

Керимов Фикрат Азизович.

Профессор, педагогика фанлари доктори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий Аттестация комиссиясининг етакчи эксперти, Халқаро кураш федерацияси (FILA) илмий хайъати аъзоси. 100 дан ортиқ илмий ишлар, жумладан 5 та китоб муаллифи. Сўнги йилларда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти магистрантларига маърузалар ўқияпти. Унинг илмий раҳбарлиги остида жуда кўп диссертация ишлари муваффақиятли ҳимоя қилинган. Спорт фанининг хилма-хил муаммолари бўйича дунёнинг турли шаҳарларида ўтказилган халқаро илмий анжуманларда кўп бор иштирок этган. Ўқув ишларидан ташқари, ёш ва юқори малакали спортчилар билан шуғулланадиган тренерларга қимматли илмий маслаҳатлар бериб боради.

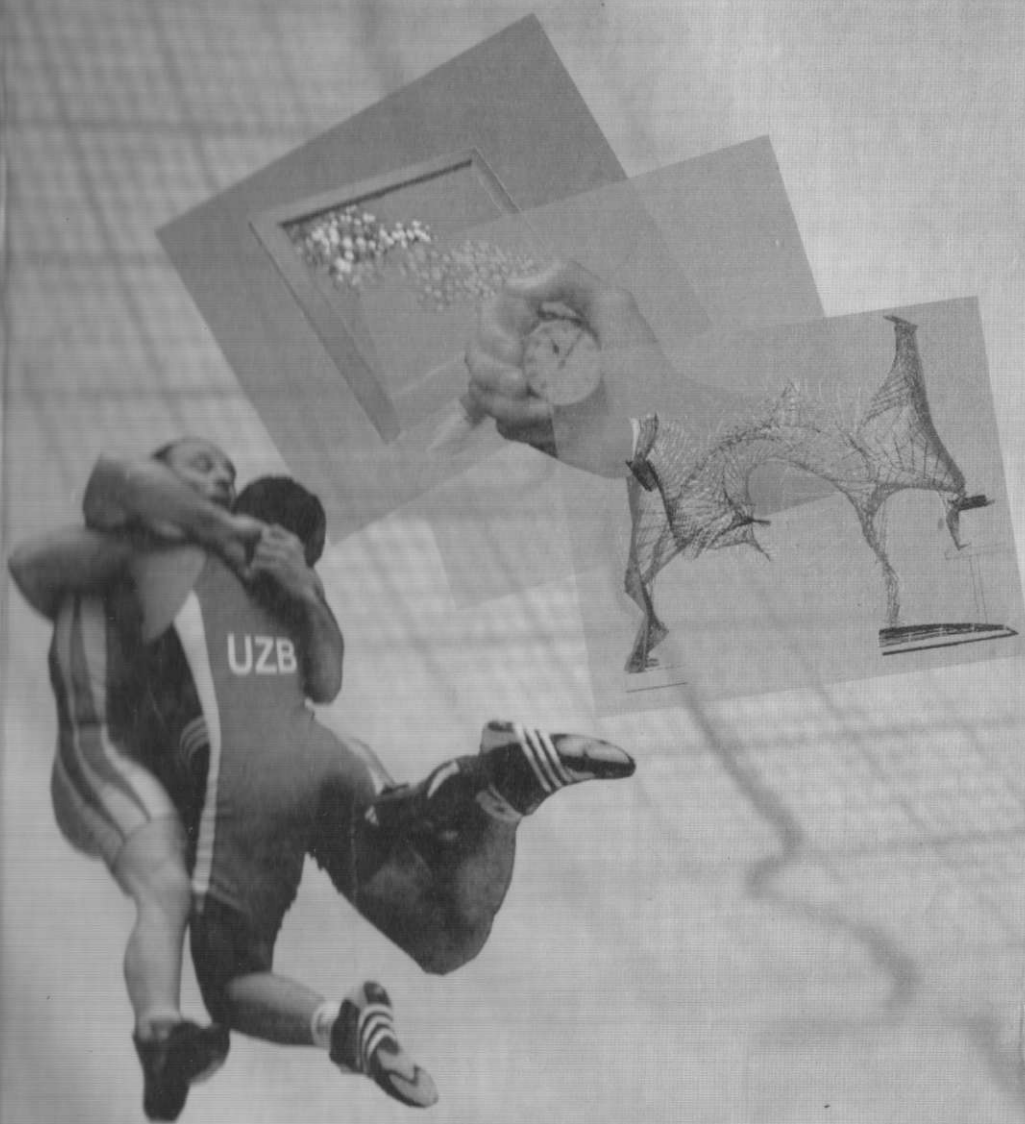
Kerimov Fikrat.

Professor, Dr., Sc. the leading expert of Highest Certification Commission at a Study of The Ministers of Republic of Uzbekistan, member of the scientific commission of the International Federation of Wrestling (FILA). The author of more than 100 scientific works, from them 5 books. Last time delivers a rate of lectures to master's in the Uzbek State Institute of Physical Education. Under his scientific leadership successfully protects a plenty of dissertation works. Repeatedly he took part in work of International scientific conferences on various problems of sports science, which passed in many countries of the World. Besides teaching work advises the trainers, working with the young and highly skilled sportsmen.



Ф.А. КЕРИМОВ СПОРТ СОХАСИДАГИ ИЛМИЙ ТАДКИКОТЛАР

Ф.А. КЕРИМОВ
СПОРТ СОХАСИДАГИ
ИЛМИЙ ТАДКИКОТЛАР



Ф.А. КЕРИМОВ

СПОРТ СОХАСИДЛГИ ИЛМИЙ ТМЩИКДГЛАР

*Ўзбекистон Республикаси Олий ва урта-махсус таълим вазирлиги
томонидан жисмоний тарбия институтлари ва педагогика олий
уқув юртарининг жисмоний тарбия факультетлари
магистрантлари учун дарслик сифатида тавсия қилинган*

ТОШКЕНТ - "2АК С>АБМ" - 2004

Дарслик Узбекистон Республикаси Вазирлар Маъкамаси \узури-
даги Фан ва техника марказининг инновация ишлари дастури доирасида
яратилган.

Керимов Ф.А. - профессор, педагогика фанлари доктори.

Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., "2аг ялат" нашриёти,
2004 - 334 бет.

Жисмоний тарбия институтлари ва педагогика олий укув юртлари
жисмоний тарбия факультетлари магистрантлари учун мужалланган
ушбу дарслик дастурга мувофиқ, яратилган булиб, дарсликда жамланган
материаллар бошловчи олимга спорт соҳасида илмий-тадқиқотлар
утказиш усулияти ва уни ташкил этиш масалаларида ёрдам беради.

Дарсликдан нафақат магистрантлар, балки аспирантлар, илмий
ходимлар, талабалар ва уқитувчилар, шунингдек, гренаерлар, етакчи
илмий-тадқиқот ходимлари ҳам фойдаланишлари мумкин.

Кептоу Р.А. РГОГ. ЗсяетШс гевеарсГюх т 5рог{5

Тбе иллонл Гог тайег'я оГ тклкие оГрКу51са1 ейисаПоп апс! ГасиШез
оГ рКу51са1 ейисаПоп оГ рса\о\с\1са1 лн\11 5с\юо\х 15 шпиеп ассогсПнё lo
{бе ргоёгат.

Тилоп1 соплат\$ а ша(епа1, **УЪСЪ** ш11 Ке1р (Не Бе\$тгип\$ гекеарсИег
сие51юп\$ оГ о\г\ашгаиоп апс! Тесъшыие оГ геаПгаНоп оГ каепиПсаПу
гезеарсИ \Уогк т IНе Јел<1 оГ хроПк. ТНе иллонл Iя лпленс<3 Гог IНе «пепсе
оШсеп;, рок1-г\ас\иале 5ислен15, шах^ег'з, \$ислен1\$ апс! теасИег5, апй ако
(гатеге соп\сисип\$ гезеарсИ шогк.

Такризчилар: Усмонхужаев Т.С. - педагогика фанлари доктори,
профессор

Ярашев К.Д. - профессор в.б.

Таржимон: Айходжаева М.С.

© Керимов Ф.А.

© "2аг цалат" нашриёти, 2004.

*Агар мен узгалардан узон,рок,ни кура билган булсам,
бу буюкларнинг елкасида турганлигим сабаблидир.
Исаак Ньютон.*

Кириш

Жисмоний тарбия олий укув юртида кафедра рах,бари, кейинрок, илмий-тадк,ик,от ишлари буйича проректор, шунингдек, Узбекистон Вазирлар Махкамаси к,ошидаги Олий Аттестация Комиссияси эксперти сифатидаги куп йиллик иш тажрибаси ушбу китоб муаллифига бошловчи илмий ходимлар, талабалар, магистрлар ва аспирантлар илмий тадк,ик;отларнинг ташкилий-усулий асосларини етарли даражада билмаганлари учунгина самарасиз куп меҳнат ҳам вақт сарфлайдилар, деб таъкидлаш ҳукукини беради.

Илмий тадк,икотнинг муваффақияти куп жихатдан илмий ходимнинг танланган мавзу буйича ишга қай тарзда киришишига, материал йиғишни қандай тартибда олиб боришига, уни қандай цилиб тизимга солиб, таҳлил қилиши ва, них,оят, бажарилган иш натижаларини қай тарика тақдим этишига боғлиқ.

Мазкур дарслик муаллифи жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий-тадқиқот ишлари усулияти ҳамда уларга методологик ёндашишни асослаш вазифасини уз олдиға мақсад қилиб қуйди, токи бошловчи олимлар ушбу курсатмаларға таянган холда тадқиқ,отнинг барча босқ,ичларини оқ,илона ташкил эта олсинлар.

Дарсликда жисмоний тарбия соҳ,асида утказиладиган илмий тадк,икотларнинг тамойиллари ва хусусиятлари, спорт муаммоларини тадқиқ, этиш жараёнида қулланадиган усуллар, уларнинг тадк,ик;от йуналишини

тугри танлашдан, мавзуларни турри шакллантириш, амалга ошириладиган тадқиқотнинг мақсад ва вазифаларини аниқлаштиришдан бошлаб, йиғилган илмий маълумотларнинг таҳлили ва умумлаштирилишигача - ҳамма асосий босқичлари ҳамда кетма-кетлиги куриб чиқилган.

Илмий тадқиқот материалларини йиғиш, туплаш ва бир тизимга келтириш каби жихатларга алоҳида эътибор берилган бўлиб, бунда бошловчи олимлар, одатда, куп хатоликларга йул кўядилар. Спортчиларнинг мусобака фаолияти маълумотларини йиғиш ва таълил қилиш усулиятлари, укув-машқ, жараёнини қўзатиш усуллари ҳамда маршрутот ва мусобака фаолияти жараёнида спортчи организмнинг функционал олатини таххислаш усуллари баён этилган.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқот усулларидан фойдаланишда ёш олимлар купчилик тадқиқотларга хос булган жиддий камчиликлардан хар доим ҳам кутула олмайдилар. Булардан энг мухими шуки, тадқиқот укув-маршрулот жараёнининг мохиятига чуқур қира олмай, гуё юзада «сирралиб» юргандек булади, унда спортчининг тренер ёки жисмоний тарбия укутувчиси раҳбарлигида бажарадиган харакатлари тахлил қилинмайди. Оқибатда, тадқиқот купинча ташки омилларни қайд этиш билан чекланиб, урганилаётган муаммонинг қонуниятларини очиб бера олмайди. Шундай қилиб, келиб чиқиши амалиётдан иборат булган муаммони тадқиқ этиш теран илмий-назарий далил-исбот сиз уз натижалари билан яна амалиётга қайтади.

Хар қандай илмий-тадқиқот ишининг қўнловчи босқичи уни адабий жихатдан шакллантиришдир. Царслиқда илмий ишнинг адабий жихатдан шакллантирилиши, тадқиқот

материалларини баён қилиш тили ва услубига қўйиладиган талаблар санаб утилган.

Китоб устида иш олиб борар экан, муаллиф УзДЖТИ магистрантлари билан утказилган укув машгулотлари, шогирдлари томонидан тайёрланган номзодлик ва докторлик диссертацияларига раҳбарлик жараёнида тўплаган тажрибаларига таянди.

Муаллиф уз қарашлари ва илмий фаолиятининг шаклланишига таъсир қўриган профессорлар А.А.Новиков, Ю.В.Верхошанский, Д.Д.Донской, Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов ва Х.Туннеманга уз чуқур миннатдорчилигини билдиради. Шу билан бирга, муаллиф шогирдларидан ҳам миннатдорчи, уларнинг меҳнати дарсликдаги қўлгина қўридаларни тажриба асосида текшириб қўришга имқон яратди.

Дарсликни нашрга тайёрлашда яқиндан ёрдам берган О.Гончарова, Н.Светличная, М.Айходжаева, Ф.Низамутдинова ҳамда А.Л.Биковага ҳам муаллиф сизқидилдан ташаккур изқор этади. Илмий тадқиқотларни ташқил қилиш ва утқазилшга дойр қўлгина масалаларни муаллиф физика-математика фанлари номзоди О.Парпиев билан муқоама қилганлиги учун унга ҳам уз миннатдорчилигини билдиради.

Дарслик муаллифи уртага ташлаётган мулоқазаларини мутлақо тугри ва энг ҳаққоний деб даъво қилиш фикридан йирок. Шунинг учун ҳам ишга алоқадор танқидий фикрлар, истакларни мамнуният билан қабул қилган булур эди. (Е-таМ: s1otas@15bopcm.i2; s1otas@15bopcm.i2).

I БОБ. СПОРТНИНГ ФАН СИФАТИДАГИ МУАММОСИ

Хозирги замон шароитида файласуф, жамиятшунос, рухшунос, физиолог олимлар ва бошқа катор илм-фан соҳаси вакилларининг спорт фани моҳиятини аниқлашга, унинг ривожланиш қонуниятларини, инсон организмида мавжуд рухий-функционал ва жисмоний имкониятлар захираларини билишга кизикиши ниҳоятда ортиди.

Спорт фанининг узига бошқа турли билим соҳалари вакилларининг диққатларини тобора кўпроқ жалб этган ҳолда босиб ўтган йули бизни ҳозирги босқичда ягона спорт фани бўлиб келаётгани ҳақидаги масалани кўн тартибига қуйишга ҳамда уни жиддий муҳокама қилишга ундайди.

Спорт тугрисидаги билимлар тизимини ягона фан сифатида шакллантириш, унинг билиш усулларини ишлаб чиқишни амалиёт талаблари ҳам, спорт фанлари тизимидаги мустақил илмий фан сифатида юзага келган спорт тугрисидаги фаннинг назарий-методологик муаммоларини ишлаб чиқишга бўлган эҳтиёжлар ҳам тақозо этади.

Хозирги пайтда спортни (спорт амалиётини) урганадиган мустақил илмий фанлар анчагина: биомеханика, биокимё, физиология, педагогика, спорт назарияси ва бошқалар. Барча илмий фанлар каби улар тадқиқот объекти сифатида спортнинг алоҳида хусусиятлари, муносабатлари, жиҳатларини ажратиб оладилар. Уларнинг ҳар бири спортни ўзича, ўз тадқиқот предмети нуқтаи назаридан тушунади ва, табиийки, бу спорт тугрисида яхлит тасаввур бермайди. Ҳар қандай ҳаққоний фан, айти чоғда спорт ҳақидаги фан ҳам, яхлит бир тизимдан иборат бўлиши зарур. Тизимлилик назарий билимнинг узига ҳос хусусияти, у билимнинг ривожланишида ички мантиқ, билимни ташкил этган таркибий қисмлар орасида қонуний алоқадорлик мавжудлигидан дарак беради.

Спорт амалиёти ва унинг ривожланиш жараёнини бутун ранг-баранглиги билан адекват тарзда акс эттирган спортнинг

яхлит илмий тасвирини фалсафа хамда умумилмий методологиясиз асло тасаввур этиб булмайди. Спортнинг тула тасвирини ишлаб чиқишда, спорт хақидаги ягона фанни яратишда фалсафанинг алоҳида урни бор ва бу вазифани бошқа ҳеч бир фан бажара олмайди (жумладан, жисмоний тарбия назарияси ҳам).

Фалсафа диалектикани воқеаликни назарий жиҳатдан узлаштиришнинг умумий усули сифатида тушунади. Фалсафа категориялари тизимининг тузилиш тамойиллари, ушбу тизимда қайси фан уз назарий инъикосини топишдан қатъи назар, умуман диалектик тизим тузилишининг тамойиллари ҳисобланади.

Диалектик усулнинг асосий тамойил ва категориялари адабиётларда етарлича чуқур ва муфассал ёритилган. Фақат шуни таъкидлаш жоизки, улардан бирининг амалга ошиши уз ортидан бошқаларини эргаштиради ва шу тариқа умуман диалектик усулнинг амалга ошишини (реализациясини) таъминлайди.

Харакатнинг у ёки бу алоҳида шаклини тадқиқ; этувчи фан диалектикага умуман ҳаракат хақидаги фан сифатида қарайди. Аниқроғи, бундай зарурат мазкур фан предмети учун хос булган хусусият ва муносабатлар унда шу предметнинг тараккий этиши натижаси сифатида қаралганда юзага келади. Бунда заруратга қаради диалектика қонунлари унинг (фаннинг) мазмуний ҳаракатлари тамойилларига айланади, фаннинг узи эса диалектик шаклга эга булади.

Диалектика усулини бевосита аниқ, фанлар материалига қўллаб булмайди. Диалектикани илмий билишда қўллаш билвоситалик хусусиятига эга. Билвоситалик ушбу фаннинг узгариши, улар мазмунининг ривожланиб бориши, улар объектида диалектик назария предметига айлана оладиган ҳоссалар ва томонларнинг топилиши демақдир.

Диалектик усулнинг аниқ; фанда қўлланилиши ундаги узгаришнинг янги, янада юксакроқ; назарий даражага қўтарилишини назарда тутди.

Тарак,киёт асносида спорт туррисидаги фан уз-узидан шундай ҳолатга келдики, билишнинг назарий усуллари унга тобора чуқурроқ, кириб бориб, ҳозирги пайтда жуда муҳим, ҳатто белгилловчи аҳамиятга эга бўлиб қолди. Аслида, спорт туррисидаги фаннинг тажрибавий фан сифатидаги ривожланиш мантиқи унинг назарийлашувига олиб келди. Аммо назарийлашиш деганда, унинг уз амалий асоси билан алоқасини узиб, тажриба утказувчи фан сифатида фаолиятини тухтатганлигини тушунмаслик керак. Назарийлашув хусусида гапирганда, биз билишнинг назарий ва эмпирик шакллари нисбатидаги акцентларнинг урин алмашишини, улар орасидаги алоқа хусусиятлари узгаришини назарда тутамиз. Спорт туррисидаги фаннинг назарийлашуви унинг назариялар билан туйиниши, унда назарий фикрлаш ролининг ошиши, фан тузилишининг юзага келган қайта қурилиши демакки, натижада, унинг самарадорлиги қуқроқ, назарий тадқиқотларга боғлиқ бўлиб қолади.

Ҳар қандай, жумладан, спорт туррисидаги фан ривожининг дастлабки босқичларида, у шаклланишнинг эмпирик даврини бошдан кечириётган паллада, ҳодисаларнинг эмпирик маълумотлар орасидаги узаро алоқадорлигини белгилашга хизмат қилувчи билишнинг индуктив усуллари устунроқ; эди. Унда машғулот воситалари ва усуллари таснифланиш турининг энг оддий назарий умумлашмалари ҳам эмпирик билиш ривожига сезиларли туртки берарди. Бироқ; тажриба маълумотлари доирасининг тобора кенгайиб боргани сайин, уларни назарий жиҳатдан англаш, оқилона равишда гуруҳларга бўлиш ва тизимлаштириш эҳтиёжга айланиб қолимоқда. Бу ишларнинг уз вақтида олиб борилмаётганлиги ёки бутунлай утказилмаётганлиги тадқиқотларнинг ривожланишига тусқинлик қилади.

1.1. Спорт фани предмети

«Спорт фани» предмети хусусида суз юритганда, унинг жисмоний тарбия назарияси ва спорт назариясидан фарки нимада эканлигини белгилаб олишимиз керак. Спорт туррисидаги мавжуд билимлар каби биз спортчиларнинг машгулот тизими, уни такомиллаштириш спорт-техник натижаларнинг усиш суръатига катта таъсир курсатадиган мухим омил эканлиги хақидаги коидани хам инкор этмаймиз. Чиндан, булар мухим омил, аммо белгиловчи эмас. Биз таклиф этаётган спорт концепцияси унинг ривожланишини тушунишга бир катор сифат жихатидан янги нук;таларни олиб киради.

Улар орасида куйидаги таърифлар энг мухимларидир:

1) спорт муайян муваффақиятларга эришиш мақсадида беллашувларга (беллашув фаолиятига) тайёрланишдир;

2) спортчиларни тайёрлаш тизими икки кичик тизимчанинг узаро алоқаси ва бир-бирига таъсири демақдир.

Булар: а) спортчилар маршрути; б) унинг маконда ва замонда муайян қонуниятлар асосида амалга ошишини таъминлаш (бу қонуниятларнинг амал қилиши умумий мақсадга эришишга йуналтирилган булади);

3) спортчиларни тайёрлаш тизими - спортнинг асосий функционал бирлиги;

4) спортчиларни тайёрлаш тизими тушунчаси айна вақтда «спорт тури» ва «спортнинг таркибий қисми (компоненти)» тушунчалари билан боғлиқ.

5) спорт тури - спортнинг табиий равишдаги тарихий ривожига жараёнида беллашувларнинг (беллашув ёки мусобақа фаолиятининг) мустақил тури сифатида ажралиб чиққан жисмоний машқлар;

6) спортнинг «таркибий қисмлари» - унинг ривожланиш йулидаги муваффақиятлар даражасини тавсифловчи тарихий босқичлар.

Спорт фани бошқача илмий фанлардан шуниси билан фаркланадики, у спортга унинг ривожланиш йулидаги асосий

даражалари (таркибий қисмлари) мавжуд булган яхлит тизим сифатида ёндашади; у спортнинг ривожини унинг асосий функционал бирлиги булган спортчиларни тайёрлаш тизимининг ривожини билан ажралмас бутунликда олиб тадқиқ этади.

Спорт фани уз назарий концепциясига кура спортнинг асосий яшаш шакллари сифат жихатдан ниҳоятда хилма-хил эканлигини ҳисобга олади, инсоннинг ижтимоий-биологик «табиати», рухий-жисмоний имкониятларини билиш курали, шу билан бирга, спорт амалиётини узгартириш буйича курсатма булиб хизмат қилади.

Шундай қилиб, спорт фани предметининг асосий қирраларига қуйидагилар қиради:

- спортнинг яхлит тизим сифатидаги ривожланиш қонуниятлари:

- спортчиларни тайёрлаш (машгулот) қонуниятлари:

- спортчиларни тайёрлаш тизимининг ҳолати, уни ташкил этувчи кичик тизимчаларнинг узаро муносабати ва алоқаси:

- спортнинг таркибий қисмлари, уларнинг доимо ривожланиб боровчи муносабатлари:

- мутахассисларнинг спорт турлари буйича спортчиларни тайёрлаш тизимлари ривожини режалаштириш, ташкил қилиш ва бошқаришни такомиллаштиришга доир фаолиятлари.

Спорт фани предмети концепцияси таркибий қисмларининг келтирилган руйхати уни аниқлаштириш учун зарур ва етарли деб ҳисоблаймиз. Шунинг учун ҳам зарурки, мазкур таркибий қисмлардан бирортаси етишмаса, предмет концепцияси тугал булмаётлади. Шунинг учун ҳам етарлики, уларнинг бари биргаликда предмет концепциясининг тугаллигини (бизнинг давримизга нисбатан) ифода қилади.

Ҳар қандай фан предметининг таҳлили узига тарихий ёндашувни талаб қилади. Бунинг сабаби шундаки, предмет ва уни урганувчи фан доимо ривожланишда. Ҳар бир янги, юқорирок босқичда фан предметнинг илгари маълум булмаган жихатларини очиб боради. Билишнинг ривож-

ланишига тааллукли бу умумий конуният спорт туррисидаги фан ривожда хам уз ифодасини топади. Спорт фанининг предмети якин кунларгача фак,ат бир йуналишда - спортчилар спорт мах,оратининг шаклланиши конуниятларини таджик этиш йуналишида ривожланган.

Аммо билимларнинг мавжуд тизими спорт ривожининг маълум давригача спорт-техник натижаларнинг усиш жараёнини тушунтириб бера олди, кейин у тушунтириш, башорат килиш хамда узгартириш вазифаларини бажармай куйди, унинг предметида спорт ривожланишининг ижтимоий жараёнлари конуниятлари ишламай куйди.

