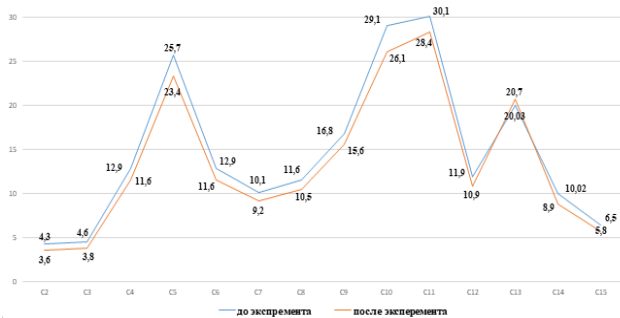




Примечание: Калиперометрия (КЖС), C2 – предплечье, C3 – плечо спереди, C4 – "пресс" сверху, C5 – "пресс" снизу, C6 – плечо сзади, C7 – спина сверху, C8 – спина снизу, C9 – талия сбоку, C10 – бедро сзади, C11 – бедро сбоку, C12 – бедро внутри, C13 – бедро спереди, C14 – голень, C15 – грудь.

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].

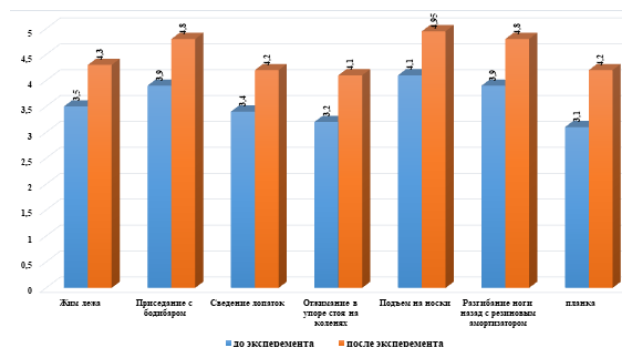


Рисунок 2. Показатели физической подготовки студенток 18-19 лет

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 INTELEKT XUSUSIYATLARI VA SHAXSLARARO MULOQOT KO'RSATKICHLARI BO'YICHA QIYOSIY TAHLIL

I.N.Ibodullaeva – tayanch doktorant

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

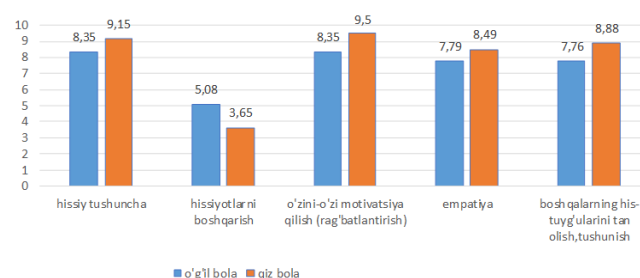
Tayanch so'zlar: ijtimoiy bilim, ijtimoiy idrok, ijtimoiy hulq-atvor qobiliyati, o'z-o'zini baholash, his-tuyg'ular, motivatsiya, empatiya, intellekt.

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.

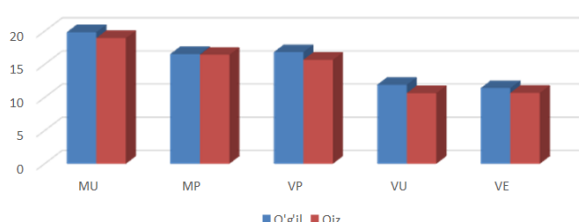


1-rasm. O'g'il va qiz bolalarda emotsional intellekt ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (Xoll usuli) 2021-y.

Gistogrammani tavsiflaganda, N.Xoll metodologiyasi ma'lumotlariga ko'ra, qizlar orasida empatiya, boshqalarning his-tuyg'ularini tan olish, emotsional ong va o'z-o'zini rag'batlantirish shkalasi bo'yicha ko'rsatkichlar biroz ustun ekanligini ko'rish mumkin. Ma'lumotlar, me'yorlarga ko'ra, butun namunani o'rtacha va yuqori darajadagi emotsional intellektga ega deb tavsiflaydi. O'g'il bolalar qizlardan faqat his-tuyg'ularni boshqarish miqyosida ustunlikka ega edilar. Biroq, takrorlash kerakki, hech qanday miqyosda statistik jihatdan ahamiyatli farqlar olinmagan, shuning uchun biz aniq xulosalar chiqara olmaymiz. Tadqiqotimiz emotsional intellektni tashxislashning ikkita usulidan foydalanganligi sababli, keling, D.V.Lyusinning jinsga asoslangan qiyosiy tahlil qilish usuliga murojat qilaylik.

