиля и нестандартный подход к гуманитарной подготовке, зависящей от комплексного подхода к организации деятельности студентов. Зачастую студентам не нужно думать по-английски потому что, как правило, все сводится к переводу с одного языка на другой.

Третий блок модели – деятельностный, которые рассматривает речевую коммуникацию как базу для улучшения акмелингвистической компетентности будущего врача. Существуют главные и дополнительные виды речевой деятельности. Главные виды речевой деятельности – продуктивные (говорение и письменная речь), рецептивные (аудирование и чтение) и пр. Дополнительные виды речевой деятельности – устное воспроизведение ранее воспринятого текста, перевод, конспектирование лекций и т.д.

Улучшение акмелингвистической компетентности с применением психолингвистических формул происходит в три этапа.

1) установление основной модальности обучаемых и манеры обучения преподавателя; 2) разрешение конфликтных ситуаций, связанных с отличием манер пре-