Шундай килиб, спорт туррисидаги ягона фанни яратиш, спортнинг янги назариясини ишлаб чикиш эхтиёжи юзага келди: бу фан янада умумлашганлиги туфайли уз таркибига бир унсур сифатида "эски спорт назариясини" олиши керак эди, шунда спорт туррисидаги замонавий фан предметини унинг ривожланиши жараёнида кузатиш мумкин буларди.

Спорт туррисидаги фан амалиётга дойр купгина аник муаммоларни хал этиш учун ишончли замин яратади, хусусан, Узбекистон спортининг халкаро мусобакалардаги устунлигини таъминлай оладиган спортчилар тайёрлашнинг шундай тизимини илмий жихатдан асослаб беришга имкон турдиради.

Аммо узбек спортчилари спорт-техник натижаларининг усиш суръатлари чет эл спортчиларининг спорт-техник натижалари усиш суръатларидан юкорирок даражага эришсагина, бундай галабани кулга киритиш мумкин.

1.2. Спорт фани тузилишининг методологик асослари

Йилдан-йилга спорт ва спортчиларни тайёрлаш туррисидаги ахборотлар хажми усиб бормокда, Биз жуда куп нарса биламиз, аммо билимларимиз таркок ва узук-юлуқдир. Эгалланаётган янги билимларни мавжудлари билан

бирлаштириб юбориш купинча осон кечмайди ва шунинг учун улар, одатда, амалиётга татбикэтилмай қолиб кетади. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқот фаолиятини ташкил этишга Ҳозиргидек тартибсиз ёндашув туфайли спорт турридаги фаннинг ва, айниқса, спорт амалиётининг ривожланишига салбий таъсир қурсатадиган қупдан-қуп фактларни келтириш мумкин.

Спорт, ҳозирги дунёда инсон фаолиятининг ҳар қандай бошқа соҳаси каби, шиддатли қурашлар майдонига айланди ва шундай бўлиб қолмоқда. Шунинг учун ҳам мамлакатимизнинг халқаро спорт майдонларидаги обрӯ-эътибори ва устуворлиги ҳақидаги масала ниҳоятда долзарбдир. Мамлакатимизнинг маданий қурилиш доираси соҳаларидан биридаги устунлигининг энг яхши исботи-узбек спортчиларининг ёркин, қатъий ва мутлак галабалари ҳисобланади.

Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг сифат жиҳатдан янги усулига булган эҳтиёж бу янги вазиқалар даражасида турадиган ишонқли назарияни ишлаб чиқиш зарурлигини қурсатмоқда.

Спортдаги илмий тадқиқотларга қуйиладиган янги талаблар қуйидаги қодаларда уз иқодасини топган:

1. Тадқиқотлар, умумлашма ва ҳулосаларнинг яхлит тизимлилик ҳусусияти.

2. Спортчиларни тайёрлаш тизимини ривожлантиришнинг мавжуд имқониятларига таяниш ва уни оптималлаштириш йулларини излашни уйрунлиқда олиб бориш.

3. Инсон организмнинг рухий-жисмоний имқониятларига илмий тадқиқотлар ҳамда уларни амалга ошириш аҳамиятининг бош мезони сифатида қараш.

Қурсатилган талабларнинг сунггисини алоҳида таъқидлаш қерак, қунки охир-оқибат дастлабки икки талабнинг бақарилиши ҳам унга боғлиқ- Спортчиларни тайёрлаш тизимини ривожлантиришнинг ижтимоий жиҳатларини ҳал этиш, шунингдек, спортчининг биринчи жиҳат ҳал этилиши билан узвий алоқада булган уз

қобилиятларини ривожлантириш ҳамда такомиллаштириш имкониятларига қараб мулжал олиш илмий спорт назариясининг яхлитлик хусусияти заруратини шарт қилиб қуяди.

Спорт тараккиётининг ҳозирги замон шароитида спорт маҳоратининг шаклланиш жараёни (спорт-техника натижаларининг узиш суръати) спортчиларни тайёрлаш тизимининг аҳолига қанчалар боғлиқлиги яққол кузга ташланмоқда. Шунинг учун ҳам спортчиларни тайёрлаш тизимининг ривожланиши жараёнида нимани қандай режалаштириш, ташкил этиш ва бошқаришни билиш жуда муҳим.

Бошқача айтганда, спорт туррисидаги фан олдида бугунги кунда кейинчалик битта яхлит вазифа - спорт тараккиётини рационал равишда режалаштириш, ташкил этиш ва бошқариш атрофида бирлашиши зарур бўлган мутлақо янги муаммолар қад кутаряпти.

Спортчиларни тайёрлаш жараёнининг ижтимоий жиҳатлари деганда биз ривожлантириш, ташкил этиш ва унинг ривожини бошқаришни тушунамиз: биологик жиҳатлар жисмоний машқлар таъсирида спортчи организмнинг ҳолатидаги рухий-жисмоний ўзгаришлар демақдир. Спортчи машғулот тизимининг бир унсури (элементи) экан, тайёргарлик тизими спортчига нисбатан табиий омиллар сингари атроф-муҳит бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун айрим олимлар спортнинг ривожланишида амал қилувчи қонунларни, шунингдек, спортчиларнинг тайёргарлиги жараёнидаги ижтимоий ҳамда биологик жиҳатларнинг ўзаро таъсири қонуниятларини яхлит ҳолда урганиш ва ҳисобга олиш зарурлиги туррисидаги масалани кун тартибига қўяр эканлар, улар батамом ҳақлар.

Спортчиларни тайёрлаш тизимида унсурлар ривожланишининг ўзаро бир-бирини тақозо этиш қонуни уни ривожлантириш бўйича яхлит қарорлар қабул қилинишини талаб этади. Спортчиларни тайёрлаш жараёнида юз бераётган ўзгаришлар таҳлили яна бир қонуният - спорт-

техник натижаларнинг усиш суръатига ижтимоий омиллар таъсирининг кучайишини келтириб чикаради.

Спортчилар тайёргарлиги жараёнида ижтимоий ҳамда биологик жихатларнинг узаро таъсирида курсатилган конуниятлар ҳисоби юкори малакали спортчиларни тайёрлаш ишида ориентацияни мохиятан узгартириб юбориши мумкинлигини пайкаш кийин эмас.

Спортчиларнинг машгулот тизимини, унинг тиббий-биологик жихатини такомиллаштириш билан боглик булган биологик омил хар доим бирдан-бир узгарувчан (динамик) омил ҳисобланган. Бу эса спорт-техника натижаларининг усиш суръати машгулот усулиятини яхшилаш, юклама хажмининг усиши ва **Х-К**, яъни спортчи организмнинг рухий-жисмоний ҳолатидаги узгаришларга боглик барча нарсалар билан тобора мустахамланиб борувчи алоқада эканлигини таъкидлаб курсатади.

Бирок спорт-техник натижалардаги усиш суръатларининг ортиб бориши ва шунга мувофик равишда спортчиларни тайёрлаш тизимининг кучайиб бораётган ривожланиш суръатлари туррисидаги мулохазалардан келиб чикиб, биз спорт (юкори натижалар спорти) ривожланган ҳозирги шароитда спорт-техник натижалар усиш суръатининг уни режалаштириш, ташкил этиш ва бошқариш ишлари ҳолатига богликлиги ошиб боряпти, деган ҳулосага келамиз. Ва бунинг хайрон коларли жойи йук, негаки спортчиларни тайёрлаш жараёни - бу ягона узгарувчан (динамик) ижтимоий-биологик тизимдир.

Юкоридаги фикрлар нуктаи назаридан спорт-техник натижалар даражасининг спортчиларни тайёрлаш тизимининг амал килиши ва ривожланишини бошқариш вазибаларини такомиллаштириш суръати ва хусусиятларига оптимал мувофиклиги туррисидаги конун хакида тухталиш уринлидир.

Бу спортни ривожлантиришнинг янги, эндигина пайдо булган конуни эмас. У илгари ҳам амал килган, лекин яширин шаклда, чунки спортчиларни тайёрлаш жараёнининг

мураккаблиги, илмий-техника тараккиёти натижаларининг спорт-техника натижаларига ва спортнинг ривожига таъсири бу кадар ёркин ифодаланган улкан микёсларга эришмаган эди.

«Юкори натижалар» спортининг ривожланиб кетиши, унинг «имкониятлар чегарасига якин натижалар» спортига айланиши мутахассислар, тренерлар, олимларда спортчиларни тайёрлаш жараёнига нисбатан илгаридан шаклланиб колган карашлар, рухий куникмаларнинг сезиларли узгаришини назарда тутуди. Назарияда ҳам, амалиётда ҳам одат булиб колган купгина тасаввурлар, анъаналардан воз кеча билиш, спортчиларни тайёрлаш жараёни учун унинг ижтимоий ва биологик жихатлари орасидаги хакикий нисбатларни акс эттирувчи тамойилларни асос килиб олиш керак.

Бу тамойилларнинг методологик асоси сифатида дунёнинг моддий бирлиги туррисидаги конунни кабул килиш, назаримизда, энг тугри йул булади. Тузилишига кура, спортчиларнинг машгулот тизими уларни тайёрлаш тизимининг бир кисмидир, демак, бу икки тизим орасидаги узаро таъсир жараёнида бутун билан кисмлар орасидаги узаро таъсирга хос булган конунлар амал килади, умумлаштириб айтадиган булсак, бу субординация (кисмнинг бутунга буйсуниши), координация (мувозанат) ва корреляция (муносабатдорлик) конуниятларидир (узаро алокадорлик тартиби, кисмларнинг узгариш хусусиятлари).

Спортчиларни тайёрлаш ва уларга рахбарлик килиш жараёнининг ривожланиш даражалари орасидаги оптимал мувофиклик, шунингдек, спортчиларни тайёрлаш жараёнининг ижтимоий ва биологик жихатлари билан спорт-техника натижаларининг усиш суръати орасидаги узаро таъсир тамойиллари асосий методологик тамойиллар хисобланиши лозим. Х,озирча бундай мувофикликка эришилгани йук, факат спортчилар тайёрлаш жараёнидаги у ёки бу жихатларнинг купрок йуналтириб ривожлантирилиши хакида суз юритиш мумкин.

Спортчиларни тайёрлаш тизими билан унинг тизимчаларини бир бутун ходиса сифатида тадқиқ; этиш, уни спорт-техник натижалар ушунинг энг муҳим захираси деб ҳисоблаш, бутунликка бошқарувнинг алоҳида вазифаси сифатида қараш катта аҳамиятга эга.

Назорат учун савол ва топшириқлар

1. Спорт фаолиятини урганадиган илмий фанларни санаб беринг.
2. Спорт фани бошқа фанлардан нимаси билан фарқ қилади?
3. Спорт фани предметининг асосий қирраларини курсатинг.
4. Спорт тугрисидаги фан қандай асосий масалаларни ҳал қилади?
5. Спортдаги илмий тадқиқотларга қуйиладиган асосий талаблар нималардан иборат?
6. Спортчиларни тайёрлаш жараёнининг ижтимоий жиҳатлари деганда нимани тушунасиз?
7. Спортчиларни тайёрлаш жараёнининг биологик жиҳатлари деганда нимани тушунасиз?
8. Спортчиларни тайёрлаш муаммоларини яхлит (комплекс) урганиш деганда нималарни тушунасиз?
9. Спорт-техник натижаларнинг ушун суръатлари билан спортчилар тайёрлашни режалаштиришнинг такомиллаштирилиши буйича утказилаётган ишларнинг бориши орасидаги алоқадорликни очиб беринг.
10. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотларга қуйилаётган янги талабларни санаб беринг.

Адабиётлар

1. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. Учебное пособие для вузов физической культуры. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002. - 211 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М.: Воениздат, 1997.-304 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999.-318 с.
4. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. - 184 с.
5. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.-448 с.
6. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1994. - 132 с.

II БОБ. СПОРТ ФАНИДА ИЛМИЙ БИЛИШНИНГ УСУЛ ВА ТАМОЙИЛЛАРИ

2.1. Илмий билишнинг умумилмий усуллари

Илмий билиш - инсон аклининг нарсалар мохиятига, уларнинг конуний алокалари ва муносабатлари дунёсига кириб боришининг мураккаб диалектик жараёнидир. Илмий билишсиз табиат ва ижтимоий ҳаётни самарали узгартириш мумкин эмас. Маълумки, дунёни билиш ҳақидаги масала фалсафанинг асосий масаласи ҳисобланади.

Билиш жараёнида инсон (билиш субъекти) ва мавжуд борлик (билиш объекти) узаро алоқада булади. Инсон оламни урганади, шунинг учун ҳам у олган барча билимлар объектив борлигининг шунчаки тасвири эмас, балки субъектив тасвиридир. Бунинг маъноси шуки, билиш жараёнида объективлик ва субъективлик орасида зиддият юзага келади. Бунда билимлар тобора ҳаққоний булиб боради, яъни билишнинг ривожланиши, объектив олам туррисидаги билимларнинг чуқурлашуви муқаррар равишда борлики яна ҳам адекват тарзда акс эттириш жараёнига айланади.

Спорт фанининг бошқа фанлар каби ривожланиши бундан мустасно эмас. У илмий билиш методологиясининг, жумладан, унинг усул ва тамойилларининг ишлаб чиқилиши билан ҳамбарчас борлик.

Илмий методология бу илмий билишнинг энг умумий, дунёкарашга оид тамойиллари тизимидир. Методология деганда умуман фанда (фаннинг умумий методологияси), жумладан, унинг муайян бир соҳасида (бу ерда - спорт фани методологиясида) илмий билишнинг усуллари ҳақидаги таълимот тушунилади.

Усул илмий тадқиқот маълумотларини туплаш ва уларга ишлов беришнинг асосий йулидир. Илмий усул ҳар доим объектнинг хусусиятлари ҳақидаги умумий тамойиллар ва

кэсаввурлардан келиб чик,ади хамда уларнинг натижаси Пулмиш мақсадга эришишни таъминловчи йул-йуриқлар ва кшабларни камраб олади.

Усулият муайян усул билан боғлиқ; усуллар ёки техник иуларнинг йигиндисини ифодалайдиган тушунча булиб, бу гаркибга хусусий муолажалар, уларнинг тартиби хамда узаро илокдзорлиги хам киради.

Усулият деганда куйидагилар тушунилади:

а) усулнинг хусусий варианти, муайян муаммони хал)тишнинг махсус усули (ечими), масалан: спортчининг тезкорлик-куч хусусиятларини тадқиқ этиш усулияти:

б) берилган вазифани тадқиқ этиш (хал килиш) усуллари туплами ва уларни куллаш тартиби: масалан; курашчининг мусобака фаолиятини урганиш усулияти.

Илмий билиш мантики унинг тузилиши, боскичларини урганади, илмий тадқиқот жараёни ва уни ташкил этувчи унсурларнинг яхлит кийматини беради.

Х,ар кандай илмий тадқиқот илмий муаммони уртага ташлашдан бошланиши керак.

Илмий муаммо билимларнинг эришилган даражаси билан ижтимоий амалиётнинг янги фактлари ёки эхтиёжлари орасидаги зиддиятнинг юзага келиши ва ривожланиши окибати сифатида шаклланади.

Илмий муаммони тугри ифодалаш учун фан ва техниканинг энг янги ютуқлари ва имкониятларини билиш, шунингдек, шу сохада утказилган тадқиқотлар хакида тасаввурга эга булиб, тадқиқот даражасини аниқ билиш лозим. Илмий муаммонинг тугри куйилиши уни хал этиш учун куп нарса бера олади.

Илмий методологиядан келиб чикиб, илмий билишнинг куйидаги умумилмий усулларини фарқлаш мумкин: тахлил (анализ) ва синтез, индукция ва дедукция, ухшашлик (аналогия) ва моделлаштириш, мавхумлаштириш ва пниклаштириш, тизимли тахлил, кузатув ва тажриба.

Тахлил - предметни хаёлан ёки амалда таркибий кисмларга (объектнинг кисмлари, белгилари, хусусиятлари,

муносабатлари) ажратиб урганишдан иборат тадқиқот усули.

Хар бир ажратилган киём бир бутун доирасида алоҳида-алоҳида таҳлил қилинади. Масалан: жамоа спортчиларининг ва хар бир уйинчининг укув-машқ жараёнини таҳлил қилиш.

Синтез - (бирлаштириш, уйғунлаштириш, тузиш) - объектни яхлит ҳолда, унинг қисмларини бирликда ва узаро боғлиқликда урганиш усули.

Илмий тадқиқотлар жараёнида синтез таҳлил билан чамбарчас боғлиқ, чунки у предметнинг таҳлил жараёнида таркибий қисмларга ажратиб юборилган булақларини бирлаштириб, улар орасидаги боғлиқликни аниқлашга ва предметни бир бутун ҳолда урганишга имкон яратади. Масалан: спортчилар томонидан микро- ва мезоцикл юкламаларининг умумий ҳажмини ташкил этувчи турли йуналишдаги машғулоти юкламаларининг бажарилиши.

Индукция (туғрилаш, қузғатиш) - предметнинг айрим унсурларига хос белгиларни урганиш асосида унинг барча унсурларига хос бўлган белгилар ҳақида умумий ҳулоса чиқаришга асосланувчи тадқиқот усули.

Спортчининг мусобақа фаолиятидаги курсаткичларига ижобий таъсир қилувчи алоҳида омиллар шу тарика урганилиб, кейин улар курсаткичлар буйича умумлаштирилади.

Дедукция (пайкаб олмок) - умумийдан хусусийлик томон фикр юритиш усули ҳисобланиб, бунда дастлаб объект яхлит ҳолатда текширилади, кейин унинг таркибий қисмлари тадқиқ этилади. Масалан: аввал қурашчининг у ёки бу усулни бажариш техникаси урганилади, кейин усул таркибий қисмларга ажратиб қуриб чиқилади (ушлаб олиш, қутариб олиш, қалиш, ерга тушиш).

Ухшашлик-айрим предмет ёки ходисаларни бошқалари билан ухшашлиги асосида урганишга таянадиган илмий фикрлаш усули. Масалан: мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги алоҳида мактаблар мисолида

ШШШШШШШШШШ

урганилиб, олинган натижалар барча мактаблар укувчиларига татбик, этилади.

Моделлаштириш илмий билиш усули булиб, бунда урганилаётган предмет, ходиса унга ухшаш шундай бошка предмет ёки ходисага, моделга алмаштириладики, у аслининг энг мухим хусусиятларини узида жамлаган булади.

Спорт фанида мусобака фаолиятини моделлаштириш кенг кулланилади - икки спортчининг беллашуви бир хил тенгламалар асосида тасвирланади ва замонавий компьютерлардан фойдаланган холда тадқиқ этилади. Масалан: курашчининг тахминий рақиби билан утказиладиган беллашувларини моделлаштиришга имкон берадиган компьютер дастурлари ишлаб чиқилган ва амалиётда фаол кулланилади.

Мавхумлаштириш - (диққатни булиш, чалгитиш) - муайян предметлардан ривожланишнинг умумий тушунча ва қонуниятларига утиш имконини берадиган чалгитиш усули.

Бу усул педагогик тадқиқотларда укув-машқ жараёнининг истикбол режасини тузиш вақтида кулланилиб, бунда спортчиларнинг утган даврдаги фаолиятларини урганиш асосида улар тайёргарлигининг кейинги даврдаги ривожланиши башорат қилинади.

Аниқлаштириш - предметларни мавхум, умумий тарзда урганишдан фарқ қилиб, уларни бутун серкирралиги, сифатий хилма-хиллигида олиб текширишдан иборат усулдир.

Бунда предметларнинг ҳолати улар мавжудлигининг муайян шароити ва тарихий ривожланиши билан боғлиқ холда тадқиқ этилади. Шу тариқа, спортчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш истикболлари янги усулдан фойдаланган холда ҳисоб-китоблар орқали аниқланади.

Тизимли таҳлил тадқиқот объектини бир тизимни ташкил этувчи унсурлар йиғиндиси сифатида урганиш демак. Илмий тадқиқотларда у объектнинг тизим сифатидаги ҳолатига мазкур объектнинг амал қилишига таъсир қурсатадиган

барча омиллари билан биргаликда олиб баҳо беришни кузда тутуди. Ушбу усулдан спорт фанида масалан, мусобака фаолиятини яхлит холда урганиш жараёнида, хусусан, спортчи чиқишларининг самарадорлигига таъсир курса-тадиган омилларни аниқлашда кенг фойдаланилади.

Кузатув предметни миқдорий улчашлар ва сифатий таърифлар йули билан урганиш усулидир.

У спорт фанининг барча тадқиқотларида қулланилади. Масалан, машгулот хронометражида ҳамда машгулотнинг умумий ва мотор (харакат) зичлиги фоизини аниқлашда ундан фойдаланилади.

Илмий тажриба назарий тадқиқот натижаларини текшириб қуриш учун унинг мақсадига мувофиқ равишда утқазиладиган илмий синовдир. Илмий тажриба ходисанинг боришини кузатишга ва, зарур бўлса, уни айнан такрорлашга имкон берадиган муайян шароитларда утқазилади.

Спорт фанида ишлаб чиқилган янги усулият педагогик илмий тажрибада тасдиқдан ўтиши шарт.

2.2. Илмий билиш тамойиллари

Спорт фанидаги илмий тадқиқотларнинг узига ҳос белгиси шуки, жисмоний тарбиянинг ҳар қандай соҳасида урганилаётган ҳар бир ходиса унинг ривожланиши жараёнида, узаро алоқада ва нисбатда текширилади. Чунончи, спортчининг укув-машқ жараёни қурилиши тизимини тавсифловчи фактларни тадқиқ эта туриб, уларнинг илгари қандай ривожлангани, муайян спорт тури шароитида қандай омиллар уларга ҳал қилувчи таъсир қурсатгани, жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг кейинги ривожига қуриб чиқилаётган факт ва ходисалар қандай таъсир утқазди олиши мумкинлигини аниқласа бўлади. Илмий методологияга таянган илмий тадқиқотлар (агар илмий билишнинг методологик тамойилларига аниқ риоя қилинса), илмда жуда муҳим ва зарур хусусият- илмий ҳолислик ва ҳаққонийликка эга бўлади.

Илмий билишнинг илмий тадқиқот жараёнида риоя қилиниши лозим бўлган айрим тамойилларини қуриб чиқамиз. Бу объектив оламни билиш, детерменизм, ривожланиш, тарихийлик, назария ва амалиётнинг бирлиги тамойилларидир.

Объектив борликни билиш мумкинлиги тамойили - инсоннинг урганиш фаолияти натижасида теварак олам ва унинг қонуниятлари тугрисида ҳаққоний тасаввур ҳосил қилиш имкониятидир. Объектив борлик инсон онгидан ташқарида мавжуд бўлади. Аммо уни билиш ҳақида нисбий маънодагина гапириш мумкин.

Спорт фани тараккиёти тарихидан маълумки, қандайдир предмет ёки ходиса ҳақидаги гуё муфассал билимлар янги маълумот ҳамда кашфиётлар таъсирида тубдан узғариб кетган ҳоллар қуп бўлади. Шунинг учун ҳам фаннинг у ёки бу ютуқларини, унинг тараккиётидаги у ёки бу босқични мутлақлаштириш ярамайди. Умуман, тарихий тараккиётнинг муайян босқичида объект тугрисида тупланган билимлар доимо нисбий бўлади.

Айрим фактларни аввалдан танлаб олиб, қолганларини эътиборсиз қолдириш, маълумотларни тадқиқотчи илгари синовдан ўтказган фараз ёки қолипларга мослаш* унга терс бўлган нарсалар ҳақида эсламасликка ҳаракат қилиш, урганилаётган ходисалар, фактларнинг айрим жиҳатларини қамситиш илмий ҳолисликка мутлақо зиддир.

Билиш мумкинлиги тамойили билишнинг амалий фаолият билан алоқаларини аниқлаш ва очиқ бериш орқали исботланади. Шу сабабдан билиш натижаларини текшириш ҳамда тасдиқлаш, албатта, амалиётга таяниши зарур. Спорт фанида янги усулият ҳам педагогик илмий тажрибада уз тасдиғини топиши керак.

Детерменизм тамойили оламда содир бўлаётган ходиса ва жараёнларнинг умумий универсал узаро муносабати ҳамда сабабий боғланишлари мавжудигини билдиради. Бу тамойил бевосита оламнинг моддий бирлигини тан олишдан, демак, бир моддий ходисанинг бошқасига боғлиқлиги

конуниятларидан келиб чиқади. Бунда турли ходисалар ва моддий объектлар орасидаги муносабат ҳамда алоқалар ниҳоятда ранг-баранг, турли-туман булади. Улар аҳамиятли ва аҳамиятсиз, сабабли ва сабабсиз, тасодифий ва зарурий, шунингдек, шакл ва мазмун, моҳият ва ходиса, тузилиш ва вазифа ва ҳ.к. орасидаги боғлиқликдан иборат булиши мумкин.