Biroq, statistik jihatdan muhim farqlar "o'z his-tuyg'ularini tushunish" va "o'z his-tuyg'ularini boshqarish" shkalasidagi ko'rsatkichlardir. Ma'lum bo'lishicha, yigitlar kattaroq namunada. Aniqroq bo'lishi uchun biz ma'lumotlarni gistogramma formatida taqdim etamiz.

2-rasm. O'g'il va qiz bolalar dagi emotsional intellekt indikatorining qiyosiy tahlili (D.V.Lyusin metodi)



Shunday qilib, emotsional intellektni diagnostika qilishga qaratilgan ikkita usul bilan olingan natijalarni umumlashtirgan holda shuni aytishimiz mumkinki, E'ning o'z his-tuyg'ularini boshqarish, o'z his-tuyg'ularini tushunish kabi xususiyatlari qizlarga qaraganda o'g'il bolalarda ko'proq namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, his-tuyg'ularni nazorat qilish shkalasi ikki usul bo'yicha yosh erkaklarda aniqroq bo'lgan, bu faqat olingan tendentsiyani tasdiqlaydi.

Keyinchalik, biz emotsional to'siqlar va jinsga qarab boshqalarni qabul qilish/qabul qilmaslik kabi shaxslararo muloqot ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlilini ko'rib chiqamiz.

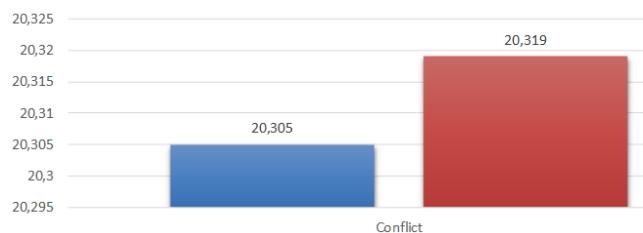
Shuni ta'kidlash joizki, muloqotdagi to'siqlarni tashxislash usuli bilan olingan natijalar umuman o'smirlarda emotsional to'siqlarning yo'qligini yoki past darajada ekanligini ko'rsatadi. Aytish mumkinki, qizlar va o'g'il bolalar o'rtasidagi statistik jihatdan sezilarli farq qizlarda "salbiy his-tuyg'ularning ustunligi" kabi emotsional to'siqning jiddiyligi bo'ldi. Biroq, o'rtacha 2,5 qiymati bu to'siqning pastligini tavsiflaydi, ya'ni salbiy his-tuyg'ularning ustunligi qizlar o'rtasidagi muloqotda doimiy xususiyat emas va shaxslararo munosabatlar sohasiga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi. Ehtimol, bu ham qizlarning javoblarida o'z-o'zini tanqid qilishning kuchayishi bilan bog'liqdir.

Boshqalarni qabul qilish/rad etish mezoniga ko'ra, statistik jihatdan muhim farqlar olinmadi. Umuman olganda, namuna uchun olingan ma'lumotlar uni boshqalarni yuqori darajada qabul qilish bilan tavsiflanadi, qizlar o'rtasida esa qabul qilish o'g'il bolalarda ushbu usul bo'yicha ko'rsatkichlardan biroz ustundir. Biroq, statistik tasdiqlash yo'qligi sababli, olingan natijalar faqat trend darajasida tavsiflanadi.