Тадқиқотчининг вазифаси урганилаётган объект ёки ходисанинг алоқаларини ҳар томонлама очиқ беришига эмас, балки, албатта, ҳал қилувчи, белгиловчи алоқаларни ажратиб курсатиш, яъни сабабий боғланишларни аниқлаш ҳамдир.

Детерменизм тамойили тадқиқотнинг спорт фанида қулланадиган илмий усуллари ва уларга қуйиладиган умумий талабларни асослашда катта аҳамиятга эга. Бу талаблар қуйидагилардир: танланган усулнинг тадқиқот объекти ва унинг хусусиятларига боғлиқлиги, тадқиқотнинг ҳар бир кейинги босқичини ундан олдинги босқичда олинган маълумотлар заминига қуриш, урганилаётган объект ёки ходисанинг алоқа ва муносабатларини уларнинг бутун хилма-хиллиги, мураккаблигида юзага чиқариш зарурати.

Ривожлантириш тамойили олимнинг методологик захирасидаги энг муҳим уринлардан бирини эгаллайди. Урганилаётган объект ёки ходисаларнинг моҳиятини тугри тушуниш учун уларни «материянинг қотиб қолган шакли» сифатида эмас, ҳаракат, узғариш, ривожланишда текшириш, уларга сабаб бўлган шарт-шароитларни аниқлаш зарур. Бунда ривожланиш бир текис ва узлуксиз усиш, қупайишдан иборат бўлмайди, у даражама -даража содир бўлиб, маълум босқичда сакрашлар туфайли узилиб қолади, тадрижийликда танаффуслар, демак урганилаётган объектнинг (ходисанинг) янги сифат ҳолатига утиши учун имкониятлар юзага келади.

Илмий тадқиқотда тараккиётнинг методологик тамойилини қуллар эканмиз, микдорий ва сифатий узғаришлар факат мураккаблашувга олиб келмаслигини назарда тутиш лозим. Тараккиёт соддалашувни ҳам уз ичига

олади, негаки, у иккита карама-карши иуналиш - тузилиш ва вазифаларни мураккаблаштириш ҳамда соддалаштириш йуналишларининг узаро муносабатини кузлайди.

Ривожлантириш тамойили илмий билишнинг методологик тамойили сифатида хар кандай илмий тадкикотга муайян талаблар куяди. Ушбу талабларга мувофик илмий тадкикот давомида урганилаётган объектнинг шаклланиши ва ривожланишини, ундаги микдорий узгаришлар ҳамда бир сифатий холатдан бошка холатга утишни тавсифлайдиган объектив жараёнлар тулик ва хар томонлама очиб берилиши зарур булади.

Тарихийлик тамойили ривожлантириш тамойили билан бевосита боглик, лекин у илмий билишга узига хос алохида талаблар куяди. У тадкикотчини текширилаётган объект ёки ходисани ирсий нуктаи назардан, мазкур объектнинг (ходисанинг) келиб чикишини, узгаришлари ва ривожланишини хисобга олган холда бошка объектлар билан алокаларини, шунингдек, ундаги узгаришларнинг сабабларини курсата бориб урганишга йуналтиради.

Спорт фанида кашфиёт ва ютукларни бахолаш максатида тарихийлик тамойили кулланилар экан, уларнинг илгариги карашлар ҳамда ютукларга боглик томонларини очиш, назарий манбаларини топиш лозим. Бунда у ёки бу таълимотни, назарияни бахолаш чогида уларнинг бугунги кундаги киммати эмас, пайдо булган даври учун киммати ҳам хисобга олиними шарт. Мазкур таълимот ёки назария спорт фани ва амалиётининг кейинги тараккиёти учун кандай ахамиятга эга эканлигига алохида эътиборни каратиш зарур.

Назария билан амалиётнинг бирлиги тамойили инсоннинг ташки оламга муносабати мохиятидан келиб чикади. Инсон ташки оламга фаоллик билан таъсир уткази ва шу таъсиротлар жараёнида уни билиб боради.

Назария билан амалиётнинг бирлиги тамойили спорт фанида кулланиладиган илмий тадкикот усулларини асослашда катта ахамиятга эга. Жисмоний тарбия ва спортдаги амалий фаолиятни назарияни бойитиш ҳамда

ривожлантиришнинг асосий манбаи деб караш зарур. Мусобака, укув-машк, ва ташкилотчилик фаолиятларини тахлил этиш ҳамда умумлаштириш оркали тадқиқотчи узини кизиктирган илмий муаммони назарий жихатдан тушуниб олиши учун зурур булган фактик маълумотларни кулга киритади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги амалий фаолият жараёнида у ёки бу назарий коиданинг номукамаллиги ошкор булади, уларни тубдан кайта куриб чиқиш ёки тахрир қилиш зарурлиги сезилиб қолади, шунингдек, тушунарсиз масалалар, назарий томондан яна уйлаб куриш лозим булган узгарувчан муаммолар юзага чиқади.

Жисмоний тарбия ва спортда уртага ташланаётган назарий коидалар ва фаразларнинг тугри ё нотугрилигини аниқловчи асосий, энг ишончли ва холис мезон амалий фаолиятдир. Тадқиқотчи янги назарий коидани майдонга ташлар экан, у факат мусобака фаолиятига ёки укув-машк жараёнига муваффақиятли татбиқ этилганидан кейингина асос учун қабул қилинган деб тан олинishi мумкин.

Шундай қилиб, ҳар қандай фанда, жумладан, спорт фанида ҳам илмий билишнинг умумий усул ва тамойилларидан фойдаланилади.

Спорт фанида умумфалсафий категориялар ва уларга таянадиган мазкур фанга тегишли махсус категориялар (аниқрок айтсак, тушунчалар) қулланилади. Бу категория ва усулларни бир-бирига карама-қарши қуйиш ярамайди, уларнинг умумийлари ҳам хусусийлари қаби диалектик бирликда мавжуд. Ҳозирги босқичда фаннинг таракқиети илмий билишда янги мустақил соҳаларнинг пайдо булиши ва тез ривожланиши билан борадиган дифференциация жараёнига қарабгина эмас, балки турли фан соҳалари интеграцияси жараёнига қура ҳам тавсифланади. Илмий-тадқиқот ишида доимо янги тадқиқот усулларининг юзага қелиш имкониятларини, шунингдек, бу фаннинг усуллари бошқа фанларга утиши мумкинлигини ҳисобга олиш қерак. Масалан, замонавий илмий билишнинг узига ҳос хусусияти

математик тадкикот усулларининг куп бошка фанларга кириб келишидир. Бу жараён спорт фанида ҳам аллакачон бошланган. Шунинг учун ҳам замонавий олим- спорт фанида илмий ишлар олиб бораётган тадкикотчи биринчи навбатда илмий билишнинг умумий усул ва тамойилларини, шунингдек, спорт фанининг мазкур соҳасида кулланадиган билиш усулларига тааллуқли барча маълумотларни чуқур билиб олиши лозим. Шу билан бирга, у спорт фанининг оралик соҳаларида ишлайдиган тадкикотчиларнинг усулий аппаратларидан яхши хабардор булиши ҳам керак.

Назорат учун саволлар

1. «Илмий билиш» атамасини сиз кандай тушунасиз?
2. Илмий методология нима?
3. Усул ва усулият нима?
4. Илмий билишнинг кандай умумилмий усулларини биласиз?
5. Таҳлил (анализ) ва синтез усулларига кандай таъриф берилади?
6. «Индукция» ва «дедукция» атамаларини кандай тушунасиз?
7. Ухшашлик, моделлаштириш, мавхумлаштириш, аниқлаштириш усулларининг моҳияти нималардан иборат?
8. Тизимли таҳлил, кузатиш, илмий тажриба деганда нималарни тушунасиз?
9. Илмий билишнинг кандай тамойилларини биласиз?
10. Объектив оламни билиш мумкинлиги, детерменизм, тараккиёт, тарихийлик, назария билан амалиётнинг бирлиги тамойиллари хақида нималар дея оласиз?
11. Илмий билиш усулларидан спорт фанида кандай фойдаланилади?
12. Нима учун олим илмий билишнинг умумий усул ҳамда тамойилларини яхши билиши лозим?

Тавсия этиладиган адабиётлар

1. Бабанский Ю.К. и др. Введение в научные исследования по педагогике. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1988. - 239 с.
2. Власов К.П. Методы научных исследований и организация эксперимента. Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2000.-116 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999.-318 с.
4. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. Учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 184 с.

III БОБ. СПОРТ НАЗАРИЯСИННИНГ МЕТОДОЛОГИК ЖИХАТЛАРИ

3.1. Спорт назариясининг фанлар тизими билан узаро алоцалари

Спорт назарияси методологиясида фалсафий-методологик ҳамда умумилмий муаммоларнинг тадқиқ этилишида илмий билишнинг умумилмий усул ва тамойиллари кулланилади.

Умумий спорт назариясининг фанлар тизимидаги урни ва улар билан узаро алоқасини биринчи булиб А.П.Матвеев, (1997) белгилаб берди (3.1.1-расм). Спорт назарияси илмий фан сифатида табиий ва ижтимоий фанлар билан чамбарчас алоқдцадир. Узининг фактик асоси билан у спорт фанлари - алохида спорт турларининг назарияси ва усулиятига, шунингдек, анъанавий тарзда шаклланган амалий фанлар: физиология, биокимё, биомеханика, рухшунослик, жамиятшунослик, морфология, метрология ва бошқаларнинг материалларига таянади.

Купгина оралик илмий фанларнинг тадқиқот маълумотларига асосланган умумий спорт назарияси уларни шунчаки йигиб олмасдан, спорт мохиятини тушуниш ҳамда унинг амал қилиши ва ривожланишининг энг умумий қонуниятларини очиш учун зарур булган томонларни ажратиб, интеграциялайди. Айнан шу жихат қупинча спорт фанининг хусусий соҳалари эътиборидан четда қолади, бунга сабаб - тадқиқот предметидаги чеклашлардир.

Умумий спорт назариясининг интеграцияланган ва билишда тутган урни, биринчи навбатда, шундадир. Унинг учун анъанавий биологик ва гуманитар фанларнинг оралик соҳалари қулга қиритадиган маълумотлар хар қанча мұхим бўлмасин, барибир, унинг ўз мазмуни ўрнини босолмайди. Шундай қилиб, спорт назариясининг асосий манбаи спорт амалиёти реалликларининг умумлаштирувчи билимлари

мавжуд хусусиятлар келтириб чиқарган янги хусусиятлар ёки янги алокалар вужудга келишини очиб беришга шароит яратади. Бунда тизимча алохида ходисалигича колмай, интеграл бутунликнинг кисмига айланади, натижада, тубдан янги, куп мажмуали, уз хусусиятлари ва амалий алокаларига эга булган тизим юзага келади.

Маълумки, илмий билишнинг йуналиши тизим хакидаги умумий тасаввурдан унинг тузилишини очиб беришга утиш томон боради. Шунинг учун хам, тизимли ёндашувнинг энг мухим йуналишларидан бири илмий тадқиқотларни урганилаётган объект хусусиятларига мослаб утказишдан иборат.

Тизимли ёндашув спортчилар тайёрлаш жараёнини узига хос яхлитликда, унинг хусусиятлари, хозирги замондаги вазибаларига мос келадиган ташкил этиш ва бошқариш даражасида курсатишга имконият яратади.

3.2. Спортчилар тайёрлаш жараёнини бошқариш тизими

Спортчининг муваффақияти унинг кобилиятига, машгулот усулиятининг мукамаллигига, тренернинг малакавий даражасига хамда машгулот ва мусобакаларни утказиш учун шарт-шароитларнинг мавжудлигига боглик. Тизимли ёндашув талабларидан келиб чикиб, проф. А.А.Новиков (1983) рахбарлигида юкори малакали спортчилар спорт машгулотлари жараёнини бошқаришнинг иерархик хусусиятга эга булган тизими ишлаб чиқилди (3.2.2. - раем).

Унда спортчи тайёргарлигининг барча жихатлари миқдорий жихатдан курсатиб берилди. Тизим уч даражадан иборат:

I - мусобака фаолияти (мусобакалашув модели);

II - спортчи тайёргарлигининг асосий жихатлари (спорт махорати модели);

III спортчи организмнинг тизими (мавжуд имкониятлар МпДвли).

I) ундай иерархияда даражалардан бирининг иккинчисига пуигундирилиши юкори малакали спортчиларни тайёрлашда шуг>х,ага урин колдирмайди.

Ишлаб чиқилган схема тадкикотчига спорт тайёргарлиги . Ч | . к : нларининг хилма-хиллиги шароитида тугри йулни топа пипиш хамда тадкикот вазифаларини тугри белгилашда срд.1м беради.

Мазкур тизимнинг хар бир даражаси учун модель ын< ифномалар тузилади. Бундай тавсифномаларни тузишда куидаги курсаткичлардан фойдаланиш зарур:

1 - мусобака беллашуви, серия ва х-к.ни утказиш давомида тузатишлар киритишга ёрдам берадиган курсаткичлар

2 - мусобака жараёнида уринишлар, сериялар ва х-к. орпигида тахрир қилишга имкон берадиган курсаткичлар.

3 - спорт фаолияти самарадорлиги даражасини м.кмйтирган ёки унинг усишига кумаклашган маълумотлар ии| индиси булмиш курсаткичлар.

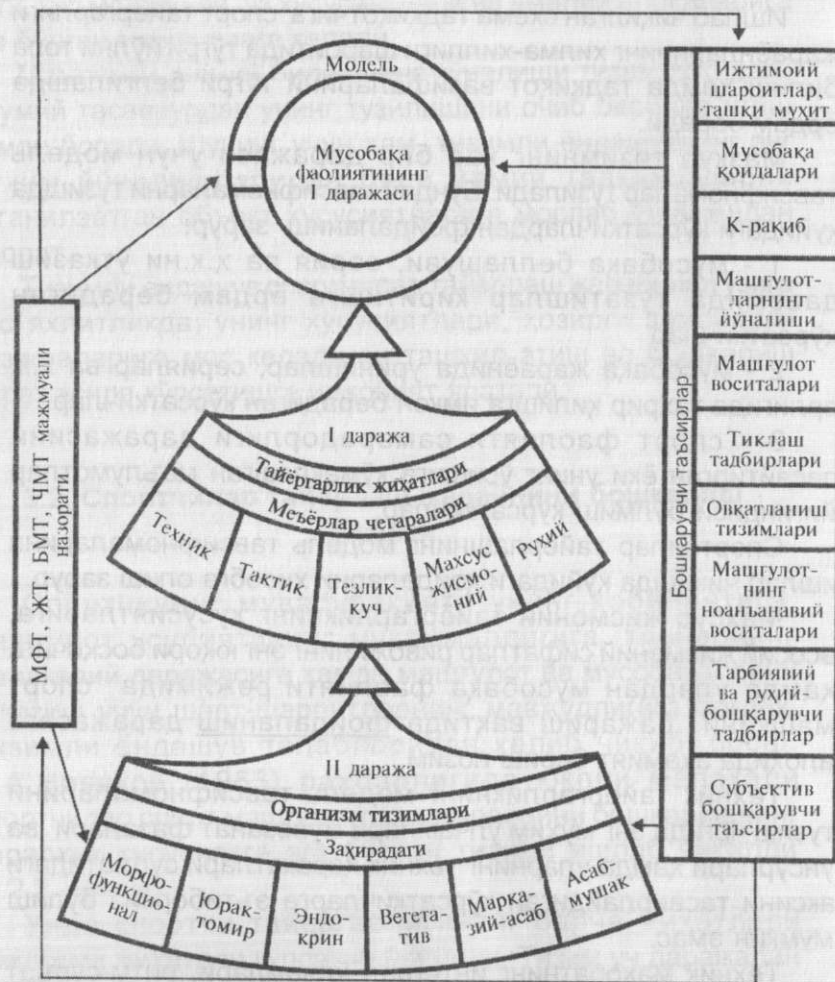
Спортчилар тайёрлашнинг модель тавсифномаларини ишлаб чиқишда куйидаги коидаларни хисобга олиш зарур.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг хусусиятларига, асосий жисмоний сифатлар ривожининг энг юкори боскичига \. | мда улардан мусобака фаолияти режимида спорт машини бажариш вақтида фойдаланиш даражасига алоҳида ахамият бериш лозим.

Техник тайёргарликнинг модель тавсифномаларини тузиш чогида энг мухим улчамлари мувозанат фазалари ва унсурлари хамда уларнинг техник харакатлари суръатидаги . жоини тасвирлайдиган курсаткичларга эътиборсиз булиш мумкин эмас.

Техник махоратнинг интеграл улчамлари, ритм-суръат гизими билан махсус жисмоний тайёргарлик маълумотлари орасидаги узаро боғланишни аниклаш керак (В.М.Дьячков, 1984).

3.2.2. – расм.
 Спортчилар тайёрлашни бошқаришнинг уч даражали модели



МФТ-Мусобақа фаолиятини текшириш.
 ЖТ-Жорий текшириш.
 БМТ-Босқичли мажмуали текшириш.
 ЧМТ-Чуқурлаштирилган мажмуали текшириш.

1'иш сарфланаётган кучланишларни акс эттириб, упаркинг киймати, сарфланаётган вақт ва бошқа ҳаракат қус у¹ иятларига боғлиқ бўлади. Ҳаракатлар ритмига қараб, уларнинг муқамаллиги ҳақида фикр юритиш мумкин (Д.Д.Донской, 1979).

1. жтик тайёргарликнинг модель тавсифномаларини [унда техник-тактик ечимларнинг энг мақбулларини и.и.да аниқроқ ажратиб қурсатиш керак, улар спорт муқобаларининг айна кескин вазиятларида қулланиши мумкин. Масалан, кураш соҳасида усулларнинг ритм-уръат тузилиши устида тадқиқотлар утказилган эди (Ф.А.Керимов, 1984). Шунда қуйидагилар аниқланди: оқилона техника асосида биомеханик қонуниятлар, шикроги, ҳужум ҳаракатларининг ритмик тавсифномалари пар экан.

Оддий ва мураккаб ҳужум ҳаракатларининг (ОХХ, ва МХХ) қинотасмага туширилган махсус материалларини ритм-уръат жиҳатидан таҳлил этиш улар орасида анчагина фарқлар борлигини қурсатди. ОХХ, техник ҳаракатнинг (усулнинг) асосий тузилиши доирасида, МХД (усул) эса ҳаракатнинг асосий қисмлари орасидаги боғловчи унсур бўлмиш қандайдир тайёргарлик ҳаракати ёки ҳужумга тактик қиорланиш йули билан бажарилган.

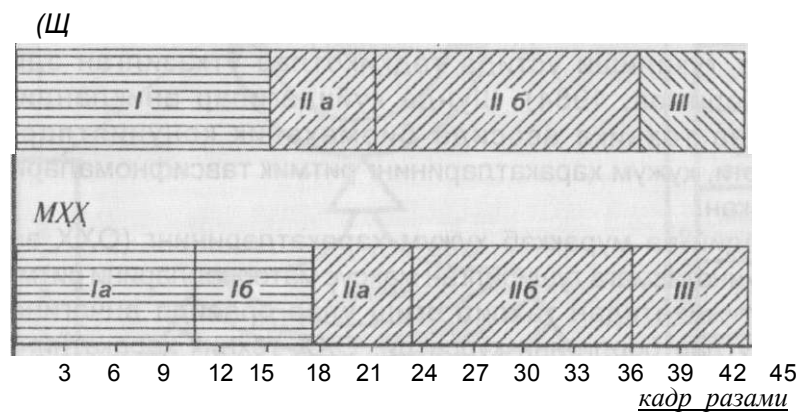
Ёнбошга олиб ошириб отиш техник усулини ОХХ, ва МХХ, ([здамида таҳлил этиш орқали бир спортчининг узида усулларнинг ритм-суръат тузилишида фарқлар мавжудлиги аниқланди (3.2.3.-раем). Ёнбошга олиб ошириб отиш усулини бажаришда вақт босқичлари тайёргарлик ҳаракатининг йуналишига боғлиқ бўлади. Агар тайёргарлик ҳаракати ошириб отиш амалга оширилган томон йуналса, у ҳолда асосий босқичнинг вақти қисқаради.

Ошириб отишга тайёргарлик ҳаракати рақибнинг «тухташ нуқтаси»ни («мёртвая точка») юзага келтириб, ёнбошга олиб ошириб отиш усулининг мураккаб бошқача ритмини ташкил этади.

Спортчининг техник-тактик тайёргарлигига модель тавсифнома ишлаб чиқиётган пайтда буларнинг барини ҳисобга олиш лозим.

3.2.3.-раем.

Усулларнинг ритм-суръат тузилишидаги тафовутлар



16

Учинчи даражали модель тавсифномалари ёки потенциал спорт имкониятлари моделларини ишлаб чиқишда, организмдаги етакчи тизимларнинг амал қилиши ута кучланган фаолият моделларида белгиланади. Мазкур методологик ёндашув ихтисослашган спорт фаолиятида сифат жиҳатидан янги, янада юқорирок; рекорд курсаткичларига эришиш мақсадида захирадаги имкониятларни янада ошириш йулларини белгилашга имкон беради.

Уч даражанинг модель тавсифномаларини бундай батафеил таҳлил этиш бирдан-бир мақсад эмас, у спортчиларни тайёрлаш, машгулот воситаларини танлаш ва уларни куллашни такомиллаштириш буйича вазифаларни

цинк режалаштириш воситаси булиб хизмат кипеги. Модель I. шифномаларнинг уч даражасини тахлил килиш II. пажасида мусобака фаолияти (биринчи даража) борасида пук., онлар аникланса, унда иккинчи даражадан спортчи организмининг функционал курсаткичларини (учинчи Парижа) хисобга олган холда махсус воситалар танлаб опинади.

Мазкур модель тавсифномалар хар бир даража мписида хам, жами уч даража орасида хам мустахам .пукдорликка эга булиши зарур.

Спортчилар тайёрлашни бошкариш тизимида уларга июлида хусусиятларини хисобга олган холда ёндашиш у < ки бу спортчини мусобака беллашувининг аввалдан ишлаб чикилган муайян схемасига киритиш, шунингдек, модель I. шифномалар буйича компенсация зоналарини аникланган имкон беради.

Бу масалаларни фаолиятнинг муайян турида урганиш оркали тайёргарликнинг аниқ воситаларини махсадга мувофик равишда режалаштириш хамда юкори малакали спортчилар тайёрлаш жараёнини тезлаштириш мумкин булади.

Ёш спортчиларни тайёрлашда юкорида курсатилган уч /мражали модель узаро буйсунишнинг тескари тартибига эга (>улади. М.Я.Набатникова (1982) успиринларни тайёрлашда уч даражали модель таркибидаги даражаларни куйидаги ыртибда жойлаштириб чиккан эди.

Биринчи даража - потенциал спорт имкониятлари модели

Иккинчи даража - спорт махорати модели.

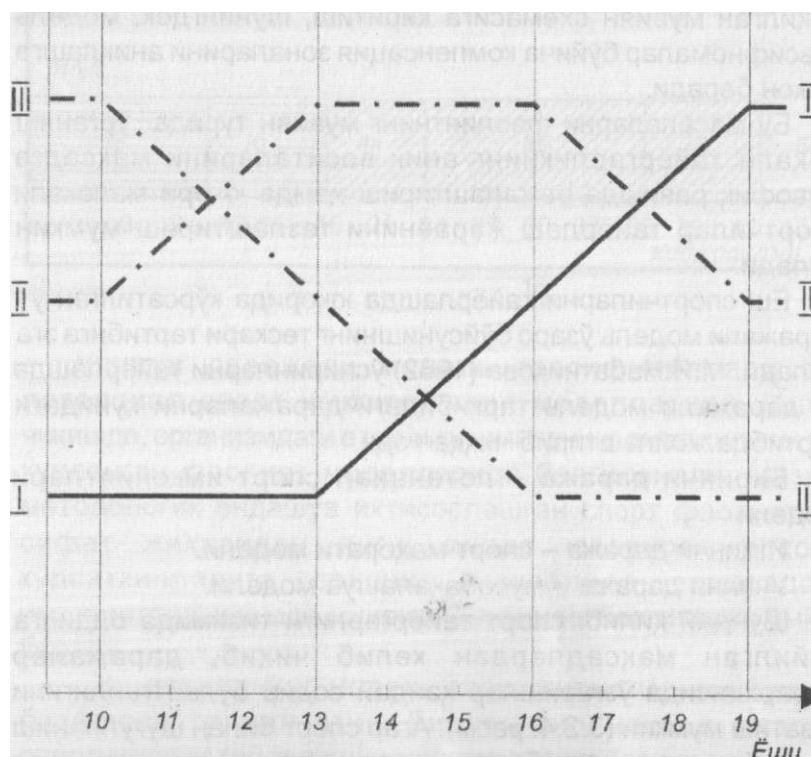
Учинчи даража - мусобакалашув модели.

Шундай килиб, спорт тайёргарлиги тизимида олдинга куйилган махсадлардан келиб чикиб, даражалар иерархиясида узгаришлар кандай содир булаётганлигини кузатиш мумкин (3.2.4. раем). Агар спорт билан шугулланиш :>нди бошланганда (болалик чогида) биринчи даражада потенциал спорт имкониятлари моделидан фойдаланиш

керак булса, юкори малакали спортчиларни тайёрлашда мусобакалашув модели кулланилади. Табиийки, куп йиллик машгулотлар жараёнининг муайян бир боскичида даражалар ахамиятининг узгариши содир булади.

Куришиб турибдики, болалик пайтида машк жараёни спортчи организмидаги тизимларни ривожлантиришга йуналтирилган булиши лозим, шунинг учун тайёргарлик дастурида ёш спортчининг жисмоний ривожланиш хусусиятларини белгилловчи потенциал спорт имкониятлари модели энг мухим хисобланиши зарур.

3.2.4. - раем. Спортчиларнинг куп йиллик тайёргарлигида даражалар ахамияти динамикасининг модели.



13-16 ёшда асосий сифатларнинг ривожланиши шиддатли туе олиб, базавий техника шаклланади. Шунинг учун спортчиларни тайёрлашда спорт махорати модели Ыфинчи уринда туриши керак.16 ёшдан мусобакалашув моделининг ахамияти ортиб боради ва 18-19 ёшда у жуда кита ахамиятга эга булади.

Уч даражали тизимда моделлардаги узгаришларнинг хусусиятларини белгилашда машгулот воситаларидан м,1ксадга мувофик равишда фойдаланиш учун тайёр-|.рликнинг узига хос даражасига кайси боскичда купрок п>Ибор бериш зарурлигини аник билиб олиш жуда мухим. Машгулот жараёнини окилона ташкил этиш унинг максадлари, носиталари хамда усулларини бирлаштириш демакдир.

Спортчиларнинг куп йиллик тайёргарлигида даражалар .^амиятининг узгариши моделини спорт тайёргарлигини ташхисли тахлилдан утказгач, машгулот жараёнини дастурлашда куллаш мумкин. Бунда тайёргарлик пастурларидаги хал килувчи макеад маълум боскичдаги даражалар иерархиясининг хусусиятлари булиб колади. Демак, спортчиларнинг куп йиллик тайёргарлигида машгулот жараёнини ташкил этишда уч даражали тизим моделлари узгаришларини мунтазам хисобга олиб туриш шубхага урин колдирмайди.

Шундай килиб, куп йиллик тайёргарликни бошкаришда даражалар ахамиятининг узгариш моделларига мувофик холда спортчилар тайёргарлигини тахлил этиш турли ёш даврларида юзага келадиган спорт муаммолари хусусиятларини аниклаб, шунга мое равишда бошкарувнинг янада аник йулларини ишлаб чикишга шароит яратади.

3.3. Спорт назариясининг замонавий илмий муаммолари

Х,озирги даврда олимлар спорт назариясининг интегротив муаммоларини яхлит холда тасаввур этишга харакат килмокдалар. Муаммоларни хал этишда юкорида куриб

чик,илган назарий ишланмалар: умумий спорт назарияси, спорт турлари буйича хусусий предметли назарий-усулий фанлар, гуманитар ҳамда табиий билимларнинг оралик, сохалари муносабатлари схемасига (Л.П.Матвеев буйича), спорт машгулотлари жараёнини бошқаришнинг уч даражали тизимига (А.А.Новиков буйича), шунингдек, куп йиллик тайёргарликни бошқаришда даражалар ахамиятининг узгариши моделига (Ф.А.Керимов буйича) таяниш зарур.

Л.П.Матвеев буйича (1997) спорт фанининг асосий муаммолари 3 асосий блокка таксимланади, лекин биз туртинчи блокни ҳам киритишни таклиф қиламиз:

1. Спорт мохиятининг умумий концепциясини, унинг тузилиши ва вазифасига хос хусусиятларини ҳамда янада ривожлантириш йуналишларини ишлаб чиқиш.

Шу уринда спортнинг мохиятига, унинг шахе ва жамият хаётида тутган урни ҳамда ахамиятига тавсиф бериш, унинг манбалари ва ривожланиш йуналишларини куриб чиқиш зарур. Спорт фаолиятининг био- ҳамда рухий-ижтимоий табиатини чуқуррок, туларок, ва яхлит холда тадқиқ; этиб, спортни хозирги замон жамиятидаги вазифалари ва ривожланиш қонуниятларини тушунтириб бериш лозим. Бунда спорт амалиётининг турли йуналиш ва булимларида (жумладан, оммабоп, профессионал ва профессионал-тижорат спортида) мавжуд булган асосий зиддиятларни, шунингдек, уларни шахе ва жамият манфаатлари йулида бартараф этиш усуллари, шарт-шароитларини очиб бериш керак.

2. Спорт беллашуви назарияси муаммоси, спорт беллашувининг мусобақа фаолияти сифатидаги мохиятини, уни харакатга келтирувчи қучларни, самарали амалга ошириш қонуниятлари ва шарт-шароитларини муфассал англаб етиш.

Мусобақа фаолиятида сабаблар ва шахей режалар, уни моделлаштиришнинг тайёрлов шакллари, спорт-мусобақа юкламаларининг уз-узини оклайдиган катталиклари, шунингдек, уларни мое равишда узгартириш ҳамда спорт амалиётининг турли шароитларида беллашувлар тизимининг

Тузилган вариантлари тугрисида умумлаштирувчи ни;шворларни ишлаб чиқиш керак.

Спорт машгулоти ва спорт ютукларининг бошқа, аммиларидан тизимли фойдаланиш муаммолари.

Бу бўлимда спорт машгулотининг мазмуни ва тузилиши, у (илиш қонуниятлари ҳамда тамойиллари, спортчини спорт қилиш, парига тайёрлашнинг жисмоний, техник, тактик ва бошқа муаммолари, атларининг назарий-усулий асослари ишлаб чиқиш, илади ва муаммолари ёритилади.

Спорт ориентацияси ва саралаш; қўп йиллик спорт миергарлигининг оптимал тузилиши - тайёргарликнинг қўп йиллик босқичидан бошлаб спортчини спорт фаолиятининг юкори пиллапояларигача олиб чиқиш; башорат қилиш, рўжлалаштириш, назорат ҳамда уни оптималлаштириш қўп йиллик чора-тадбирлар тизимида қўшимча омилдан тугри муаммолари уз ечимини қўтиб турибди.

4. *Спорт фанидаги энг йурик муаммолардан бири - машгулот ва мусобака фаолияти шароитида организм тизимлари фаолиятини урганиш.*

Бугунги кунда спортдаги ютукларимизнинг ривожланиб (юриш йуналишлари шундайки, уларни яқин ун йилликларга пойхаштириш, эхтимол, энг аввало, машгулот ва мусобака воситаларининг спортчи организмга энг макбул тўрада таъсир қўрсатиш йуллари ҳамда воситаларини унинг физиологик, биокимёвий имкониятларини ҳисобга олган ҳолда аниқлашдан иборат. Ушбу ҳолат тадқиқотчилар олдида қўйидаги вазифаларни қўяди:

Биринчидан:

- ҳар хил спорт турларида спортчи иш қобилиятининг усиб боришини белгиловчи физиологик механизмларни тадқиқ этиш;

- мусобака ва машгулот фаолияти жараёнида иш қобилиятининг пасайиш сабабларини ҳамда толиқиш юзага қелишининг физиологик механизмларини аниқлаш;

- иш қобилиятини тақомиллаштириш жараёнини, қатта юкламаларга қўникиш механизмларини урганиш.

Иккинчидан:

- машгулот ва мусобака фаолиятида спортчининг рухий холати конуниятларини очиб бериш;

- машгулот ва мусобака фаолияти жараёнида асабий-рухий ҳамда хиссий зурициш даражасини баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш;

- спортчи организмнинг жисмоний захираларини аниқлаш ва уларга баҳо бериш;

- ута зурикиб фаолият курсатиш моделларида организмдаги етакчи тизимларнинг ички амал қилиш имкониятларини аниқлаш;

- янги, рекорд даражаларига эришиш мақсадида захирадаги имкониятларни янада ошириш йулларини белгилаш.

Муаммолар йигиндисидан қуриниб турибдики, спорт назарияси факат билиш, концептуал жиҳатдан эмас, амалий жиҳатдан ҳам мураккаб ҳамда ахамиятлидир. Спортнинг кейинги таракқийети мазкур муаммоларнинг тугри хал этилишига боғлиқ.

Назорат учун савол ва топшириқлар

1. Фанлар тизимида умумий спорт назариясининг тутган урни ва бошқа фанлар билан узаро алоқаси тугрисида сузлаб беринг.

2. «Спорт машгулоти жараёнини бошқариш тизими» тушунчасининг моҳияти (А.А.Новиков буйича) хақида сузлаб беринг.

3. Спорт машгулоти жараёнини бошқариш тизими қандай даражаларга булинади?

4. «Спортчининг модель тавсифномалари» деганда нимани тушунасиз?

5. Мусобакалашув фаолиятининг модель тавсифномаларини ташкил этувчи курсаткичлар хақида гапириб беринг.

О Спортчи тайёргарлигидаги асосий жих, атларнинг Мддпль тавсифномаларини ишлаб чиқишда нималарни қўлиш керак?

/ Потенциал спорт имкониятлари модели нима?

Н Қўп йиллик тайёргарликни бошқаришда даражалар IV (миятининг узғариши модели деганда нимани тушунасиз?). Спорт фани муаммоларининг кандай асосий Гнижмарини биласиз?

10. Спорт фанининг спорт беллашуви назариясидаги асосий муаммолари нималардан иборат?

11. Спорт фанининг спорт машғулоти назариясидаги асосий муаммолари нималардан иборат?

12. Спорт фанининг спортчи организми функционал имкониятларини урганишдаги асосий муаммолари нималардан иборат?

Адабиётлар

1. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т.: Медицина, 1987. - 223 с.

2. Донской Д.Д. Биомеханические характеристики тела человека и его движений. В книге: Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. М., ФиС. 1979. - 16-38 с.

3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т.: УзДЖТИ, 2001. - 286 б.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., Воениздат. 1997. - 304 с.

5. Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. Сборник научных трудов. М., 1984. - 238 с.

6. Новиков А.А., Акопян А.О. Функциональная система управления подготовкой спортсменов в различных видах единоборств. ТИПФК. 1983. №11. С. 20-22.

7. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под ред. Набатниковой М.Я.). М.: ФиС, 1982. - 280 с.

IV БОБ. ИЛМИЙ ТАДКИКОТНИНГ АСОСИЙ БОСКИЧЛАРИ

4.1. Иш боскичларининг умумий тавсифи

Илмий-тадкикот ишлари кенг ижодий фаолият ва тинимсиз меҳнат демакдир. Бу йилда тадкикотчини жуда қўл хилма-хил қийинчиликлар қўлади, уларни енгиш учун эса қўчли бардош, қатъият лозим. Бошловчи тадкикотчилар, одатда, ўз ишларини қандай ташкил этишни, уни қай йўсинда олиб боришни билмайдилар.

Ҳар қандай илмий тадкикот қўйидаги асосий, мантиқан узаро боғлиқ боскичларга бўлиниши мумкин:

- тадкикот мавзусини танлаш; у, албатта, мазкур тадкикотнинг объекти сифатида танлаб олинган масаланинг урганилганлик даражасини аниқлашга, илмий ишлан-маларнинг муайян усулиятини қўллашнинг мавжуд имкониятларига қараб мулжал олишга асосланади ҳамда тадкикотнинг мақсад ва вазифаларини ойдинлаштириш билан яқунланади;

- иш режасини тузиш, хусусан, тадкикот усулларини узлаштириш ҳамда унинг асосий боскичларини белгилашда ўз аксини топадиган узил-кесил қарордир;

- тадкикот материалларини **йириш**, туплаш ва уларга дастлабки ишлов бериш; бу иш мазкур илмий тадкикот олдида турган вазифаларга ва уларни ҳал этиш учун танланган усулларга мувофиқ равишда амалга оширилади;

- маълумотларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш бажарилган ишларни жамлаш ҳамда тадкикот натижалари бўйича аниқ хулосалар чиқариш билан яқунланади;

- тадкикотни тугаллаш ўз ичига унинг натижалари муҳокамаси, ишни адабий ҳамда техник жиҳатдан шакллантириш, шунингдек, уни тарқатиш (сотиш) билан боғлиқ имкониятларни аниқлаш амалларини қамраб олади.

Илмий тадкикотнинг санаб утилган боскичлари нафакат у.ыро боглик, уларнинг бири иккинчисига сингиб, киришиб «.lm кетган. Изланиш жараёнида тадкикотчи мунтазам равишда бажарган ишларига тузатишлар, узгартишлар киритиб туради. Масалан, иш давомида йигилган маълумотларнинг сифатий тавсифномаси хакида етарлича тик тасаввур пайдо булгач, тадкикотнинг номланиши, мақсад ва вазифаларига аниқлик киритишга тугри келади ёки тадкикот материалларини тахлил килиш хамда умумлаштириш чогида кушимча маълумотлар олиш зарурати пайдо булади. Буларнинг барчаси тадкикотчига материал йигиш ва туплаш билан боглик кейинги ишларга уз вақтида узгартишлар киритиш, демак, вақт ва меҳнатни тежаш имконини беради.

Илмий тадкикотнинг муваффақияти унинг қандай тузилганлиги ва усулий таъминланганлигигагина эмас, илмий ходимнинг танланган мавзуга қандай муносабатда эканлигига ҳам боглиқдир. Ишга киришар экан, тадкикотчи узида танлаб олинган мавзуга чуқур илмий кизикиш хис этиши, бор вужуди билан унга берилиб, доимо у ҳақда уйлаши, уз олдидаги тадкикот масалаларини ечишнинг энг самарали йулларини излаши лозим. Шунингдек, илмий изланишлар олиб боришга интилаётган тадкикотчининг умумий ва махсус тайёргарлиги тадкикот ҳажми хамда мавзунинг мазмунига мувофиқ булиши керак.

4.2. Тадкикот мавзусини танлаш

Илмий тадкикот жараёни мавзу танлашдан бошланади, унинг тугри танланиши эса куп жихатдан кейинги ишларнинг муваффақиятини белгилайди. Шунинг учун хам тадкикотнинг тугри танланган мавзуси катта аҳамиятга эга булиб, узига тадкикотчи томонидан хам, унинг илмий раҳбари томонидан хам жиддий эътиборни талаб этади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий иш мавзуси тадкикотчининг кейинги мақсадли фаолияти учун истикболли

булиши, демак, у илмий тадқиқотларга куйиладиган умумий талабларга тупа жавоб бериши шарт. Илмий тадқиқот мавзусининг истикболли эканлигини белгиладиган асосий мезонлар: а) унинг долзарблиги, яъни жисмоний тарбия ва спортнинг муайян соҳасидаги назарий ҳамда амалий аҳамияти; б) олинadиган маълумотлар, тадқиқот усули ва йуналишининг янгилиги; в) мураббийлик ва педагогик амалиётининг энг муҳим эҳтиёжлари билан бевосита алоқдорлик; г) спорт фанининг мазкур соҳасига оид муайян илмий масалани ҳал этиш мақсадига йуналтирилганлик; д) мавжуд шароитда куйилган илмий вазифаларни бажариш мумкинлиги (раҳбарлик қилувчи ва бажарувчи ходимларнинг етарлилиги, ходимларнинг тайёрланганлик даражаси, зарур моддий-техника базасининг мавжудлиги).

Илмий тадқиқотнинг истикболли йуналишини тугри белгилаш ва унинг аниқ мавзусини танлаб олишда илмий-техник ахборотлар катта аҳамиятга эга. Улар ҳар қандай турдаги илмий-тадқиқот ишларининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Ҳар бир тадқиқотчи ишни танланган мавзуга дойр узиғача қулга киритилган маълумотларни туплаш ва урганишдан бошлайди, изланишларни узи эришган натижалар тўғрисидаги у ёки бу маълумотлар билан тугаллайди.

Илмий тадқиқот мавзусининг истикболлилиги мезонларини аниқлаш учун тадқиқотчи қуйидаги йуналишлар буйича олиб бориладиган ишнинг дастлабки таҳлилини амалга ошириш керак:

- мавзунинг урганилганлик даражасини аниқлаш;
- тадқиқотда қулланилиши мумкин булган усулларни белгилаш;
- тадқиқотнинг мақсад ва вазифаларини ойдинлаштириш.

Тадқиқот мавзусининг урганилганлик даражасини аниқлашдан мақсад - мазкур масаланинг моҳияти ҳақида умумий тасаввур ҳосил қилиш, утмишда унинг илмий томондан ишланиши қайси йуллардан борганлиги тўғрисида тушунча ҳосил қилишдан иборат. Бундай маълумотлар,

Пиринчидан, амалга ошириладиган тадқиқотнинг аниқ, инзифалари ва унга асос буладиган усулларни тугри гжлгилаш имконини берса, иккинчидан, аввалги мдқиқотларда етарлича ёритилган масалалар устида ишлаш учун ортикча куч ва маблаг сарфлашнинг олдини опади.

Бундай дастлабки таништириш манбалари сифатида «Теория и практика физической культуры» («Жисмоний тарбия н.и.арияси ва амалиёти») илмий журнали (унда Россия буйича *;имоя килинган диссертацион ишлар руйхати келтирилади), диссертация ишлари авторефератлари, илмий анжуманлар I угшамлари, жисмоний тарбия ва спорт буйича монографиялар, Ўзбекистон Республикаси ОАК бюллетени, тадқ.ик.отчини кизиктирган масала буйича адабиётларнинг умумлаштирилган рефератив обзорлари хизмат килиши мумкин.

Тадқиқотда кулланилиши мумкин булган усулларни белгилаш ҳам илмий ишнинг мавзусини ва уни бажариш йулларини узил-кесил танлаб олишда катта ахамиятга эга. Тадқиқотчи танлаган усуллар изланишнинг максадига энг самарали йуллар билан эришиш, тадқиқот объекти тугрисида ишончли маълумотлар олиш ҳамда урганилаётган ходиса ёки жараённинг мохиятини иложи борича чуқур очишни таъминламоги лозим.

Тадқиқотчи текширилаётган масала устида илмий иш олиб бориш жараёнида куллаши мумкин булган тадқиқот усуллари тугрисида тасаввур хосил килиш учун диссертация ва авторефератлар каби асосий адабий манбалардан фойдаланиши, улар оркали танлаган мавзусининг урганилганлик даражасини аниклаши мумкин.

Тадқиқот усулларини белгилаш уни муайян шароитларда амалга оширишнинг мавжуд имкониятларига боғлиқдир. Масалан, зарур моддий-техника базаси - махсус компьютер дастури асосида тахлил килинадиган тезкор видеотасмага туширувчи ускуналар булмаса, спортчи харакатларининг биомеханик хусусиятларини тадқиқ этишни режалаштиришга кандай хожат бор?

Бирок, тадқиқотчини текширувнинг факат анъанавий ёки соддалаштирилган усулларидан фойдаланишга йуналтириш тугри булмади. Тадқиқотчи янги усулий йул-йуриқларни куллаш буйича кулидан келган барча чоралардан фойдаланиши керак. Бунинг учун зарур асбоб-ускуналарга эга булган муассасалар билан илмий алоқалар урнатиш лозим булади.

Тадқиқотнинг мақсад ва вазифаларини ойдинлаштириш илмий иш мавзусини танлаш амалларини охирига етказди. Тадқиқотчи узини кизиктирган мавзунинг урганганлик даражасини ҳамда айнан шу муайян шароитда илмий жихатдан ишланиши зарур булган масалаларни урганишда кулланиладиган усулларни аниқлагач, мазкур тадқиқотнинг вазифаларини белгилаб олиши, олдида турган мақсадни ифодалаб бера билиши шарт. Янада тушунарлироқ килиб айтганда, у илмий-тадқиқот ишининг боскичларида амал қилинадиган ишчи фаразларни аниқлаштириб олиши керак.

Ишчи фаразлар шакллантирилгач (кейинги барча ишлар шу заминга таянади), тадқиқотнинг иш режаси тузилади. Илмий ходим танлаган фаразларига амал қилган ҳолда қандай материаллар туплаши лозимлигини, қандай тадқиқот объектлари талаб этилишини, олдинга сурилган фаразларни исбот қилиш ёки рад этишга яроқли маълумотларни олиш учун тадқиқотни қайси усулларда олиб бориши зарурлигини белгилайди.

4.3. Тадқиқотнинг иш режасини тузиш

Утказилажак тадқиқотнинг иш режаси унинг йуналишини белгилаб бериши, илмий ишнинг мақсади, чегаралари ҳамда асосий вазифалари моҳиятини аниқ курсатиши керак.

Иш режасида мавзунинг ишланиш боскичлари бошланадиган ва тугалланадиган муддатлар курсатилиб, бунда амалга ошириладиган вазифаларнинг турлари батафсил санаб утилади. Масалан, адабиётларни йиғиш ва урганиш, одатда, қуйидагиларни уз ичига олади:

а) тадкикот мавзуси буйича адабий манбаларчи турли пубблиографик курсаткичларни куздан кечиритиш йули билан аниклаш; б) чуқур урганилиши керак булган адабий манбаларнинг руйхатини (картотекасини) тузиш; в) ажратиб олинган асарларни ўқиш ва уларга тегишли ишлов бериш (қисқача мазмунини ёзиб олиш, зарур маълумотларни кучиритиш); г) урганилган адабий манбаларнинг танқидий обзорини тузиш ва хулоса чиқариш.

Илмий тажриба шаклидаги тадқиқотларни режалаштиришда қуйидагиларни кузда тутиш зарур: а) илмий тажрибани утқизиш усулиятини узлаштириш; б) зарур асбоб-ускуналар, ҳужжатларни тайёрлаш, педагогик тажриба утқизиладиган бўлса, у ҳолда спортчиларнинг жисмоний ҳамда техник-тактик тайёргарлиги даражасига қура тажриба гуруҳларининг таркибини, педагогик тажриба учун ажратилган муддатларни белгилаш; в) тадқиқотчининг усулий ва техник жиҳатдан тайёргарлигини аниклаш мақсадида дастлабки педагогик тажрибани утқизиш; г) ишчи фарозларнинг зарур исботини олиш учун илмий тажрибани ёки уларнинг серияларини йулга қуйиш; д) тажриба маълумотларига статистик ишлов бериш ва унинг тажрибаларини таҳлил қилиш; е) қушимча тажрибаларни (зарур бўлганда) утқизиш; ж) илмий тажриба натижаларини умумлаштириш ва уларни илмий фарозлар билан таққослаш.

Тадқиқот босқичлари ва уларда олиб бориладиган ишнинг муайян турларини режалаштиришда белгиланган амаллар кетма-кетлиги ҳамда мантикий изчиллигини аниқ ойдинлаштириб олиш зарур. Муайян топшириқлар режада уларни у ёки бу вақт бўлагида бажариш мумкинлигидан келиб чиқиб (масалан, тажриба тадқиқотларининг моддий-техника базаси тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда) курсатилади.

Илмий тадқиқот ишларини режалаштиришнинг жуда муҳим нукталаридан бири белгиланган вазифаларни амалга ошириш учун имконият яратадиган тадқиқот усулларини узил-кесил танлаб олиш масаласидир. Энг ишончли усуллар танлаб олинганда, иш режасида урганиладиган объектлар сони

(спортчилар, маршрутлар, мусобакалар тоифаси) ҳамда урганиладиган объектларни кузатиш муддати белгилаб куйилади. Бунда режадаги кузатишлар миқдори олинган маълумотларнинг статистик жихатдан ишончилигига мезон булиб хизмат килади.

Илмий тадқиқотни режалаштириш иш режасини тузиш билан тугамайди. Тадқиқотлар утказиш чоғида дастлаб тузилган иш режаси мунтазам равишда таҳрир қилиб борилади. Унга ишнинг алоҳида босқичларини амалга ошириш муддатларини аниқлаштириш, қушимча тадқиқотлар утказиш зарурати, баъзан эса илгари кузда тутилмаган янги илмий масалаларнинг юзага чиқиши билан боғлиқ узгартишлар киритилиши мумкин.