Metodika mualliflari tomonidan taqdim etilgan standartlarga ko'ra, ularning ikkalasi ham muvofiqsizlikning o'rtacha darajasida. Bundan tashqari, qizlar aniqroq ijobiy tajovuzni ko'rsatdilar, bu qat'iyatlilik va muvofiqsizlikni anglatadi. Namunadagi mojaroning o'rtacha ko'rsatkichlari o'g'il bolalar va qizlarda deyarli bir xil bo'lib, bu katta

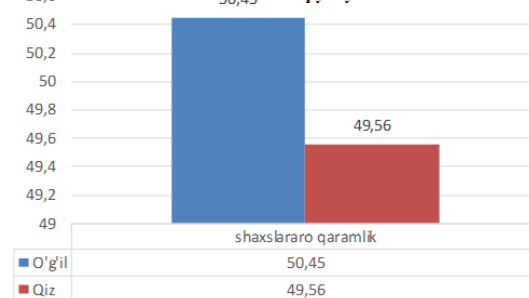
ehtimollik bilan ushbu yosh bosqichining o'ziga xos xususiyati bo'lib, quyidagi gistogrammada ko'rish mumkin bo'lgan gender xususiyatidan pastroqdir. Qizlar va o'g'il bolalar bilan solishtirganda shaxslararo muloqotning oxirgi xususiyati - bu shaxslararo qaramlik.

3-rasm. O'g'il va qiz bolalardagi nizolarning qiyosiy tahlili



O'g'il bolalarda ham, qizlarda ham shaxslararo qaramlik ko'rsatkichlari deyarli bir xil edi. Ya'ni, bu munosabatlar parametri jinsga xos emas va katta ehtimollik bilan yosh davriga xos xususiyatdir. Shunday qilib, me'yorlarga ko'ra (ular o'g'il bolalar va qizlar uchun farq qiladi), o'g'il bolalarning "boshqalarga emotsional bog'liqlik", "hokimiyatga intilish", "qaramlik" shkalasidagi natijalarini o'rtacha zo'ravonlik darajasiga kiritish mumkin, ammo, "o'z-o'zidan shubhalanish" o'g'il bolalarda ham, qizlarda ham yuqori zo'ravonlikka ega. Bundan tashqari, qizlarning me'yorlarga ko'ra, erkinlikka bo'lgan istagi yuqori bo'lganligi kutilmagan edi. Shu boisdan qo'shimcha tadqiqotlar o'tqazilgan taqdirdagina olingan natijalarni aniq talqin qilish mumkin bo'ladi. Biroq, shaxslararo qaramlikning integral ko'rsatkichi uchun yetarli darajada ahamiyatlilik darajasi yo'qligi sababli, biz o'g'il bolalar va qizlardagi bu ko'rsatkichning o'xshashligi haqida ularning farqlari haqida ko'proq xulosa qilishimiz mumkin. Buni quyidagi rasmda ko'rish mumkin.

4-rasm. O'g'il va qiz bolalardagi tobeklik munosabatidagi muhim indikatorning qiyosiy analizi.



Shunday qilib, o'g'il va qiz bolalarning qiyosiy tahlili natijalarini umumlashtirib, shuni aytishimiz mumkinki, umuman olganda, farqlardan ko'ra ko'proq o'xshashliklar aniqlandi. Emotsional intellektidagi aniqlangan farqlar shuni ko'rsatadiki, o'g'il bolalar qizlarga qaraganda o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishda ongli ko'nikmalarni namoyon qiladilar. Ularning emotsional sohasi "proksimal rivojlanish zonasi" deb hisoblanishi mumkin. Qizlar boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishga ko'proq e'tibor berishadi.

Shaxslararo muloqot sohasida qizlar ko'proq ijobiy tajovuzkorlik (ta'sirchanlik, muvofiqsizlik), shuningdek, salbiy his-tuyg'ularning ustunligi kabi emotsional to'siqning kuchliligi bilan ajralib turishi ma'lum bo'ldi. Bundan tashqari, erkinlikka bo'lgan intilish qizlar orasida (shaxslararo qaramlik bo'yicha so'rovnomaga ko'ra) yuqori bo'lganligi kutilmagan edi - ammo statistik ahamiyatga egalik darajasi ushbu natija bo'yicha aniq xulosalar chiqarishga imkon bermaydi, bu qo'shimcha tadqiqotlarni talab qiladi. "Tasodif nuqtalari" shaxslararo qaramlik nuqtayi nazaridan (xususan, "o'z-o'zidan shubhalanish" shkalasi bo'yicha), shuningdek, ziddiyat nuqtai nazaridan aniqlandi.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 20-sentabrdagi BMT Bosh Assambleyasining 72-sessiyasidagi nutqi. / "Xalq so'zi", 2017-yil 23-sentabrdagi №192 (6886).
2. Васильев В.Л. Юридическая психология. СПб. 2016.

3. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. - T.: «Noshir Noshir». 2010.

4. Столяренко А.М. Прикладная юридическая психология. - М.: 2015.

5. Ruxieva X.A. Sud-psixologik ekspertiza. - Toshkent: 2012.

РЕЗЮМЕ

Barcha respondentlarning javoblari ballarga aylantirildi va har bir usul uchun kalit bo'yicha shkala qiymatlari hisoblab chiqildi. Ishning maqsadlariga ko'ra, biz emotsional intellekt va SPSS jadvalining xususiyatlari o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli darajada bog'liqlik mavjudligini tekshirishimiz kerak.

РЕЗЮМЕ

Все ответы респондентов были переведены в баллы, и для каждого метода были рассчитаны баллы по шкале. Для целей данного исследования нам необходимо изучить, существует ли статистически значимая связь между эмоциональным интеллектом и характеристиками набора SPSS.

SUMMARY

All respondents' answers were converted into points, and scale values were calculated according to the key for each of the methods. According to the objectives of our work, we need to check whether there is a relationship at a statistically significant level between emotional intelligence and the characteristics of the SPSS package.

МАРКАЗИЙ ОСИЁ МАМЛАКАТЛАРИ ТАРИХИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ ТУТГАН ЎРНИ

З.П.Жумакулов – доцент

Андижон давлат университети

Таянч сўзлар: ов, ов қуроллари, жанг, жанг қуроллари, қабилалар, уруғчилик жамоалари, ижтимоий тузумлар, ҳарбий тайёргарликлар, жисмоний тайёргарликлар, миллий анъаналар, урф одатлар, мусобақалар.

Ключевые слова: охота, охотничье снаряжения, битвы, военное оружие, племена, первобытное общества, физическая и военная подготовка населения и молодежи, национальные традиции, обычаи, соревнования.

Key words: hunting, hunting equipments, battles, weapon, tribes, tribal (clan) society, primitive society, physical and military training of the population and youth, national traditions, customs competitions.

Мамлакатимизда янги давр, миллатлар ўртасида дўстлик ва ҳамкорлик ришталарини мустаҳкамлаб, ўзаро тинч тотувликда яшаш даврига асос солинди. Ўзбек, қирғиз, қozoқ, тожик, туркман ва бошқа миллатлар бир неча асрлар давомида елкадош бўлиб яшаб ривожланиб, бир элат бўлиб шаклланиб келганлар. Ўрта Осиё халқлари узoқ ўтмишга, бой маънавий маданий меросларга эгадир. Ҳозирги кунда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортга, қолаверса миллий қадриятларимизни тиклашга бўлган катта эътибор, бугунги кунда жисмоний маданият тарихини ўрганишга ва улардан ёш авлоднинг тарбиясида фойдаланишга имкониятлар яратмоқда.

Тарихга бир назар ташласак, Ўрта Осиё ҳудудларида инсоният шаклланишига узoқ йиллар бўлди. Ибтидоий жамоа давридан оқ инсон ўзини ҳимоя қилишга, яшаш учун курашишга ҳамда ов қилишга мажбур бўлган. Бунинг учун албатта у онгсиз равишда жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатлар бажарган. Яшаш учун кураш ва жамиятда ўз ўрнини топишга интилишда жисмоний тарбия ва жисмоний ривожланганликнинг аҳамияти катта бўлган.

Бу даврда жисмоний тарбиянинг илк қуртаклари сифатида ов вужудга келган. Обираҳмат ғори, Охангароннинг Қўлбулоқ чашмаси, Сўх дарёси водийси ҳамда Олой тизма тоғи ёнбағирларида топилган қадимий ёдгорликлар ҳам ибтидоий жамоа одамларининг жисмоний ва маънавий ривожланишида асосий омил овдан иборат бўлган жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатлар ҳисобланган. Қадимги аجدодларимиз макон топган Сурхондарё воҳасидаги Темиртош ғоридан кўплаб ов қуроллари найза, болта, чўқмор, пичок, чопқи топилган. Кўриниб турибдики, қадимги аجدодларимиз ибтидоий даврдан бошлаб, жисмоний машқлар ва ҳаракатлар билан мунтазам шугулланишга эътибор қаратишган [1].