Шундай қилиб, тадқиқотнинг иш режаси тадқиқотчи бажарадиган барча ишларнинг йуналтирувчи кучи Хисобланади, у утказиладиган илмий тадқиқотнинг максади ҳамда ундаги асосий масалалар моҳиятини очик-ойдин курсатиши керак. Тадқиқотнинг иш режаси гарчи ҳали тахминий булса ҳам, бундай режа жуда зарурдир. Усиз умуман ишга киришиш мумкин эмас, чунки режасиз тадқиқотчи иш жараёнида нималар қилиши, қайси йулдан бориши ва қандай натижалар оломқчи эканлигини билмайди. Иш режасининг дастлабки варианти қанчалик тугри тузилган булса, тадқиқот утказиш давомида унга шунча кам узгартиришлар киритишга тугри келади.

4.4. Тадқиқот материалларини йириш ва туплаш

Материал йиғиш ва туплаш ҳар қандай янги, узиға хос илмий тадқиқотнинг марказий қисмини ташкил этади ва, одатда, унга сарфланадиган вақтнинг купрогини мазкур фаолият банд қилади. Илмий-тадқиқот ишидаги бу босқичнинг моҳияти тадқиқотчига уз олдига қуйган вазибаларни ҳал этиш ва олдинга сурилган фаразларни исботлаш учун зарур булган маълумотларни йиғиш ҳамда тизимлаштириш имконини беради.

Илмий маълумотларни йириш ишларининг хусусияти ва мазмуни тадқиқотнинг мақсади ҳамда усулларига боғлиқ. Изланувчи узини кизиктирган масала юзасидан фанга маълум булган ахборотни имкон қадар тула узлаштириб оломори шарт. Буларнинг бари илмий-техника маълумотларини йириш ва урганиш йули билан ҳал этилиши мумкин. Ҳозирги вақтда ахборотлар ҳажми жуда муҳим бўлиб, интернет жорий этилганлиги муносабати билан имкониятлар кундан-кунга ушиб бормоқда. Шунинг учун ҳар бир гадқикотчи керакли илмий-техника маълумотларини олиш йуллари ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлиши ҳамда унинг энг самарали усулларини қуллаш билиши, ахборот манбаларидан иложи борича қўл фойдаланиб, олинган маълумотларни қайта ишлаш учун иложи борича кам қўл ва вақт сарфлаши лозим.

Зарур маълумотларни олишнинг энг муҳим йулларидан бири тадқиқотчини кизиктирган масалани ёритган адабиётларни йириш ҳамда урганишдир. Адабиётлар устида ишлаш уч асосий вазифанинг бажарилишини талаб қилади. Биринчидан, урганилаётган муаммо хусусида мамлакат ҳамда дунё адабиётида ёзилган барча аҳамиятли асарларни топиш керак бўлади. Иккинчидан, йирилган адабий манбаларда берилган маълумотларни тизимга солиб, амалга оширилаётган тадқиқотнинг мақсад ва вазифаларидан келиб чиқиб таҳлил қилиш лозим. Ва, ниҳоят, учинчидан, барча уқилган асарларни бир-бирига боғлаб, танқидий нуқтаи назардан мағзини чақиш зарур; одатда, бу амалларни тадқиқотчи ишланаётган илмий тадқиқот мавзуи бўйича адабиётлар обзорини тузиш вақтида бажаради.

Курсатилган вазифаларни ҳал этиш учун тадқиқотчи илмий адабиётлар билан ишлаш қўлмасига эга бўлиши керакки, бунга адабиётларни библиографик жихатдан урганиш ҳамда рўйхатга олиш, адабий манбаларни аниқ мақсад билан ўқиш ва қисқача мазмунини ёзиб бориш усулларини узлаштириб олиш қўлади. Илмий асарни ўқиганда, унинг мазмунини шунчаки билиб олиши эмас, балки

муаллифнинг карашларини танкидий қабул қилиши, унга у.1 мулоҳазалари ва баҳолари билан изо* бериб бориши лозим. Илмий ишни урганишнинг 3 асосий йули бор: 1) манбани қуриб чиқиш; 2) бошидан охиригача ўқиш; 3) пухта ўзлаштириш.

Тадқиқотчи маълум бир адабий манба билан илк бор танишгач, унда янги маълумотлар йўқлигига, тадқиқот учун бирон-бир қимматга эга эмаслигига ишонч ҳосил қилгач, мазкур китоб ёки мақддани факатгина қуриб чиқади. Бундай ҳолларда у асар саҳифаларини тезгина қўздан кечириб, қиккатга сазовор бирор парчага дуч келсагина, унинг мазмунини диқдат билан ургана бошлайди.

Бошидан охиригача ўқишда тадқиқотчи адабий манбани шошмасдан, диққат билан синчиклаб мутолаа қилади. Бунда изчилликка риоя қилиб, берилган изохларни назардан кочирмаслик, расмлар, жадвал ва чизмаларни яхшилаб урганиш лозим. Китобни пухта ўзлаштириш уни чуқур ишлаб чиқиш, ўқилган материалнинг мазмунини қичқача ёзиб олиш демақдир.

Тадқиқотчи учун зарур материалларни йиғиш ва туплашнинг энг муҳим йўллари билан бири урганилаётган объект ёки масала тўғрисида ўз қўзатувлари, тажрибалари ва х-к. асосида тегишли маълумотларни олишдир. Уларни қўлга киритишнинг йўллари турлича бўлиши мумкин, бу мазкур ҳолда тадқиқотнинг қандай усуллари билан фойдаланилганига боғлиқ. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий тажриба тадқиқотларининг қиллари қўп ва факат уларгина тадқиқотчининг шахсан ўзи томонидан материал йиғиш ҳамда туплашнинг асосий йўли ҳисобланади.

Илмий тажрибанинг мақсади тадқиқотчида пайдо бўлган гояни, илғари сурилган фараз, концепцияни тасдиқлашдан иборат. Спорт фанида қўлланиладиган илмий тажриба тадқиқотлари ҳамда ҳусусий усулиятлар ниҳоятда ранг-баранглигига қарамай, уларнинг асосида умумметодологик ва усулий тамойиллар ётади.

Ишчи фаразларни ё тасдиқлайди, ёки унга айрим у м, 1|нишлар киритади, тулдиради.

И ажрибаларни утказишда купинча яна назорат тажриба-мярини йулга куйишга тугри келади, уларнинг вазифаси |.|» рибадан энг тугри, бошкача айтганда, репрезентатив и **ишжалар** олишни таъминлашдир. Назорат тажрибаларини | и 11 ки 1аш учун намуна (эталон) деб аташ мумкин. Шунинг учун нам уларни табиийга жуда якинлаштирилган шароитларда учиазиш лозим, акс холда спорт фанида илмий тажрибалар у| с. ниш умуман уз маъносини йукотади.

Илмий тадкикот жараёнида педагогик кузатишларни амалга шпиришнинг 3 асосий тури бор. Кузатиш маълумотларини умумгаълим ёки спорт мактабида ишлайдиган тадкикотчи V иди |увчи ёхуд тренер узининг кундалик фаолияти давомида иш иб, туплаб бориши мумкин. Уларни спортчи ёки жисмоний |.|||<>ия билан шурулланувчиларнинг кундаликларини тахлил килиш натижасида кулга киритса хам булади. Нихоят, бундай м. 11,11умотларга эга булиш учун жисмоний тарбия ва спорт билан шу|улланувчилар *ар жихатдан оммавий педагогик тестлаш прдпмида урганилади ёки спортчининг машгулот ва мусобака <φ>юг 1иятининг айрим томонларини чукур тадкик этиш максатида махсус тайёрланган мажмуали текшириш ишлари утказилади.

Шу тарика тадкикот материалларини йигиш ва туплаш . н 1ик максад билан олиб борилиши, яъни илмий тадкикотнинг млксадидан келиб чикиб утказилиши хамда унинг иш | и хасида курсатилган вазифаларнинг бажарилишини таъмин пиши шарт.

4.5. Йигилган маълумотларни тахлил килиш ва умумлаштириш

Урганилаётган объект туррисидаги материалларни йигиш 11.1 туплаш хар кандай тадкикотнинг марказий кисмини ташкил >гса, йигилган маълумотларни тахлил килиб, умумлаштириш илмий ижоднинг энг масъулиятли боскичи саналади. Айнан

шу боскичда тадкикотчи урганилаётган масалани чуқур, ҳар томонлама камраб олиши, тупланган маълумотларга турри, илмий жиҳатдан асосланган баъо бериши, уз мулохазаларининг туррилигига ишончли далиллар келтира билиши лозим. Йирилган маълумотларни аввал тадқиқотнинг мақсад ва вазифаларидан келиб чиқиб, зарур тартибда гуруҳларга ажратиб олиш мақсадга мувофиқдир. Бундай гуруҳлаштириш турли белгиларга кура амалга оширилиши мумкин. Баъзан тақсимлаш спортчиларнинг ёши, жинси, тайёргарлик даражасига (янги шурулланувчилар, разряд эгалари, спорт усталари ва халқаро тоифадаги спорт усталари) қараб, бошқа ҳолда ук,ув-машқ; ҳамда мусобақа юкламалари таъсири остида организмнинг функционал ҳаракатларидаги у ёки бу узгаришнинг юзага келиши даражаси (масалан, курашда - «техникачилар», «тезкорлар», «кучлилар»); учинчи ҳолда бажарилган биомеханик, физиологик, руҳий тадқиқотларнинг натижалари асосида, туртинчи ҳолда урганилаётган ҳаракат фаолиятининг юзага келиш ёки шаклланиш муддатига қараб бажарилади.

Йирилган материалларни таҳлил қилишнинг энг муҳим вазифаси илмий тадқиқотнинг илгариги барча боқичларида қулга киритилган ахборотга танқидий баҳо беришдан иборатдир. Бундай танқидий баҳо адабиётлар мутолааси асосида тупланган маълумотларга нисбатан қанчалик зарур бўлса, муаллифнинг уз тадқиқотлари натижасида олган маълумотларига нисбатан ҳам шунчалик зарур. Бунда маълумотларнинг ишончлилиги ва типиклиги даражасини аниқлашга алоҳида эътибор қаратилади. Тадқиқотчи йирилган илмий маълумотга усулий ёки техник томондан йул қуйилган ҳатоликлар таъсир қурсатганлигига ишонч ҳосил қилмори керак.

Тадқиқот материаллари муайян мақсад асосида гуруҳларга тақсимлаб олинган, уларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш жараёнининг муҳим унсури - олинган маълумотларни тақдослаш ҳисобланади. Бундан мақсад - уларнинг ухшаш ва фарқли жиҳатларини, маъкур

Тадқиқотнинг мақсад ва вазифаларига канчалик мунофиқлигини, хусусан, ишчи фарзларнинг моҳиятини ёшқил этувчи назарий ҳукмлар ҳамда «.арашлар тизимиға мослигини очиб беришдир.

Тупланган маълумотларни таълил этиш ва умумлаштириш, танқидий баҳолаш, тақдослаш ҳамда борлиқ, жиҳатларини аниқлаш натижасида таджик этилаётган диссаларнинг ухшаш томонлари, қонуниятлари юзага шқоди. Тадқиқотнинг якуниғача ҳулоса қисмиға замин шрлайдиган, илмий умумлашмаларнинг мағзини ташқил иадиган нарса худди шунинг узидир. Илғари баён этилган маълумотлардан мантиқан келиб чиқадиган бу ҳулосалар ёдқикотчининг тахминлари ва таассуротларига эмас, аниқликларға, исботланган маълумотларға асосланмоғи лозим.

4.6. Тадқикотни яқунлаш ва шакллантириш

Илмий тадқиқотнинг сунғи босқичи уни яқунлаш ва имплементириш булиб, одатда, бунинг тарқибига изланишлар натижаларини муҳокама қилиш ва тақризлаш, ишни адабий ғамда техник жиҳатдан шакллантириш, уни тарқатишнинг (натижанин) иккиламчи йулларини белғилаш қиради.

Иш натижаларини тадқиқотчи ишлаган илмий жамоа (қўшма, булим) муҳокама қилади ва унға тақриз беради. Муҳокамани тадқиқот тамомила яқунланганидан кейингина «мисал», балки унинг амалға оширилиши жараёнида, маълум (юсқинлар тугалланганидан кейин утқазиб туриш мақсадға мувофиқдир. Олиб борилаётган тадқиқот туррисида даврий илмий журналларда ёки илмий тупламларда мунтазам тартишда ахборот бериб боришни ташқил этиш муҳокамалар миёрасини кенгайтиришға имкон беради. Диссертация ёдқикотлари амалға оширилаётганда, ишнинг асосий мумунини олдиндан эълон қилиш уни химояға тақдим натижанин мажбурий шартларидан бири қисобланади.

Тадқиқот натижаларининг муҳокамаси жараёнида муаллиф талай қимматли, фойдали маслаҳатлар олиши

мумкин. У барча мулох,азаларни синчиклаб урганиши, эътирозларга сабаб булган уринларга алох,ида эътибор каратиб, зарур булса, кайта ишлаб чикиши керакки, бу илгари сурилган далиллар тизимини янада кучайтириш, хатто уларни узгартириш, шу тарика илмий иш сифатини яна хам ошириш имконини беради.

Назорат учун савол ва топшириклар

1. Илмий тадкикотлар кандай асосий боск,ичларга таксимланади?
2. Илмий тадкикотнинг мавзуси кандай мезонларга жавоб бериши керак?
3. Илмий тадкикотнинг мавзуси истикболли эканини кандай аниклаш мумкин?
4. Илмий тадкикот мавзусининг урганганлик даражасини кандай аниклаш мумкин?
5. Илмий иш учун тадкикот усулларини танлаш йуллари хакида гапириб беринг.
6. Тадкикотнинг иш режаси кандай тузилади?
7. Тажриба тадкикотларини режалаштиришда нималарга эътибор бериш керак?
8. Илмий адабиётларни урганишнинг уч усули (манбани куриб чикиш, бошидан охиригача укиш ва пухта узлаштириш) бир-биридан нимаси билан фарк килади?
9. Йигилган илмий материални гурухларга таксимлашда нималарга эътибор берилади?
10. Йигилган илмий маълумотларни таккослаш кандай максадда амалга оширилади?
11. Илмий тадкикотларнинг якуний боскичида уни му^окама килиш ва такризлашнинг а^амиятини очиб беринг.
12. Илмий ишнинг такризи кандай талабларга жавоб бериши керак?
13. Мазкур боб материаллари мухокамасини утказинг ва унга такриз беринг.

14. Узингиз истаган магистрлик диссертация ишига такриз
иборлар ва унинг муҳокамасини ташкил қилинг.

Адабиётлар

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических и. г. медований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
2. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.М. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2002. - 264 с.
4. Захаров А.А., Захарова Т.Г. Как написать и защитить диссертацию. - СПб.: Питер, 2003. - 157 с.
5. Кузин Ф.А. Кандидатская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты. - М.: Осъ-89, 1998. - 208 с.
6. Магистрлик диссертациясини ёзиш, расмиёлаштириш ва *имоя қилишга тайёрлаш бўйича услубий курсатмалар. - Т.: Молия, 1999. - 180 б.
7. Нормативные материалы по оформлению диссертации и автореферата. Методические указания / Под ред. М. Мухитдинова. - Т.: ВАК РУз, 2003. - 28 с.
8. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 112 с.
9. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 184 с.
10. Сидоренко В.М., Трушк И.М. Основы научных исследований. - Харьков: Высш. шк., 1977. - 200 с.
11. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследований в спорте. - Харьков: Основа, 1994. - 132 с.

V БОБ.

СПОРТ ФАНИДА УТКАЗИЛАДИГАН ИЛМИЙ ТАДКИКОТЛАРНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

5.1. Тадкикот муаммоси, объекти ва предмети

Илмий тадкикот деганда, одатда, бирон-бир янги масалани барча конун-коидалари буйича ишлаб чиқиш тушунилади. Х^аР кандай илмий тадкикотнинг икки асосий белгиси булади: биринчидан, тадкик этиладиган масаланинг ҳамда тадкикот натижасида чиқариладиган хулосаларнинг янгилиги, илгари урганилган масала тугрисида янги маълумотларни аниқлаш (улар масалаларни узгача талкин этишга имкон беради); иккинчидан, тадкикотчи илгари сураётган хулоса ва коидаларнинг ишончлилиги.

Илмий тадкикот узаро алоқадор икки қисмдан иборат булади.

Биринчи қисм - ишланаётган муаммони (масалани) тадкик этиш жараёнининг узи булиб, унинг мақсади мазкур муаммони ҳар томонлама урганишдан иборат. Одатда, бу жараён таркибига урганилаётган муаммо хусусиятига мавқия материаллар йиғиш, у ҳақдаги фактик маълумотларни туплаш, уларни тизимга солиш, муаммо ҳақида у ёки бу фаразни уртага ташлаш учун шароит яратадиган муайян тасаввурларни ишлаб чиқиш, уртага ташланган фикрлар ва фаразларни илмий тажриба йули билан амалиётда текшириш, олинган маълумотларни таҳлил этиш ҳамда умумлаштириш қиради.

Тадкикотнинг иккинчи қисми илмий изланиш натижаларининг адабий баёни ҳисобланади. Тадкикот натижаларининг ишончли тарзда асослаб берилиши, тадкикотчи илгари сурган коидалар исботланиши учун уларни талаблар асосида шакллантириш, ягона умумий фикр ва далиллар тизими билан боғлаш зурур.

Илмий тадқиқотларнинг самарадорлигини ошириш унинг |.1ркибидаги барча асосий унсурларнинг сифатли |,у|илишига боғлиқдир.

Хар қандай тадқиқотнинг бошланғич нуқтаси муаммоли 0.11иятдир. Муаммоли вазият - одамларнинг эҳтиёжлари, мндайдир самарали амалий ёки назарий фаолиятлари «.шида билиш билан шу фаолиятларни руёбга чиқариш иуппари, восита ва усулларини билмаслик орасидаги шддиятдир. Бу ,уз навбатида, муолажада кулланадиган (р|||.октларнинг қонуниятлари хақида билимлар мавжуд •м.юлигига бориб такалади.

Спорт фанида тадқиқот муаммосининг предмет томони г.у шундай зиддиятки, унга бардам бериш ёки ривож- 11.п 1ишнинг мавжуд муқобилларидан бирини танлаш учун м.шсадга мувофик ҳаракатларнинг ташкил этилиши талаб |<ипинади.

Илмий муаммонинг мураккаблик даражаси қуйидагиларга Гюглик:

1) зиддиятларга эга булган ва аниқ мақсадга қаратилган |><>шқарув зарурати мавжуд объектларнинг нисбий мураккаблигига;

2) мазкур зиддиятларни ҳал этиш учун ижтимоий қиёжларнинг етилганлик даражасига;

3) муайян соҳадаги илмий ва амалий билимларнинг ҳолатига.

Тадқиқот муаммосини ҳал этиш учун, одатда, қуйидаги 1апаблар қуйилади:

- «муаммоли» (изланган, номаълум) ва «муаммосиз» (маълум) орасидаги чегаранинг янада аниқ бўлиши;

- умумий муаммога нисбатан муҳим ҳамда номухимнинг ||ир-бирдан кескин ажратилиши ;

- умумий муаммони унсурларга таксимлаб, хусусий муаммолар ва уларнинг устуворлиги бўйича тартибга солиш.

Муаммонинг шаклланиши уз ортидан муайян объект ва мдқиқот предметини танлашни эргаштириб келади.

Ижтимоий зиддиятга очик-ойдин ёки яширин эга булган хамда муаммоли вазиятни юзага келтирадиган хар кандай нарса тадкикот объекти булиши мумкин. Спорт фанида тадкикот объекти билиш жараёни йуналтирилган нарсадир.

Тадкикот предмети деб объектнинг бевосита урганиладиган, амалий ва назарий нуктаи назардан энг мухим хусусиятлари, жихатлари, хоссаларига айтилади.

Мисол тарикасида спорт секциясига болаларни кабул килиш мезонларини ишлаб чикишда тадкикот муаммоси, объекти хамда предмети кандай шаклланишини куриб чикамиз. Бу тадкикотнинг муаммоси болаларни «келажаги бор» ва «келажаги йук»ларга саралашнинг самарали мезонларини ишлаб чикишдан иборат.Тадкикот объекти - умумтаълим мактабларининг куйи синф укувчилари. Тадкикот предмети-спорт секциясига болаларни саралаш мезонларини аниклаш.

5.2. Тадкикот максади ва вазифаларини белгилаш

Тадкикотнинг максади назарий-билиш ёки амалий сунгги натижага йуналтирилган.

Х,ар кандай илмий тадкикотнинг максади муайян муаммони ечишдир.

Максад тадкикотнинг янада аник максадларига булинади. Улар тадкикотчи томонидан юзага келган муаммони назарий жихатдан тахлил килиш хамда унинг амалдаги ечилиши холатига берилган бахо асосида куйилади.

Урганилаётган муаммонинг назарияси ва амалиёти Холатини тахлил килиш, биринчи навбатда, ушбу масала юзасидан мавжуд адабиётлар билан кенг тарзда танишишни назарда тутати.

Адабий манбаларни урганишда куйидагиларни ойдинлаштириш лозим:

- муаллифнинг асосий гоёси, унинг урганилаётган муаммога муносабатини аниклаш;

- муаллиф фикрларининг анъанавийларидан фарқи пимада эканлиги, муаммони урганишдаги янгиликлар;
- муаллифнинг кандай роялари етарлича далилланган, кайсилари далилланмаган;
- кушилиш мумкин булмаган **РОЯ** хулоса, тавсиялар;
- муаммонинг ишда уз аксини топмаган асосий масалалари;
- шу муносабат билан мазкур муаммони урганишни давом эттириш буйича кандай вазифаларни амалга ошириш зарур булади?

Адабиётларнинг бундай дастлабки тахлили олимга уз тдкоти билан боглик вазифалар лойихасини белгилаб опиш имконини беради.

Тадкикотнинг вазифалари куйидаги унсурлардан иборат булиши мумкин:

-умумий муаммога кирувчи муайян назарий масалаларни хал этиш:

- мазкур муаммони хал этиш амалиётини илмий тажриба .юосида урганиш, унинг типик холатларини, нуксонларини, мураккабликларини, уларнинг сабабларини, шунингдек, ипгор тажриба белгиларини очиб бериш:

- куйилган вазифани ечиш учун зарур чоралар тизимини •сослаш:

- таклиф этилган чоралар тизимини унинг оптималлик мсзонларига мувофиклиги нуктаи назаридан илмий тажриба .юосида текшириш:

- тадкикот натижаларидан амалиётда фойдаланиш учун усулий тавсияномаларни ишлаб чикиш.

Тадкикотнинг вазифалари уз ахамиятига кура узаро мутаносиб булиши керак.

Жуда йирик ёки бирмунча хусусий, баъзан хатто аввалги и. изифанинг унсури булган вазифаларнинг ёнма-ён жойлашиб копишидек тез-тез учраб турадиган холатга йул куймаслик керак.

Хар кандай тадкикотга куйиладиган зарурий талаб - ыдкикот мавзуси номланишининг, шунингдек, объекти,

предмети, муаммолари, мақсад ва вазифаларининг унинг тузилишига мантикий мувофиқлигидир. Уртага ташланган вазифалар йигиндиси тадқиқот мақсадини яхлит холда акс эттиради. Ишнинг мақсади тадқиқот муаммосига катъиян мое келиши шарт. Мантик бузилган жойда тадқиқотнинг тартибига ҳам путур етади, бу эса вазифаларни тулик хал килишга имкон бермайди.

5.3. Илмий тадқиқотда фаразлар

Тадқиқотнинг вазифалари баён этилгач, унинг энг умумий шаклдаги фаразларининг дастлабки вариантлари берилади, улар илмий ишнинг кейинги босқичларида аниқлаша боради.

Фараз (илмий тахмин) бирон-бир ходисани тушунтириш учун уртага ташланади: у ишончли назарияга айланиши учун тажрибада теширилиши, назарий жихатдан асосг.эб берилиши лозим.

Уртага ташланган хар кандай фараз текшириб куриладиган булиши кераак, бу ягона мантикий талабнинг бажарилиши тадқиқотчига фаразни уртага ташлаш ҳуқуқини беради. Фаразнинг ривожланиш жараёни 4 босқичда утади:

1) фаразларни уртага ташлаш. Тадқиқот объектини назарий ҳамда эмпирик билимларни туплаш йули билан урганиш, уларга таяниб объект хақида янги билимларни олиш мумкинлиги тугрисидаги тахминни асослаш;

2) фаразларни баён этиш. Тадқиқот усуллари ва далиллар тизимини белгилаш;

3) фаразларни тадқиқот ва илмий тажрибалар жараёнида исботлаш, уларни аниқлаштириш ва таҳрир килиш;

4) фаразни исботлаш натижалари. Танлаш, тупдириш, янги фаразлар билан алмаштириш, ишончпи билимга айлантириш.

Тадқиқот жараёнида фаразлар, шубҳасиз, аниқлашиб, олинган натижаларга караб узгариб боради. Аммо уни ифода этиш ҳамда тадқиқотнинг аниқ режаси ва усулиятини ишлаб чиқишга киришишдан аввал фаразни назарий жихатдан

нжширувдан утказиб баҳолаш, шундан кейингина уни тадқиқ;
эга бошлаш мумкин.

Илмий тадқиқотларда фараз асосида имкон қадар куп
натижа олишга интиладилар. Агар барча натижалар кузатиш,
гажриба маълумотларига мувофиқ келса, уларга зид
1>улмаса, унда фараз эҳтимолга яқин ҳисобланади. Фараз
п.1гижаларининг амалиётда уз тасдигини топиши унинг
шиончилигини оширади, фаразнинг асосий мазмунини
ишончли билимга яқинлаштиради ва амалий фаолиятда
муваффақият билан купланишига ёрдам беради.

5.4. Тадқиқотнинг восита ва усуллари

Спорт фани таракқиётида тадқиқотнинг восита ва
усуллари катта аҳамиятга эга. Спорт фанида билишга дойр
им катта кийинчиликларни тугдирувчи омил - бир томондан
1.1Тадқиқот воситаларининг етишмаслиги булса, иккинчи
юмондан жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик
ходисаларни улчаш йуллари ва усулларининг ишлаб
•1иқилмаганлигидир.

Техник воситалар деганда овоз ёзиш, кино,
иideoаппаратлари, турли рефлексометр, динамометрлар,
укитиш ҳамда назорат функцияларини бажарувчи бошка
упчаш ускуналари тушунилади. Бирок буларнинг ҳаммаси
мрдмчи асбоблардир.

Спорт фани учун билиш фаолиятида тренер куллайдиган
умумий йул ва усуллар, айниқса, муҳим. Бунда тадқиқ
иипаётган муаммо буйича билиш усулларининг айнан бир
кип булиш талаби жиддий аҳамиятга эга.

Тадқиқотчи олдида турган вазифаларнинг муваффа-
қинтли хал этилиши тадқиқот усулларининг турри
мнланишига боғлиқ. Академик И.П.Павлов ҳам уз илмий
ишларида тадқиқотнинг бутун жиддийлиги услга, ҳаракат
иуипга боғликлигини таъкидлаган эди. Ҳамма гап яхши
усумда. Уни куллаган киши у қадар истеъдодли булмаса-
дп, куп нарсага эришиши мумкин. Усул ёмон булса, хатто

цахо олим хам бехуда ишлаган булади, кимматли, аник, маълумотлар ололмайди.

Демак, фанда тадкикот усулининг ахамияти шу даражадаки, тадкикот натижалари, бошсача айтганда, фаннинг тараккиёти, ютуклари бевосита унга богливдир. Тадкикотчи объектив жих,атдан турри хулосаларни факат аник; танланган усул (усуллар) ёрдамида чик,ариши мумкин.

Шунинг учун у объектив борлик,ни билишнинг илрор усулларини эгаллаб олиши зарур. Усул илм-фанни опра силжитувчи куч, унинг тараккиёти омилидир. Энг мукамал, аник, усуллар фанни янги маълумотлар, коидалар, хулосалар билан бойитади. Аммо усул хар канча яхши булмасин, у уз-узидан тадк,ик;отнинг муваффақ;иятини тула белгилай олмайди. Турри усулни танлашгина эмас, уни тулик, эгаллаб олиш хамда куллашда тажриба орттириш хам жуда мухим. Шунинг учун илмий тадк,ик,отнинг энг масъулиятли боскичи унинг мак.садларига мое усулларни аниклаб, чукур узлаштириб олиш хисобланади.

Илмий тадкикот ва унинг натижалари, жумладан, диссертация ишлари сифатига бахо беришда уларнинг усулий жихатларига, энг аввало, кулланган усулларнинг тадкикот максадларига мувофиклигига, айна пайтда, техника тараккиётининг хозирги замон даражасига канчалик мослигига катта эътибор берилишининг сабаби хам шунда.

Илмий билишнинг хилма-хил усулларини куйидагича гурухлаш кабул килинган:

- 1) тажрибавий -эмпирик даражадаги усуллар;
- 2) назарий даражадаги усуллар;
- 3) метаназарий даражадаги усуллар.

Тажрибавий-эмпирик даражадаги усуллар урганилаётган муаммога дойр фактларни туплаш, шунингдек, олинган маълумотларни текшириш ва аниклаштириш боскичларида кенг кулланилади. Назарий хамда метаназарий даражадаги усуллардан фактларнинг магзини чакиш ва назарияни шакллантириш боскичларида фойдаланилади.

< >дагда, педагогик тадкикотларда биринчи ва иккинчи усуллари купрок кулланилади.

'1ажрибавий - эмпирик даражадаги усулларга: кузатиш, Шуршмюма асосида ишлаш, сухбатлашиш, машгулот ва фаолиятини урганиш, спортчи тайёргарлигини ҳар

VII дан тестлаш, турли илмий тажрибалар утказиш киради.

I 11 риоавий - эмпирик даражадаги усуллар тадкикотчига и* _____жараёнларнинг кечишидаги объектив ҳодисаларни иш.шща ёрдам бериб, унга ишончли фактларни тақдим и ши, Урганилаётган объектни кенг куламда, чуқур билиш *|• и шина шундай «ошкор этувчи» усуллар йигиндисидан | "ид.1лангандагина мумкин буладики, улар ёрдамида .и' I иарни туплаш ва ҳар томонлама текширувдан утказиш » цкк'1и руй беради. Аммо фактлар бир тизимга солинганда, уп.ф орасидаги тасодифий булмаган боғланишлар очиб (п.ригпанда, сабаб ва оқибатлар аниқланганда ва фақат шу Комдагина илмий қимматга эга булади. Шундай ҳам суп.щики, тадкикотчи йиккан купдан-куп фактлар орқасида му. 11 и мфнинг усулият борасидаги чекланганлиги ва ожизлиги шиириниб ётади.

Х,акикатни юзага чиқариш учун фактларни йигишнингизи <• |>.k| ларнинг жиддийлиги коидасига тула риоя килинган Ноида) етарли эмас, уларга назарий жиҳатдан тугри ишлов Гтриш ҳам талаб этилади. Уларнинг дастлаб тизимга • опиниши ҳамда таҳлил этилиши кузатишлар, сухбатлар, иимий тажрибалар жараёнида утказилади, зеро, бу усуллар мидагогик ходисаларни хиссий узлаштириш жараён- м.1|1инигина эмас, фактларга саралаш ҳамда таснифлаш, Кйбул килинган билимларнинг магзини чакиб, хотирага муқрпаш амалга ошириладиган фикрлаш муолажаларини ҳам уз ичига олади.

Назарий даражадаги усуллар. Жисмоний тарбия ннзарияси ишончли илмий фактлар йигиндисидан иборат >мас. Фактлар зарур, чунки фактларни келтириш орқали урынилаётган ходисанинг муайян жиҳатлари кайд этилади. Аммо фактлар (яъни текширилаётган педагогик воқеликни

кузатиш натижалари, асбобларнинг курсатмалари, илмий тажрибаларнинг маълумотлари, баённомалари) илмий назарияга унинг муайян коидалари исботи сифатидл киритилиши учун улар сараланиб, таснифланиши, тахлил этилиши, умумлаштирилиши лозим. Факат шу йул билан ходисаларнинг сабабларини ёки улардан келиб чикдциган окибатларни билиш, объектив, тасодифий булмаган богланишларни тушуниш мумкин.

Назарий даражага етган илмий фикрлаш эмпирик баён этишдан озод булиб, назарий умумлашмаларни яратади. Билимларнинг урганилаётган ходисаларга назарий муносабатини шакллантирувчи янги назарий мазмуни эмпирик усткурмага айланиб, илмий билимларнинг янги катламини хосил килади.

Тадкикотчи фактларни кашф этиб, кайд килар экан, шу захоти уларнинг магзини чакади. Демак, хулоса килиш мумкинки, билишнинг эмпирик ва назарий даражалари диалектика конунларига кура узаро алокадор: бири иккинчисисиз мавжуд була олмайди, ривожлана олмайди хам. Пекин, барибир, бу даражаларни бир-биридан фарклаш ва уларнинг узига хос жихатларини хисобга олиш максадга мувофикдир.

Метаназарий даражадаги усуллар. Ушбу усуллар ёрдамида назарияларнинг узи тадкик этилиб, уларнинг тузилиш йуллари ишлаб чикилади. Фалсафа фанининг урганиш предмети факатгина табиат объектлари эмас, илмий назариялар, уларнинг вокеликка муносабати хамдир. Шу маънода фалсафанинг узи метаназария хисобланади.

Назарий билиш даражасида тахлил ва синтез усулларидан кенг фойдаланилади. Улар объектлар (ходисалар) орасидаги богланишларни муайян белгиларига караб таркибий кисмларга булиш ва, аксинча, кисмларни (белгиларни) бир бутун килиб бирлаштириш йули билан очишга имкон беради.

Билишнинг назарий даражасига хос яна бир хусусият - индуктив ва дедуктив йуллар асосида хулоса ясаш булиб,

ум<11 прдамида эмпирик маълумотлар умумлаштирилиб,
Цимш^ии натижалар юзага чик,арилади.

11.1 мрий даражадаги педагогик тадкикотлар ургатиш ва
•ушштиришнинг янги тизимларини (моделларини) ишлаб
Чикипна ёрдам берибгина қолмай, назарий жихатдан ишлаб
ми! 111 н. Им тизимларнинг илмий тажрибалар асосида тупланган
И* ни м.периалларга мувофик келиши масаласини ҳам ҳам
•**1ЙДИ**. Янги назарий моделларнинг ишланиши ва уларнинг
#M11И|)ик материаллар билан нисбати тадкикот ишининг узаро
От пик ва зарурий икки боскичидир. Албатта, улар замонда
Ц(!!! / (ним ҳам катъий равишда изма-из юрмайди.

;>.5. Тадкикот усулларига куйиладиган умумий талаблар

1. 1Дкикотнинг кайси усулидан фойдаланиш масаласи ҳам,
Оир плохида ҳолатда уларнинг қай бири мақсадга
муқ>фиклигидан келиб чиқиб ҳал этилади. Ашмарин Б.А.
(1P/H) у ёки бу усулнинг яроқчилигини аниқлаш учун 10 та
умумий талабни қўллашни таклиф этди.

I Усул йулдош омиллар таъсирига муайян даражада
O(1/»Λ.1/юр булиши лозим. Бунинг маъноси шуки, усул тадкик
Иилаётган омилларнинг илмий тажрибага оид омиллар
Ии 1.1 ири остида намоён буладиган ҳолатинигина акс
O1 шриши керак.

Шунга мувофик равишда у ёки бу курсаткидаги
Vi аришнинг ишончилигини баҳолаб бориш, яъни
ни I иж, тарда ҳақиқатан ҳам барқарор узгаришлар акс этдими
йки бу тасодифми эканига эътиборни қаратиш зарур.
VI у 11нинг барқарорлигини аниқлашда тадкикот натижаларига
м.ипматик ишлов бериш катта аҳамиятга эга.

Усул урганилаётган ходисаларга нисбатан маълум
л фнжада *сайлаб олиш* хусусиятига эга булиши ва
ыдк.икотнингвазифасига қура нималар зарур бўлса, шуларни
и* и тира олиши керак.

Сайлаб олувчи усул 2 йул билан урнатилади:

а) улчов бирликларида ифодаланмайдиган харакат вокелиги натижаларини (гимнастика, спорт уйинлари. яккакураш спорт турлари) назарий тахлил килиш йули билан.

б) тадкикот усули курсаткичлари хамда махсус тайёргарлик предмети булган (югуриш, сузиш, улоктириш ва б.) фаолиятнинг натижалари орасидаги богланишлар улчамларини хисоблаш йули билан.

3. Усул *куламдор* булиши, яъни энг куп маълумот бера олиши лозим. Усулнинг етарлича куламдорлиги ходисанинг хакикий холатини тасвирлаш имконини берадиган хажмдаги маълумотларни олиш учун шароит яратади. Усулнинг купами кенг булса, у йулдош омиллар таъсирига купрок бардош бера оладиган булади.

4. Усул */сайта такрорлана оладиган* (ишончли) булиши, яъни куйидаги шартлар бажарилганда, айнан бир хил натижалар бера олиши керак:

а) тадкикотларнинг бир тажрибачи томонидан шугулланувчилар билан куп бора утказилиши;

б) тадкикотларнинг бир тажрибачи томонидан шугулланувчиларнинг турли (ухшаш) гурухларида утказилиши;

в) тадкикотларнинг турли тажрибачилар томонидан шугулланувчиларнинг бир гурухида утказилиши.

Усулнинг кайта такрорланиш даражаси у урганилаётган ходисани кандайдир микдорий курсаткичларда бахолаш имконини берган холларда аникланади.

Усулнинг кайта такрорланиши даражасини аниклашнинг икки йули бор.

Биринчи йулда бир неча ухшаш гурухларда ёки бир неча тадкикотчи томонидан олинган арифметик курсаткичларнинг уртача хатолари таккосланади. Агар икки ёки ундан ортик арифметик катталиклар тебранишлари узаро мувофик келса, такрорланиш усули даражаси етарли хисобланади.

Иккинчи йулда шугулланувчиларнинг ухшаш гурухларида олинган курсаткичлар орасидаги узаро богликлик коэффиценти хисобланади. Богликлик коэффиценти 0,9

й» ундан юк,ори булган холларда усулларнинг кайта
|Шфорлуниши даражаси юкори, коэффициент 0,6 дан кичик
Пун а, наст саналади.

\.ф кандай тадкик,от учун хам усулнинг кайта
Бпфорпаниш даражасини аниклаш жуда мухим. Агар у
Им пыыб чикилмаган булса, улчашлар натижасида олинган
1,1 пкичларнинг ишончилиги хакида гап хам булиши
мумкин эмас.

Аирим назорат машкларининг такрорланиш даражаси
Цж | |>улишига бир канча сабаблар бор: текширилувчилар
щк моний тайёргарлигининг бушлиги, улчашлар утказишда
|нин, усулиятларнинг йуклиги, дастлабки холатни ва харакат
1ИИЖ1СИНГ бошка унсурларини айнан такрорлаш мумкин
вмж.пиги, улчаш асбоблари аниклигида, тадкикотчиларнинг
т.1" ии имкониятларида тафовутлар мавжудлиги шулар
>1 умм.к.ига киради.

'> Атр тадкикот уз мохиятига кура педагогик илмий
| 111 >и(). 1нинг кулланишини кузда тутса, у илмий иш таркибига
ииртипиши керак.

Гадкикот бир эмас, бир неча усул асосида, агар
| 1дк,икотнинг вазифалари талаб этса, у холда физиологик,
и. ич<)логик ва бошка усуллар билан уйгунликда олиб
Пиринса, максадга мувофик булади. Тадкикотни бир неча
у« умд.| олиб бориш ходисани янада чукур, объектив ва хар
Ммонлама урганишга ёрдам беради. Аммо шуни хам
у|у | м. 1слик керакки, педагогик тадкикотларда педагогик
у< у|шар етакчи хисобланади.

7. Тажрибачи тадкикот усулини материал йига
Ппшладдан аввал эгаллаб олиши лозим.

м Хар бир янги усул дастлаб, унинг самарадорлик
ч |р н асини аниклаш учун синовдан утказилиши керак. Бу
И! н и усул ёрдамида олинган курсаткичларни илгари кулга
И1ри1ипганлари билан таккослаш имконини беради.

() Тадкикотнинг хар кандай усули аввалдан иш шароити
мр.иимишини, жумладан, олинган маълумотларни кайд этиш
учун хужжатларнинг ишлаб чикилишини хам талаб этади.

10. Тадкикотларни такрорлашда усуллардам фойдаланишнинг айнан ухшаш шароитларини яратиш шарт.

Тадқиқот усулларини танлашда юқорида санаб утилган талабларга риоя қилиш олинган маълумотларнинг ҳолис бўлиши учун замин ҳозирлайди ва тадкикот натижаларининг ишончлилигини оширади.

Назорат учун саволлар

1. Илмий билиш усуллари қандай гуруҳларга бўлинади?
2. Таҷрибавий-эмпирик даражадаги усулларнинг узига хос хусусиятлари нималардан иборат?
3. Назарий даражадаги усуллар ҳақида нималар биласиз?
4. Метаназарий даражадаги усулларнинг моҳияти нималардан иборат?
5. Илмий тадкикот усулларига қандай умумий талаблар қўйилади?
6. Илмий муаммонинг мураккаблик даражаси нималарга боғлиқ?
7. Тадкикот объекти нима?
8. Тадкикот предмети тушунчасини очиб беринг.
9. Адабий манбаларни урганиш жараёнида қандай масалалар ҳал қилинади?
10. Тадкикот масалаларини тузишга қандай талаблар қўйилади?
11. Илмий фаразнинг ривожланиш жараёнини очиб беринг (4 босқич).
12. Спорт фанида тадкикотнинг қандай восита ва усуллари мавжуд?
13. Илмий тадкикотнинг барқарорлиги ва сайланмалиги тушунчаларини таҳлил қилинг.
14. Илмий тадкикотларнинг такрорланувчанлик усулига бериладиган 2 хил таърифни келтиринг.
15. Илмий тадкикотларнинг такрорланувчанлиги даражаси паст бўлишига қандай омиллар таъсир қурсатади?

Тавсия этиладиган адабиётлар

1. Методы педагогического исследования. Лекции. Под редакцией В.И.Журавлева. М.: Просвещение, 1972. - 159 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена. Киев: Олимпийская литература, 1999. - 118 с.
3. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995. - 448 с. Под редакцией Ф.П.Суслова и др.
4. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. - 173 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических занятий в физическом воспитании. М.: ФиС, 1978.- 223 с.

VI БОБ. СПОРТ ФАНИДА СУРОВ УСУЛЛАРИ

6.1. Сухбат, интервью олиш ва сурокномадан фойдаланиш усуллари

Педагогика амалиётида тадқиқотнинг куйидаги суров усуллари кенг кулланилади: сухбат, интервью олиш ва суровномадан фойдаланиш. Усулларнинг бу гуруҳи субъектив хисобланади, чунки у респондентдан (сурокланувчидан) олинadиган оғзаки ахборотга асосланади.

Сухбат -урганилаётган масалани икки томонлама (ёки куп томонлама) муҳокама қилиш йули билан шахсни урганиш ва ахборот олиш усулидир. Сухбат усулидан хатти-харакатларни муҳокама қилиш ва таҳлил этиш ҳамда шахснинг маънавий баҳосини ишлаб чиқишда фойдаланилади.

Интервью саволлар тизимига респондентнинг (сурокланувчининг) оғзаки жавоблари асосида ахборот олиш усули хисобланади.

Сурокномадан фойдаланиш илмий тадқиқот усулларида бири булиб, унинг ёрдамида тадқиқотчи сурокланувчининг оғзаки хабарлари замиридаги маълумотларга эга булади. Сурокномадан фойдаланиш тадқиқотчи томонидан изчиллик асосида тузилган саволларга сурокланувчидан ёзма ахборот олиш жараёни булиб, тадқиқотнинг энг кенг тарқалган, математик ишлов бериш анча қулай булган, куп сонли сурокланувчиларни камраб олишга имкон берадиган усулидир.

Илмий тадқиқотлар давомида сухбат ва интервью усулларини куллаш амалиётини таҳлил қилиш шуни курсатадики, педагог олим булиб утадиган сухбат ёки интервьюнинг максadini аниқ белгилаб олган, бу саволлар тадқиқот максadларидан келиб чиқиб тузилган булса, энг куп самара беради. Кейинрок асосий ҳамда ёрдамчи саволлар доираси белгиланиб, булар тадқиқотчини кизиктирган

мулмолар мохиятини аниқлаш учун имкон беради. Ёрдамчи Скотлар хақида уйлаб кураётган педагог суҳбатнинг ҳар хил |«.1|>и,1нларини ҳисобга олиб, унинг боришини олдиндан кура пиниши зарур. Суҳбатнинг самарадорлиги куп жихатдан ылк.икотчининг ижобий маънавий-рухий иқлим ярата олишига, • у >.идошнинг хулқ-атвори, имо-ишоралари, саволларга <ц | ии акс таъсири, жавоб беришга тайёрлиги ёки жавоб Пмришдан кочиши ва хк.га боглик. Суҳбат асносида унинг 1,1| >у ёуналишда боришини кузатиб аста-секин тадқиқот учун ии 1икарли булган муаммоларни аниқлашга яқинлаша бориш, и|. I икча тавсилотларга уралашиб колмаслик жуда муҳим. Ва, миҳоят, суҳбат ёки интервью чогида ахборотларни кайд || ишнинг кулай шаклини олдиндан мулжаллаб куйиш зарур, м и. II юн, магнитофонга ёзиб олиш ёки видеотасмага тушириш.

Педагог респондентнинг жавоблари холис булишини |Ц1и.1лдан билган холларда интервью олиш усули жуда фойдали. Унинг сабаби шундаки, оддий суҳбатдан фаркли уширок, интервьюда куп аниқлаштирувчи саволлар бериш ку 1/(.) тутилмайди.

(^портчиларни тайёрлашда у ёки бу ходисаларнинг ИИ1иклиги хусусида ахборот олиш учун, масалан, талаб ва •\1и<!жлар, истаклар, алоҳида жисмоний сифатларга мумосабатни урганиш учун сурокномалар усулидан ф< 'идлланиш мумкин. Спорт фанида купгина тадқиқотчилар уш(у) усулдан фойдаланадилар. Уни куллаш учун бир катор | .|ц.|блар ишлаб чиқилган:

! Урганилаётган ходисани энг аниқ тавсифлаб берадиган п.! ишончли ахборотлар олишга шароит яратадиган • шолларни танлаб олиш.

2. Тугридан-тугри саволлар билан бир каторда кушимча | яюллар, очик ва ёпик саволлардан фойдаланиш (кейинги Пупимга к)-

3. Савол тузишда сурокланувчини исталган жавобга иуп.ттиришнинг олдини олиш.

4 Саволлар маъносини икки хил тушуниш эхтимолини биртараф килиш;

5. Сурок, номадаги саволларнинг тушунарлилиги царажасини оз сонли текширувчилар гуруҳида олдиндан синаб куриш ва саволлар мазмунига, зарур булса, узгартиришлар киритиш.

6. Сурокнома асосида фикр олиш усулидан фойдаланишда ишончли ахборотга эга булиш учун текширилувчиларнинг катта миқдорини таъминлаш.

Оқилона ишлаб чиқилган сурокнома куйидаги имкониятларни яратади:

- танланган муаммодаги тадқиқот учун энг долзарб йуналишларни аниқлаш, муаммо моҳиятини аниқ мақсад асосида текширишни ташкил қилиш;

- утказиладиган илмий тажриба майдонини имкон қадар торайтириш;

- фаразларни ифодалаш учун ишончли амалий далиллар олиш;

- урганилаётган ходисанинг тасодифан кузга ташланадиган айрим жиҳатларини эмас, балки типик манзарасини очиқ бериш;

- муайян укув-машқ муаммосини ҳал этишда тренер ёки спортчи фаолиятидаги типик камчиликларни аниқлаш;

- уларнинг мазкур фаолияти учун типик мураккабликларни очиш;

- аниқланган камчиликлар ва кийинчиликларнинг сабабларини урганиш;

- урганилаётган масалаларни ҳал этишда ижобий тренерлик тажрибасининг типик жиҳатларини юзага чиқариш,

Умуман, суров усулларининг бир катор жиддий фазилатлари бор:

1. Урганилаётган муаммо юзасидан тез муддатда қуп хилма-хил кузатишлар натижаларига эга булиш имконини беради.

2. Доимий суров муолажаларидан, бир хилдаги миқдорий курсаткичлардан фойдаланиш муайян шароитларга риоя қилинганда, сабабий боғланишлар тугрисидаги фаразларнигина эмас, тадқиқот натижаларининг иккиламчи ҳамда

и,и" ии тахлилини хам текширувдан утказиш имконини Пмрпди.

3 Олинадиган ахборотлар хажмига нисбатан суров у* упларининг киймати нисбатан катта булмаиди.

6.2. Сурокнома асосида фикр олиш турлари

(.урокнома оркали фикр олишнинг ранг-баранг турлари ццимжуд булиб, уларни муайян белгиларига кура гурухларга ы,1 имлаш мумкин. Унинг куйидаги турлари бор:

хажмига кура, яъни сурок килинувчи респондентлар микдорига кура, уз навбатида бу тур ялпи хамда сайланма пуппди;

- тадкикотчининг респондент билан муомала килиш у< упига кура сурокнома асосида фикр олиш шахсий (юзма-Н1.1) гурухли, алохида ва сиртки булиши мумкин;

- таркатиш усулига кура - почта оркали юбориладиган **йи** юркатма булади.