Ўрта Осиё ҳудудида уруғчилик жамиятини вужудга келиши билан одамлар ов қилиш санъатини такомиллаштириш бошладилар. Ёввойи ҳайвонлар ва мевазорлар кўп бўлган, иқлим шароити яхши бўлган жойларда ўтроқ ҳаёт кечиришга ўта бошлаганлар. Уруғчилик жамиятида янги ов қуроллари яратилиши макон, найза ва бошқа қуролларни такомиллашувни овчилик санъатини янада ривожлантирди. Фарғона ҳудудидаги Узун кўл бўйларидаги ҳамда қадимий Хоразм ҳудудидаги Жонбос қалъасида топилган овчилик ва балиқчилик ҳамда хўжалик қуроллари бу даврда одамларнинг ижтимоий онги такомиллашиб

борганлигини кўрсатади. Ов санъатини такомиллашувни, овда ҳамкорликда ҳаракат қилишга, жисмоний фазилатларини ривожланишига, чакқонлик, эпчиллик, ботирлик ва мардлик сифатларни таркиб топишга туртки бўлди. Бу даврда болалар тарбиясининг асосий шакли онгсиз ҳолда ташкил этилган ўйинлар, мусобақалар ҳамда ов ҳаракатларига тақлид қилиш машқларидан иборат эди.

Қабилаларнинг кенгайиши билан яхши иқлим, ҳайвонот ва ўсимлик дунёсига бой бўлган ҳудудлар учун қабилалар ўртасида низолар чиқа бошлади. Ўзаро жангларда жисмонан бақувват қабилалар ғолиб келган ҳамда улар бош қабилалар бўлиб қолди. Қадимий Хоразм маданияти, Сурхондарёдаги Сополлитепа қолдиқлари ҳамда Қорақалпоғистондаги Тозабөгёб маданияти ёдгорликлари шуни кўрсатадики, қабилалар ўртасидаги жангларда жисмоний тайёргарлик муҳим роль ўйнаган. Жисмоний тарбия ва ҳарбий тайёргарликка катта эътибор берилган.

Яшаш ҳудудларини ҳимоя қилиш озиқ-овқат, мол-мулк қорвони қўриқлаш учун ҳамда бошқа қабилалар ҳужумини бартараф этиш учун ҳарбий қўшинлар тузилган. Қабилалар таркибида овчилик ҳамда жанг билан шугулланадиган ҳарбий жангчилар қўшинлари ташкил этилган. Улар жисмоний ва ҳарбий тайёргарлик машқларида найзабозлик, камондан ўқ узиш, чавандозлик чўқмор ва гурзилар ўйнатиш, кураш тушиш ва муштлашиш билан шугулланганлар. Қабилалар оқсоқоллари ёшларни ҳарбий ва жисмоний тайёргарликларини байрамлар ва анъаналарда назорат қилиб борганлар. Жисмоний ва ҳарбий тайёргарлик машғулотларини паҳлавон, баҳодир устозлар бошқарганлар. Қабилалар бошлиқлари ўзларини ҳукмронликларини таъминлаш ва ўтказиш учун ўз атрофига паҳлавон баҳодир жангчиларни тўплаганлар, шахсий жангчилар бўлиниши ташкил этганлар [2].

Бизга маълумки Ўрта Осиё ҳудудида ҳам қадимги давлатлар, ижтимоий тузум барвақт шаклланиган. Ўрта Осиё халқларининг аجدодлари ҳисобланган саклар, массагетлар, сўғдлар, хоразмийлар ва тохарлар Ўрта Осиё ҳудудларида дастлабки пайдо бўлган элатлар ҳисобланган. Бу халқлар жанговор кўчманчи халқлар ҳисобланиб, мохир чавандоз, мерган, курашчи паҳлавон ва ботир жангчилар бўлганлар. Улар қабилалар ҳолида вужудга келиб даврлар давомида бирлашиб борганлар ва буюк давлатлар ташкил этганлар.

Қадимги аجدодларимиз саклар, массагетлар,