Сурокнома асосида фикр олишнинг хар бир турини <ик>х,ида-алохида куриб чикамиз.

Нппи усул респондентларнинг хаммасига ёппасига еурокномалар таркатишни назарда тутса, сайланма усул пурокланувчиларнинг'танлаб олинган оммаси орасида у 1 к.милади. Бу усул бошкаларига нисбатан анча кенг |.фкалгандир. Шахсий усул тадкикотчи билан сурок-тшувчининг бевосита муомаласига асосланган, яъни сурокнома тулдирилайётган пайтда тадкикотчи шу ерда |'уи. щи. Бу усул варакаларнинг тугри тулдирилиши хамда |уник кайтариб берилиши учун имкон яратади. Гурухли у| упда кишиларнинг катта гурухини бир вақтнинг узида « урокка тутиш мумкин булади, натижада, киска вақт ичида куп материал тупланади. Аммо бу тур хам муайян нукшнларга эга: жамоавий сухбат, масалаларни мухокама кимиш сурокнома асосида фикр олиш самарадорлигига пи.сир курсатади. Алохида суров утказиш респондент-мирнинг галма-галдан жавоб беришини назарда тутати.

Сиртки усулда респондент тадқиқотчи иштирокисиз саволларга жавоб беради. Почта оркали суров утказишда респондентлар сурокномаларни почта оркали оладилар ва яна шу йул билан уларни тадқиқотчиларга кайтарадилар. Бунда респондентлар миқдорини янада купайтириш мумкин, аммо мазкур усулнинг камчилиги шундаки, сурокномаларнинг озгина кисмигина кайтарилади, шунингдек, уларнинг мустикал равишда тулдирилганига катъий ишонч булмади. Бирок кайтарилган сурокномалар миқдорини айрим нозик жихатларга эътибор берган ҳолда купайтириш ҳам мумкин, масалан, респондентга жунатилаётган хатга манзил ёзилган хатжилд кушиб юборилади ва х.к. Таркатма усулда респондент сурокномани олгач, уни уйида тулдиради ва мустикал равишда тадқиқотчига кайтариб беради.

Сурокноманинг турри тузилиши, саволларнинг саводхонлик билан, оқилона тайёрланганлиги, умуман, сурокноманинг мазмундорлиги куп жихатдан сурокномалар асосида фикр олиш жараёнининг самарадорлигини белгилайди.

6.3. Сурокноманинг тузилиши ҳамда саволларнинг таснифланиши

Сурокнома уч кисмдан иборат булади: кириш, асосий ва демографик кисмлар.

Сурокноманинг кириш кисми тадқиқотнинг куйидаги жихатларига эътиборни тортади:

1. Тадқиқот утказаетган илмий муассаса, тадқиқ этилаётган муаммо. Масалан: Х,урматли хамкасабалар! Узбекистон Давлат жисмоний тарбия институти илмий-тадқиқот лабораторияси мактаб укувчиларининг тезлик-куч тайёргарлиги соҳасида тадқиқотлар утказмоқда.

2. Тадқиқотнинг вазифалари; тадқиқот фарази; у назария ва амалий фаолиятни узлаштириш жараёнларининг фаол узаро таъсирини кузда тутати.

3. Мақсад килиб куйилган вазифаларни амалга ошириш ҳамда тадқиқот жараёни самарадорлигида сурокланувчининг

ли. Масалан: Сизнинг иштирокингиз мактаб укувчи-ининг тезлик-куч тайёргарлигига оид айрим жих,атларни тиклаштиришимиз, мазкур масаланинг амалиётдаги йхволини белгилашимизда ёрдам беради.

4. Анонимликни (исм ва фамилияларни ошкор этмаслик) |упа кафолатлаш (тадкикот тугаганидан сунг хам нимликка риоя килиш). Масалан: Сурокнома асосидаги • .тол-жавоб аноним тарзда утказилади, Сизнинг исми имрифингиз биз нашр эттирадиган хабарлар ва м.и.лумотларда кайд этилмаслигини кафолатлаймиз.

5. Сурокномани тулдириш усули (коидалар). Масалан: | и |дан бир неча саволларимизга жавоб беришингизни илтимос КИП.ИМИЗ, уз фикрингизни тула ифодалашга харакат килинг.

1. 1нлаган жавобингизни доирача ичига олинг, "бошка фикр" деган | .при булган саволга уз жавобингизни ёзиб куйинг.

6. Агар сурокланувчи тадкикот мавзусига кизикиб колган пупса, унга сурокнома асосида фикр олиш натижалари ки(ида маълумот беришга тайёрликни билдириш. Масалан: Аыр сиз тадкикотимиз мавзуси билан кизикиб колган '•упсангиз, биз сурокномалар асосида олинган фикрлар х.и^ида сизга маълумот беришга тайёрмиз.

7. Сурокномаларни кайтариш йули: муддати ва манзили. М.п:алан: Сурокномани 2004 йилнинг 15 ноябридан и'чиктирмай куйидаги манзилга жунатишингизни илтимос Кипамиз: 700052, Тошкент шаҳри; ОккУР^он кучаси, 2-уй, У |(х;кистон Давлат жисмоний тарбия институти, илмий-ыдкикот лабораторияси.

Асосий кием шундай саволлардан таркиб топадики, у|ирга бериладиган жавоблар тадкикот вазифаларини хал нишни назарда тутати. Асосий кием саволларнинг 3 та шюхида мажмуидан иборат булади:

1. Респондентларда сурокномага кизикиш уйготувчи спноллар мажмуи; бу киемга киритилган саволлар оддийлиги пинан ажралиб туриши керак.

2. Мазкур киемдаги саволлар тадкикот учун жуда мухим пупиб, улар асосий вазифани хал этишга йуналтирилган

булади; бу саволлар респондентлар учун энг мураккаблари ҳисобланади.

3. Ушбу қисмга киритилган саволларнинг вазифаси илгариги саволларга берилган жавоблар мазмунини аниқлаштиришдан иборат булади; бунда, одатда, жавобларнинг ишончлилигини оширишга ёрдам берадиган назорат саволлари берилди.

Демографик кием респондентнинг паспорт маълумотларини уз ичига олади ва тахминан куйидаги саволлардан иборат булади:

Ф.И.О.; жинси, ёши, спорт ихтисоси, уқитувчилик фаолияти стажи, маълумоти, уқиш жойи, иш жойи ва ҳ.к. Демографик киемни сурокноманинг исталган ерига жойлаштириш мумкин, лекин қупчилик олимлар уни сурокноманинг охирида беришни маъқул деб ҳисоблайдилар.

Сурокномада фактлар ва сабаблар тугрисидаги саволлар булиши мумкин. Биринчи гуруҳга демографик саволлар, шунингдек, воқеалар ҳақидаги саволлар қиради, улар ёрдамида сурокланувчининг муайян билимларини аниқлаш мумкин. Сабаблар тугрисидаги саволлар сурокланувчининг утмишдаги, ҳозирги замондаги ва келгусидаги у ёки бу ҳаракатларини тавсифлайди ҳамда шакллантиради.

Саволларнинг куйидаги турлари фаркланади:

Шартсиз саволлар сурокланувчи учун унинг вазиятидан келиб чиқиб тузилади. Масалан: "Сизга уқитувчилик касби ёқадими?" Савол мавжуд вазиятда уқитувчи учун, унинг касбга муносабатини аниқлаш мақсадида тузилган.

Шартли саволлар, уларни баъзан лойиҳа саволлари деб ҳам атайдилар, сурокланувчига айна пайтда мавжуд булмаган, тасаввурдаги вазиятдан келиб чиқиб берилди. Масалан: "Сиз фарзандларингиз келажакда уқитувчи булишини истармидингиз?".

Очиқ (эркин) саволлар сурокланувчининг эркин жавобини кузда тутди ва жавоб вариантларига эга булмади. Масалан: "Болалиқда узингиз шугулланишни орзу қилган

рюрт турини айтинг». Очик саволларга кейинчалик ишлов г.приш кийинрок булади.

Ёпик саволлар тадкикотчи назарда тутган жавоб м.риантларининг муайян йигмасини уз ичига олади. Масалан: с.шаб утилган спорт турларидан кайси бири билан Сиз шу|улланишни истардингиз?". Ёпик саволлар оддий шаклда н.1м баён этилиб, сурокланувчи бунда факат "ха" ёки "йук" д«») жавоб бериши мумкин булади. Бундай саволлар ыркибида ижобий ва салбий жавоблар тенг микдорда г.упиши лозим. Ёпик саволларнинг яна бир шакли мавжуд - жлиоб "елпигичи"га эга булган саволлар. Бундай саволлар жлиоб мазмунини акс эттирувчи хамда бахоли саволларга пупинади. Биринчи гуру* кенгайтирилган жавоблар |унламига эга булади. Масалан: "Укитувчилик фаолиятида Си:ши нима кизиктиради?" деган саволга куйидаги жавоб п.риантлари тақдим этилган:

- Билим бериш жараёни.
- Одамлар билан мулокотда булиш.
- Яхши иш хаки.
- Болаларга мухаббат.
- Таътил муддатининг узоклиги.
- Ижодий хилма-хиллик.
- Меъёрланган иш куни.
- Соглом авлод хакида гамхурлик.
- Чет элга чикиш имконияти ва х-к.

Бахоли саволлар сурокланувчи фикрини сифатий жихатдан акс эттирувчи жавоблар тупламини уз ичига олади. Масалан: "Сиз укитувчи сифатида уз ишингиздан чурсандмисиз?" деган саволга куйидаги жавоблар берилган:

- Жуда хурсандман.
- Хурсандман.
- Фарки йук. (Бепарвоман).
- Хурсанд эмасман.
- Умуман хурсанд эмасман.

Саволларнинг бундай шаклида ижобий хамда салбий ълхолар сони бир хил булиши керак.

Ярим ёпик саволлар юкорида санаб утилган жавоб вариантларидан ташкари яна "бошка" деганга ухшаш вариантни ҳам уз ичига олади. Масалан: "Жисмоний тарбия уkitувчиси кандай булиши кераклиги хакида Сизниж фикрингиз?"

1. Катта имкониятларга эга булиши керак.
2. Чукур назарий билимга эга булиши керак.
3. Бир неча спорт тури техникасини яхши эгаллаб олган булиши керак.
4. Бошка фикр (ёзинг)

"Гургидан-тугри саволлар, одатда, куйидаги иборалар ёрдамида тузилади: "Сиз.... деб хисоблайсизми?", "... хакида Сизнинг фикрингиз", ".... хакида "Сиз нима деб уйлайсиз?", "... деган фикрга Сиз кушиласизми? ва х.к. Купинча тугридан тугри саволларга сурокланувчилар жавоб беришни унча хуш курмайдилар. Бирок, мутахассислар фикрича, окилона тузилган сурокномада барча турдаги саволлар булиши лозим.

Кушимча саволларни, масалан, куйидаги тарзда тузиш мақсадга мувофикдир: "Айрим мутахассислар фикрича, жисмоний тарбия дарслари миқдорини минимумгача кискартириш мумкин. Бу хақда Сиз нима деб уйлайсиз?" Сурокланувчиларга бундай саволлар купрок маъкул келади Таъкидлаш жоизки, бундай шаклдаги саволлар сараловчи ва назорат саволлари турларига булинади.

Сараловчи саволлар эса кесиб куювчи хамда "тузок" саволлар булиши мумкин. Кесиб куювчи саволлар фактлар тугрисидаги саволлар гурухига мансуб булиб, бунда сурокланувчи умумлаштирувчи хусусиятга эга булган саволга салбий жавоб кайтарса, у холда кейинги тафсилотларга дойр саволларга жавоб бермайди (бундан озод этилади). Масалан: "Сиз уз дарсларингизда мактаб уkitувчиларинингтезлик-куч сифатларини ривожлантирувчи машкларни куллайсизми?". Бу саволга салбий жавоб берган сурокланувчининг энди кейинги саволларга жавоб бериши шарт эмас.

"1 узок" саволлар сабаблар хакидаги саволлар гурухига Мммсуб булиб, уларнинг вазифаси саводсиз, билимсиз йурпк,манувчиларни юзага чикариш, уларнинг канчалик |»и пуйлигини аниклашдир. Масалан, шундай савол |ерипиши мумкин: "Сиз Н. Тастановнинг "Жисмоний тарбия Рирпвнида мактаб ёшидаги болаларнинг тезлик-куч 1пк<»| арлиги муаммолари" номли машхур илмий асари билан **1ш ишмисиз?** Н.Тастанов хеч қачон китоблар ёзган эмас, М<икур саволга ижобий жавоб кайтарган сурокланувчи эса у **ИНИНГ** саводсиз ҳамда билимсизлиги хакида хулоса нп пришга имкон беради.

Масалани яна давом эттириб, сурокланувчи бу Мушпифни канчалик яхши билишини аниклаштиришга уришиб куриш" мумкин. Масалан: "Унинг монографиясидаги »• ни и булим Сизни купрок кизиктириб куйди?".

саралаш

кичик ёшдаги мактаб укувчиларининг тезлик-куч ыимрмлиги;

(рункционал тайёргарлик;

биологик ритмлар;

кисмоний тарбия жараёнида УЖТ (умумий жисмоний »«ипргарлик).

11азорат саволлари олинган маълумотларнинг ишпнчилиги даражасини оширишга ёрдам беради, бироқ унлр сурокномада жавоб берувчининг диққатини узига п»р1майдиган тарзда жойлаштирилган булиши лозим. **Одатда**, назорат саволлари сифатида тугридан-тугри ва | утимча саволлардан фойдаланилади.

| урокнома асосида фикр олишнинг илмий-тадқиқот **У** уии сифатидаги самарадорлиги сурокноманинг канчалик мкитюна тузилганига, суровнинг тугри ташкил этилганига 'ниник. Саволларнинг куйилишида мантикий изчиллик пупмоги зарур. Сурокнома адабий тил нуктаи назаридан (111 и(и а жавоб бериши ҳамда сурокномаларга хос атамалар • мтикорлик билан кулланилиши шарт.

6.4. Сурокнома саволларига жавоб бериш шакллари

Сурокнома тадқиқот объектларини кишиларниш фикрларини урганиш йули билан улчаш воситаси Хисобланади. Улчаш эса улчанаётган объектларга муайян коидалар асосида сонлар ёки миқдорий шаклларни ёзи(> куйишдан узга нарса эмас. Айрим холларда, масалан узунликни сантиметрли чизгич билан улчашда, нарсаларни санашда, огирликни аниқлашда, яъни улчаш асбобларидан фойдаланганда, бу коидалар жуда оддий.

Сурокнома асосида фикр олишда эса иш бирмунч.1 мураккаброк, чунки бу ерда кулланиладиган курсаткичлар одатдагидек мукамал эмас, уларнинг огирлик ёки узунликни улчаш асбобларидаги каби доимий ноль нуктаси йук. Ноль нуктаси курсатилмаган бундай даража курсаткичлари оралик (интервал) даража курсаткичлари деб юритилади. Сурокнома асосида фикр урганишда биз тайёр даража курсаткичлари булмаётган туриб, улчашга киришамиз. У сурокномани куллаш жараёнининг узида, ундаги саволларга купдан-куп жавобларни бирлаштириш хамда улары статистик ахборот беришда юзага келади.

Тадқиқотчи у ёки бу мулохазаларга кура ёпик ёки ярим ёпик савол турини танлаб олган булса, жавоб тоифалари кандай шаклда тақдим этилишини хам хал килиб куйиши керак.

Ёпик саволнинг афзаллиги шундаки, бунда кодлаш жуда осон, узлари жавобни баён этишга кийналадиган сурок ланувчилар учун вазифани осонлаштириш имкони хам мавжуд. Шунинг учун ёпик саволлардан фойдаланар экан, тадқиқотчи жавоб тоифалари руйхатини ишлаб чиқишга алохида ахамият бермоги керак. Ёпик саволларга жавобларнинг энг кенг тарқалган шакллари:

1. Бахолаш даража курсаткичлари.
2. Назорат руйхати ("меню").
3. Респондентнинг тадқиқотчи курсатмаси ёки уз фикрини ифодаловчи мулохазалардан бирини танлаши.

>1 | <>ифасига кура тартиблаштириш.

I Баҳолаш даража курсаткичи мулохаза (мулох,а-Ммп|>)м кушилиш курсаткичидир. Сурокланувчига бирор §»». | • мки мулохазага кушилиш даражасини бах,олаш тавсия чийлнди.

I лх,<>лашдаги энг чекка нукталар - айтилган мулохазага »у».I кушилиш ёки умуман кушилмаслик хисобланади. Кйцопар вербал ёки чизма холатида булади. Бахоловчи мир.I г • I курсаткичларига мисоллар 5.1. суратда такдим «ИНМН.

| |'ч)бал шакл.

|' VI и ренерлар фикрича, юкори натижаларга эришиш учун Кипа млшгулот юкламаларидан фойдаланиш зарур:

| | (ула кушиламан.

| | розиман.

| | айгишга кийналялман.

| | кушилмайман.

| | умуман кушилмайман.

I. Чизма шакли.

Умуман кушилмайман.] $\frac{2}{\{}$ \wedge $\frac{4}{\{}$ \wedge Тула кушиламан.

Баҳолаш даража курсаткичлари каторига сурокланувчи учуй мулохазанинг (муаммонинг) ахамиятлилиги бахосини Ыфпдаловчи курсаткичларни хам киритиш мумкин. Суратда •н1 кагта доирага энг юкори субъектив ахамиятлилик муп. и)ик келади, энг кичик доирачага эса - энг ками.

' тол: "Юкори малакали спортчиларни тайёрлашда цуидаги муаммолар сиз учун канчалик жиддий ва мухим •ианпигини бахоланг" (мое доирачани белгиланг).

I Тезлик-куч тайёргарлиги (

Янги техник харакатларни ургатиш. $\frac{лГДС}{\wedge O _ y}$

I .аҳолаш даража курсаткичларига сурокланувчи бирор нГн.окт еки бир канча объектларни (шахе, касб тури ва хк.)

курсаткичлар буйича куп марта баҳолаши керак булганлари хам борки, уларнинг хар бирида иккитадан кутб, аникроги. маъноси жихатидан узаро зид жуфтлик (антонимлар) мавжуд. Сурокнома жавобларининг шу тарзда жойлаштирилиши намунаси куйида берилган:

Савол: "Пахтакор" футбол жамоасидаги рухий ицлимни Сиз кандай тасвирлаган булардингиз?".

Таклиф килинаётган жавоблар:

Илик 1 2 3 4 5 совук

Фаол 1 2 3 4 5 сууст

Дустона 1 2 3 4 5 зиддиятли.

2. Назорат руйхати (меню) асосидаги саволларга жаво(> беришда сурокланувчидан тақдим этилган руйхатдан бир ёки бир нечта бандни танлаш талаб этилади. Масалан, шахслараро муносабатлар якинлиги даража курсаткичларидан бири сурокланувчига (спортчига) назорат руйхатида, одатда, узи якин киши билан, ушбу мисолда - тренер билан амалга ошириладиган фаолият турларинигина белгилашни таклиф этади.

Руйхатдан бир лавха келтирамиз:

1. Машгулот режалари мухокамаси []
2. Олдиндаги мусобакалар режасининг мухокамаси []
3. Утган мусобакалар тахлили []
4. Таом тайёрлаш []
5. Телекурсатувларни томоша килиш []
6. Яёв юриш, сафарлар []
7. Шахсий муаммоларни мухокама килиш []
8. Музей, кургазмаларга бориш [].

3. Бирор объектга нисбатан йулловчи мулохазалардан бирини танлаш сурокланувчи унинг объектга нисбатан хайрихохлиги даражасини акс эттирувчи мулохазани танлашини назарда тутати. Масалан: "Укув-машк жараёни йиллик цикларини тузишга турли ёндашувлар бор. Куйида берилган режалаштириш вариантларидан кайси бири Сизнинг йиллик циклни ташкил этиш тугрисидаги фикрингизни акс эттиради.

икки цикли режалаштириш
иккинантирилган режалаштириш
уч цикли режалаштириш
ушантирилган режалаштириш
кум цикли режалаштириш

• I 1оифасига кура тартиблаш. Тартиблаш усули иур! Н1 н >мадан фойдаланишнинг купай, оддий ва ишончли угу I идир. Унинг мох,ияти шундан иборатки, улчанаётган •||.>мпар ёки ходисалар сурокланувчи томонидан муайян Фени и катталигининг усиб ёки камайиб бориши тартибда ШИмиипирилади. Сунг хар бир объект ёки ходиса унинг усиб **ЙН1 1.1майиб** бораётган катордаги жойига мое ракам билан Гм) II иманади. Мазкур ракамни ранг (тоифа) деб аташ кабул

• **ипмшан:**

(урокномани тоифа бахолари чизмаси буйича тузиш ва цури.идаги асосий изчил кадамларни куриб чикамиз.

1.иринчи кадам объектларни, масалан, УзДЖТИ йи»ирупчиси касбларини ажратишдан иборат булиб, уларга мути м(>атни улчаш зарурдир. Натижада, касблар руйхати |у»ипади. Суровномага киритилган объектлар, хеч йу игси анда, иккита талабга жавоб бермоги лозим: |урпк.панувчилар узлари фикр билдирмокчи булган мнр< пиар хакида тасаввурга эга булишлари хамда бу мер' **пиар** узаро бир белгиси билан таккослана олиши керак. И^инчи кадам сурокномадаги асосий саволнинг тузилиши В|00лпнади: "УзДЖТИ ни битиргач, Сиз кандай каебни »я11м.1м()кчисиз?»

I (юрт буйича тренер

Мақтабда жисмоний тарбия уқитувчиси

| Коллежда жисмоний тарбия уқитувчиси

А Окий уқув юртида жисмоний тарбия уқитувчиси

и I ибйёт муассаларида ДЖТ буйича йурикчи

П <(юрт кумиталари ва спорт турлари федерацияларида

Щпкипий ишлар буйича хизматчи

/ ""порт жамоаларида менежер

м (Юрт жамоаларида укаловчи.

Йурик,номада саволга жавоб бериш учун сурокланувчи нима қилиши кераклиги аниқ; ва тушунарли килиб ёзи(> куйилган булиши шарт. Масалан, берилган руйхатдан узинги.1 танламок,чи булган касбни толиб, уни (1) раками билан белгиланг ва учиринг. Руйхатда колган касблардан яни бирини танланг, (2) раками билан белгилаб, яна учиринг. Г^ амални руйхатдаги барча касблар уз тартиб ракамига эт булмагунча такрорлайверинг. Жавобларга статистик ишлон бериш УзДЖТИ битирувчилари учун энг куп оммалашгам касбни аниклаш имконини беради.

Жавоб шакллари турлича булиши мумкин, лекии амалиётда шакллар тасвирланган турлардан икки ё1 и учтасининг белгиларини узида уйгунлаштира олади. Бирок шуниси мухимки, сурокланувчининг танланган жавоб улчамлари асосида аникланадиган вазифаси бир маънода тушунилиши хамда мантикий жихатдан узаро зиддиятли булмаслиги лозим.

6.5. Сурокномалар тузишнинг умумий қоидалари

Махсус усулий тадқиқотлар курсатишича, саволнинг тузилиши маълумотлар сифати учун катта ахамиятга эм Саволлар хам, жавоб вариантлари хам тушунарли, равон тилда ёзилиши, факат бир маънода тушунилиши керак Савол очик буладими, ёпикми, кушимчами, ундан катъи назар, унинг огзаки шакли тадқиқотчи ва сурокланувчи орасидаги икки тарафлама муомала имконини кафолатлаши керак.

Куйида саволларнинг ёзма баён этилишига куйиладиган Қоидалар курсатилган:

1. Саволнинг ёзма баёнида махсус атамалар хамда жаргон иборалар куллаш мумкин эмас. Махсус атамалардан факат бир холатда - тадқиқотчи обрۇ-эътиборини юкори малакали мутахассисларнинг фикрларини хисобга олиш

И Оилан кутариш мақсадида экспертларни сурок; пишд.и ина фойдаланса булади. Жаргон ибораларни ШШш гадкикотчининг узини сурок,ланувчиларнинг уз Шк и, уларнинг муаммоларини тушунадиган шахе килиб р|.ишга уринишидан дарак беради. Бу х,аракатлар и| и | • | бермайди, чунки хамма сурокланувчилар хам •КДИМ лилаётган ибораларнитушунавермайдилар, бунинг ШИШ бундай норасмий оханг барчага бирдек маъкул «)упМ.ИДИ.

2. Сволларни киска шакллантиришга ҳаракат килиш Н||)ур Саволда ҳамда жавоб вариантларида сузлар цциыпик кам булса, сизни нотугри тушунишлари эхтимоли ГЪУ кидар кам булади.

1 Савол кул маъноли эмаслигига, яъни уз ичига мустакил ПДмШммр кайтариш мумкин булган икки ва ундан ортик Емщ.нопи саволларни камраб олмаганлигига ишонч хосил НИ |иш Бир карашда оддийгина булган "сунгги марта "Спорт" Црдп.к.ини қачон укигансиз?" саволи аслида 2 та хар хил К|ню(>ни галаб килади. Улардан бири сурокланувчининг бу Цйлмыпи умуман укиш-укимаслигига тааллуқли булса, "Сиз г рлфикангиз бассейнга тез-тез бориб турасизларми?" ||р(||идан ҳеч булмаганда иккита алоҳида савол хосил рилиш мумкин, улардан бири сурокланувчига, иккинчиси эса унш и рафикасига тааллуқлидир.

•1, (-урокланувчига қандай жавоб кераклигини зимдан Внпора килувчи -"йуналтирувчи" саволлардан қочишга Нрпка! килинг. "Йуналтирувчи" савол сурокланувчини И^гри' оки ижтимоий жихатдан маъкул булган жавобни ¹ Кнпаина мажбур килади. Масалан, "Мақтабгача муассаса-•ррда огирликлар билан утказиладиган машқлардан ВрЙдаланиш мақсадга мувофикми?".

Сурокланувчига уз фикрини утказишнинг яна бир усули ЁАник, саволда жавоб вариантларини чеклаш ёки "бошқа •ЪпоГ)", "жавоб беришим қийин", "билмайман" бандларини ци кватиришдир. Албатта, бу маълумотларни таҳлил этишни •нчи | к онлаштиради, лекин бундай саволларда тадкикотчи

уз нуктаи назарини утказишга уринаетганлиги куриниА турибди.

5. Алохида ваколат ёки муайян нарса хакида яхши билимга эга булишни талаб қиладиган саволларни уларт жавоб бера оладиган кишиларгагина бериш лозим. Аи> билим ёки тажрибаси етишмаслиги туфайли саволга хамм^ сурок,ланувчилар хам жавоб бера олмайди, деб хисоблашы асос булса, у холда аввал сараловчи савол бериъ, малакали жавоб кайтара оладиган сурокланувчиларни "галвирдан утказиб" олиш зарур булади. Спори.) кизикмайдиган одамга эркин курашнинг кандайдир технин тактик харакатлари хакида савол беришдан маъно йук Сурокланувчиларни дастлаб "галвирдан" утказмай тури' тадкикотчи маълум нарса ёки ходиса хакида тузукрок маълумотга эга булмаган кишиларнинг сунъий яратилгн фикрларини хакикат деб кабул килишдек хатоликка йуп куйиши мумкин.

6. Ишнинг хакикий ахволи ёки кишиларнинг хатти Харакатларига тааллуқли саволларда сизни **кизиктирадиым** ходисаларнинг вақт хамда маконга дойр урнини етарличл аник белгилаш зарур. "Уйдан узоқда булганингизд.1 эрталабки бадан тарбия машкларини бажарасизми?" ёки "Спортга оид журналларни тез-тез укиб турасизми?" каби саволларга жавоб бериш кийин. Биринчи саволдаги "узоқдл сузининг маъносини аниклаштириш (бошка шахар, бошкл мамлакат ва х-к.), иккинчисида эса кайси давр назардл тутилаётганлигини курсатиш керак (масалан, "Сунгги йии давомида спортга оид журналларни тез-тез ук,и(• турдингизми?" каби).

7. Суровномада тадкикот вазифаларига тугридан-тугрп алокадор булган ва бошка усул билан жавоб олиш мумкии булмаган саволларгина акс этиши лозим.

8. Урганилаётган масала буйича узаро мантик.ш боғланган бир неча саволни танлаб олиш керак (саволл.н* "боглами"). Саволлар "боглами" шундай тузилиши лозимки аввал умумий саволлар, кетидан хусусий, чуқурлаштирувчи

Ни ыфсилотларни аниқлаштирувчи саволлар қуйилсин. Агар
|y|>и, номада бир неча мавзу камраб олинган булса (бир неча
Киноллар "боглами"), бир мавзудан иккинчисига утиш
МКсадга мувофик булади, токи саволлар тизимида
м-ни |лик, мантиций бутунлик мавжуд, деган тасаввур пайдо
•ут.ин. Шу мақсадда саволлар "боглами" орасига боғловчи
Биюллар ҳам киритиш мумкин.

**Умумтаълим урта мактаблари жисмоний тарбия
уқш унчилари учун сурокноманинг тахминий варианты.**

Сурокнома.

^урматли касбдошлар!

V(бекистон Давлат жисмоний тарбия институти қошидаги
И11ми тадқиқот лабораторияси мактаб укувчиларининг тезлик-
| у | 1.1исрарлиги соҳасида тадқиқотлар утказмоқда. Сизнинг
ипнироқингиз бизга мактаб ёшидаги болаларнинг тезлик-куч
1,1Иқ ь. флигига дойр айрим жиҳатларни аниқлаштириш ҳамда
мин'ур масаланинг амалиётдаги ҳолатини билишда ёрдам
Пер.щи. Сурокнома асосида савол-жавоб аноним тарзда
ум',1)илади, Сизнинг исми шарифингиз биз эълон қиладиган
икМоротларда курсатилмаслиги қафолатланади. Сизга бир
Мйча савол билан мурожаат қилмоқчимиз, саволларга уз
•Iа и 11ингизни тула ақсэттирадиган жавоблар беришга ҳаракат
н.ипиш. Танлаган жавобингизнинг тагига чизинг, "бошка фикр"
/«п. и | банди булган саволларга уз жавоб вариантингизни ёзинг.
Дыр Сиз тадқиқотларимиз мавзуси билан кизиқиб қолган
пумсангиз, биз сурокнома натижалари ҳақида Сизга хабар
Пиришга тайёрмиз. Сурокномани 2004 йилнинг 15 ноябридан
иечиктирмай қуйидаги манзилга қайтариб юборишингизни
оураймиз: 700052, Тошкент ш.Оқкур^он кучаси, 2, Ўзбекистон
Дйплат жисмоний тарбия институти, илмий-тадқиқот
пмПораторияси.

I Уқитувчилик фаолиятида Сизни нима узига жалб
|'и пади?

Билим бериш жараёни.

- Одамлар билан мулоқотда бўлиш.
- Яхши иш ҳақи.
- Болаларга му^аббат.
- Касбий тажриба туллаш.
- Таътил муддатининг узоклиги.
- Ижодий хилма-хиллик
- Меъёрланган иш куни.
- Соғлом авлод ҳақида раҳмхурлик.
- Чет элга сафарлар.

2. Сиз уқитувчилик ишингиздан хурсандмисиз?

- Жуда хурсандман.
- Хурсандман.
- Бефаркман.
- Хурсанд эмасман.
- Умуман хурсанд эмасман.

3. Умумтаълим мактабларининг IX синф уқувчилари учун I жисмоний тарбия буйича дастур Сизга ёқадими?

- Жуда ёқади.
- Ҳа, ёқади.
- Бефаркман.
- Ёқмайди.
- Мутлақо ёқмайди.

4. Жисмоний тарбия буйича Давлат таълим стандарт ларини қуриб чиқиш керак, деган фикрга қушиласизми?

- Ҳр.
- Йук.

5. Баъзи мутахассислар жисмоний тарбия дарсларини ҳафтасига бир мартага қисқартириш мумкин, деб ҳисоблайдилар. Бу ҳақда Сиз қандай фикрдасиз? (Уз фикрингизни ёзинг).

в. Жисмоний тарбия уқитувчиси қандай бўлиши керак-
Нпкида Сизнинг фикрингиз.

К. и та жисмоний имкониятларга эга бўлиши керак.

¹укур назарий билимга эга бўлиши керак.

I >ир неча спорт тури техникасини пухта эгаллаб олган
лиши керак.

I-лика фикр(ёзинг)

/ Умумтаълим мактабида қайси фан энг муҳим (асосий)
/цГ» ^игоблайсиз?

(у I фикрингизни ёзинг).

II Сиз уз дарсларингизда уқувчиларнинг тезлик-куч
|И||ы I марини ривожлантирувчи машқлардан фойдала-
рнк и 1ми?

Х.» фойдаланаман.

!)уни кераксиз деб х,исоблайман.

Иук, фойдаланмайман.

Бошка фикр (ёзинг).

0. Қуйида берилган тезлик-куч сифатларини ривож-
Йвширишда етакчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний
|И(())пт парни му^имлиги тартибига кура рақамлаб чиқинг:

Чакконлик

Мушак кучи

• ')гилувчанлик

-Тезлик чидамлилиги

Тезлик

Портловчи куч

- Эпчиллик

Куч чидамлилиги

Максимал куч

Умумий чидамлилик

Куч

Мувозанат қобилиятлари.

10. Сиз Н.Тастановнинг "Жисмоний тарбия жараёнида болаларнинг тезлик-куч тайёргарлиги муаммолари" номли илмий асари билан танишмисиз?

- Йук.

11. Унинг монографиясидаги қайси булим Сизни қулрок қизиктириб қуйди?

- Саралаш
- Кичик ёшдаги мактаб укучиларининг тезлик-куч тайёргарлиги;
- Функционал тайёргарлик;
- Биологик ритмлар;
- Жисмоний тарбия жараёнида УЖТ.

12. Сиз слортнинг қандай турлари билан шугулланасиз⁷ (Ёзинг).

13. Сизнинг фикрингизча, тезлик-куч тайёргарлиги слортнинг Сиз шугулланган турида қандай уринни эгаллайди?

- Ёмон уринни.
- Олдинги уринлардан бирини.
- Иккинчи даражали.
- А^амиятсиз.
- Слортнинг бу турида тезлик-куч тайёргарлиги керак эмас.
- Бошка фикр (ёзинг).

14. Сизнингча, слортнинг қайси турида тезлик-куч тайёргарлиги зарур? (Ёзинг).

15. Неча ёшдан тезлик-куч сифатларини ривожлантириш мақсадга мувофик, деб уйлайсиз?

- 7 ёшгача
- 7-8 ёшда
- 8-9 ёшда

'•10 ёшда
10 11 ёшда
11 12 ёшда
V? 13 ёшда
1 I ёшдан кейин.

11 > Лйрим юн,ори малакали спортчилар жисмоний тарбия м м" нприда тезлик-куч сифатларини ривожлантирадиган м иш п.фни куллаш керак эмас, деб хисоблайдилар. Сиз умпрнинг фикрига кушиласизми?

Йук.

I/ Сизнингча, дарснинг кайси қисмида тезлик-куч • н.]. пп.фни ривожлантириш мақсадга мувофик?

Кириш қисмида.
I.тёргарлик қисмида.
Лг.осий қисмида.
<)ралик қисмида.
Нкуний қисмида.

I м Укув йилининг кайси чорагида, Сизнинг фикрингизча, !• «пик-куч хусусиятларига эга булган машгулотларни у|и.1 «иш кулрок самара беради?

I >иринчи.
Иккинчи.
Учинчи.
Iуртинчи.
Г ки таътил пайтида.

И» Сиз дарсда укувчиларнинг тезлик-куч сифатларини (•пи.пкпантиришга вақт ажратасизми?

ЙУК.

20. Сизнинг фикрингизча, укучиларнинг ёшидан келиб чиқиб, даре вақтининг неча фоизини тезлик-куч тайёргарлигига ажратган маъкул? (Жадвалда белгиланг)

№	Вақт	Куйи синфлар (1-4) 7-10 ёш	Урта синфлар (5-8) 11-14 ёш	Юкори синфлар (9-11) 15-17 ёш
1.	10%дан кам			
2.	10-15%			
3.	15-25%			
4.	50%			
5.	50%дан ортик.			

21. Сиз укучилар жисмоний тарйёргарлиги даражасини назорат қилиш воситаларидан фойдаланасизми?

- Йук.

22. Сиз куйида курсатилган машқлардан қайсиларини укучиларнинг тезлик-куч тайёргарлиги даражасини аниқлашда куллайсиз?

	Машқлар	Бошлангич синфлар	Урта синфлар	Юкори синфлар
1.	100 м.га югуриш			
2.	Теннис коптогини улоктириш			
3.	Жойдан узунликка сакраш			
4.	1000м га кросс			
5.	Баландликка сакраш			
6.	4x10 максимал югуриш.			
7.	Бошка фикр (ёзинг).			

23. Куйида курсатилган машқлардан қайсиларида, Сизнингча, тезлик-куч сифатлари яққолроқ намоён булади?

- Утирган жойдан тулдирма тупни улоктириш.

11 укурликка сакраш.
Жойидан туриб 15 м.га югуриш.
Аркиндан сакраш
Чккачупда тортилиш
I гимнастика "куприк"часини вақтга караб бажариш
I у< иклар оша югуриш
Куига таяниб ётган холда кулларни букиб- ёзиш
Дркинда сакраш
1.1 пика фикр (ёзинг)

.4 Сиз "чукурликка сакраш" машк,ини биласизми?

Йук.

.) Нима деб уйлайсиз, "чукурликка сакраш" машки
•1МД1И жисмоний сифатларни ривожлантиришга ёрдам
П(р(ДИ?

Мувозанат сифатлари
Куч чидамлилиги
1<>злик-куч сифатлари.
;)1илувчанлик
Ппчиллик
Iозликчидамлилиги
Куч сифатлари
К >корида санаб утилган барча сифатлар.

"Портлаш кучи" атамаси Сизга танишми?

Х,а.

Иук

\Ч Сизнингча, "Портлаш кучи"га берилган тугри таърифни
пиинг,

(иортчи мушакларнинг эркин кискариши вақтида намоён
ИМ < имдиган энг юкори имкониятлар;

Каршиликни мушак кискаришининг юкори тезлиги билан
••ниш кобилияти;

- Х,аракатларнинг энг макбул куч хусусиятларини узок муддат саклаб туриш кобилияти.

Ф.И.О,
Жинсингиз
Ёшингиз
Спорт ихтисослигингиз
Укитувчилик фаолиятингиз стажи
Маълумотингиз
Укиган жойингиз (каерда укигансиз)
Иш жойингиз (хозирги пайтда)
Сиз шугуллантирадиган укувчиларнинг ёши_
Сиз шугулланадиган спорт тури
Сурокнома асосида савол-жавоб утказиш жараёнини такомиллаштириш буйича Сизнинг таклифларингиз.

Назорат учун савол ва топшириклар

1. Сухбат усулига таъриф беринг.
2. Интервью усули хусусиятлари хакида гапириб бериш
3. Тадкикотнинг сурокномадан фойдаланиш илмии усулини тавсифланг.
4. Сурокномадан фойдаланишнинг кандай турларини биласиз?
5. Сурокноманинг кириш кисми кандай шаклларни очиб беради?
6. Сурокноманинг асосий кисми таксимланадиган мажмуаларни санаб курсатинг.
7. Сурокноманинг демографик кисми кандай маълумотлардан иборат булади?
8. Саволларнинг кандай турларини биласиз?
9. Шартсиз ва шартли саволларга мисоллар келтириж
10. К,андай саволлар очик саволлар деб юритилади?
11. Ёпик саволларга мисоллар келтиринг.
12. Ёпик саволлар билан ярим ёпик саволлар орасидаги тафовутлар нималардан иборат?

- 13 К,ушимча саволларнинг узига хос хусусиятлари
 мимада?
 | 1 «Кесиб куювчи» саволлар хакида нималар биласиз?
 15 "Тузок" саволларнинг вазифаси нимадан иборат?

Адабиётлар

- Лнастази А. Психодиагностическое тестирование.
 Иниы 1.-М.: Педагогика, 1982.-320с.
 Лнастази А. Психологическое тестирование. Книга 2. -
 М | Идагогика, 1982. - 294 с.
 |1 Лшмарин Б.А. Теория и методика педагогических
 и1/Юваний в физическом воспитании. М.: Физкультура и
 , 1978.-224 с.
 | Девятко И.Ф. Методы социологического исследования.
 М Университет, 2002. - 296 с.
 Г» Железняк Ю.Д., Петров П К. Основы научно-
 м<чодической деятельности в физической культуре и
 мн 1рм) М.: Академия, 2002. - 264 с.
 •' Ноэль Э. Массовые опросы. М.: Прогресс, 1978. - С.
 /п 120.
 / Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы
 и 1ум1о-методической деятельности в физической культуре.
 М (;портАкадемПресс, 2001. - 184 с.
 Сидоренко В.М., Трушк И.М. Основы научных иссле-
 /(омамий. - Харьков: Высш. шк., 1977. - 200 с.
 9 Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные
 моюды исследований в спорте. - Харьков: Основа, 1994. -
 132 е.
 10. Ядов В.А. Социологические исследования: методо-
 |цпин, программа, методы. -М.: Наука. С. 130- 166.

**VII БОБ.
СПОРТЧИНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ
ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БАХОЛАШ УСУЛИЯТИ
ВА МАШРУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ НАЗОРАТ КИЛИШ
(СПОРТ КУРАШИ МИСОЛИДА)**

**7.1. Махсус жисмоний тайёргарликни бахолош
усулияти**

Сунгги йилларда нашр этилган спорт адабиётларид.1 спорт машгулотларига спортчининг жисмоний харакатини бошкариш жараёни сифатида қ,араш мумкинлиги куп бора таъкидланган. Бунда бошқ,ариш жараёни бошқ,ариш объект и (спортчи) билан бошқ,арувчи объект (тренер, услубчи) орасида алок,а мавжуд булган холдагина таъминланиши мумкин. Спорт-педагогика амалиётида тескари алок,аниш ухшаши сифатида педагогик назоратни курсатиш мумкинки. бунда тестлардан кенг фойдаланиш назарда тутилади.

Хозирги пайтда тестлар спортнинг хар хил турларид.1 кенг кулланилади, улардан тезкор, жорий хамда оралик, назоратда фойдаланилади.

Спорт кураши сохасида мутахассислар спортчиларниш жисмоний тайёргарлигини турли жихатдан бахолошга ва биринчи навбатда, махсус жисмоний тайёргарликка (МЖТ) энг куп ахамият берадилар.

МЖТ деганда биз спортчиларга махсус харака! фаолиятини таъминлаб берувчи жисмоний имкониятларни тушунамиз.

Куп йиллардан бери мутахассисларнинг изланишлари мусобақ,а фаолиятининг асосий унсурлари, унинг кечишидаги узига хосликлар уз аксини топадиган махсус тестларни ишлаб чикишга йуналтирилган эди. Хозирда МЖТ даражаси мусобака фаолиятининг асосий улчамларини моделлаш тирадиган махсус тестлар ёрдамидагина бахоланиши мумкинлиги барчага маълум. Бу вазифанинг ечими учун махсус синовлар турри келмайди. Курашчиларнинг МЖТини

Я|К<>1мшда турли педагогик ва тиббий-биологик тестлар
Вцм.шилиб, уларнинг асосини машгулот тулуми ёки
Шйриши йик;итишлар (йик,итишларга мик;дорий ва сифатий
н)К⁽¹⁾ берилади) ҳамда берилган юкламага организмдаги
Рурми жимларнинг реакцияси узгаришларини урганиш
Ннжил этади. Бир неча йиллар давомида турли
щ!\ихлссислар спорт курашининг хар хил турларида МЖТни
Имц,ч 1.)Ш буйича куплаб тестларни, шунингдек, тестларнинг
||имрилиши натижаларини хисоблаш формулаларини
•мшиб чикдилар.

Аммо, МЖТ ни бахолаш учун бугунги кунда тестларнинг
МИДІ >и етарлича булса ҳам, бу муаммони хал этилган деб
|упм.1иди. Купгина олимлар ва педагоглар спортчиларнинг
МУ< < >•жа беллашувларини олиб боришларида сезиларли
| Ч""нутлар мавжудлигини такрор-такрор кайд этганлар ва
Ну 1.1!)Овутларни хисобга олиш ҳамда ук,ув-машк; жараёнида
унрд.ж фойдаланиш зарурлигини таъкидлаганлар. Пекин,
Ъфчи тестларнинг ахборотга бойлиги уларнинг муайян
Кур.ипчилар фаолиятидаги узига хос хусусиятлар ва
Цжроитларга нечоғлик як,инлиги билан улчаниши купчиликка
п и булса-да, хозиргача маълум булган тестлар
опор гчиларнинг мусобака беллашувларини олиб боришдаги
гнюхида харакат хусусиятларини хисобга олмай яратилган.

І у|ри, уз тестларини амалиётда куллашни таклиф этган
Ййрим муаллифлар узлари ишлаб чикдан тестлар умуман
оммнда спортчиларнинг харакат хусусиятларига мое
вкинпигини айтиб утган булсалар-да, лекин бу фикр етарлича
фимик маълумотлар билан мустахкамланмасэди. Табиийки,
Пундай холатда фойдаланиладиган тестлар доим ҳам
І мпргчилар учун мое булавермайди ва уларнинг жисмоний
жйпргарлиги тугрисида нотугри тасаввур пайдо булишига
ммиб келади.

Курашчилар мусобак;а фаолиятининг энг мухим, лекин
ни к; 1м урганилган жихатларидан бири харакат фаоллигининг
у н приши - динамикаси (беллашув вак,тидаги техник
царакатлар мик,дори) хисобланади. Мумтоз услубдаги

курашчиларнинг мусобака фаолиятини кенг урганиш уларнинг ҳаракат фаоллиги узгаришидаги сезиларли алоҳида фаркли жихатларни аниқлаш имконини берди. Ҳақиқатан айрим спортчиларнинг мусобака беллашувларидаги ҳаракат фаоллиги кураш пайтидаги яққол нотекислик билан, яъни беллашувнинг муайян вақт ораликларида у бажарган техник ҳаракатлар миқдоридagi тафовутлар билан ажралиб туради. Бошқа спортчиларда эса ҳаракат фаоллиги беллашув давомида нисбатан бир хил деб тавсифланиши мумкин. Учинчи хил курашчилар оралик вазиётни эгаллайдилар. Шу нарса аниқландики, ҳар бир курашчига хос ҳаракат фаоллиги ушунинг тури беллашувдан беллашувга муайян чегаралар орасида узгариб турадиган барқарор хусусият бўлиб (шериклар тайёргарлигидаги фарқлар ҳамда спортчиниш айна пайтдаги ҳолатига кура), лекин ҳар доим узининг асосии тузилишини саклаб қолар экан.

Курашчи мағлуб бўлган олишувларгина бунда мустасно, чунки, бу ҳолатда одатдаги ҳаракат фаоллигиниш ушунинг рақибнинг қучли ҳужумлари туфайли издан чиқади.

Ҳаракат фаоллиги ушунинг фарқлардан келиб чиқиб, биз спортчиларни уч гуруҳга тақсимладик:

- «бир меъёрдаги», олишув давом этган вақт мобайнида ҳаракат фаоллиги нисбатан бир хил бўлган курашчилар;

- «икки чуккили», олишувнинг ҳар бир даврида бир мартадан ҳаракат фаоллиги сезиларли ошадиган курашчилар;

- «уч чуккили», олишув давом этган вақт мобайнида ҳаракат фаоллиги уч марта - бир бор биринчи даврда ва иккинчи бор иккинчи даврда ортадиган курашчилар.

Курашчини мазкур уч гуруҳдан бирортасига мансуб деб билиш учун унинг мусобакаларда қаида 6 дақиқа давом этиб, галаба билан яқунланган 10 та жанги қаида маълумотга эга бўлиш зарур (муддатидан илгари тугатилган олишувлар бизни қизиқтирган маълумотни тулалигича бера олмайди.) Мусобака фаолиятини қайд этиш учун махсус баённомадан фойдаланиш лозим бўлади (7.1.1-жадвал)

нд.1и баённома курашчининг харакат фаоллигини 20 Иундпик вақт ораликлари буйича кайд килиб бориш иинини берадики, шуниси билан у бошка баённомалардан «нпроқдир. Текширилаётган спортчининг мусобакаларда ни.щ 10 та жанги хакидр зарур маълумотлар туллангач, Н1 Л) секундлик вақт ораликларида амалга оширилган рчй тпхник харакатлари йигиндиси олинади, яъни аввал |ТЛмбки 20 секунд ичидаги техник харакатлар санаб **ципмди**, кейин иккинчи 20 секунд ичидагилари ва х-к.

7.1,1,-жадвал
Мусобака беллашуви баённомаси

Мусобаканинг номи
и. | щ гоифаси:
Дыпра:

I Ц	2 дак		3 дак			4 дак			5 дак			6 дак		
	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	360

- А (к.'ллашувининг натижаси.
- М
- Ш.фши белгилар:
- 11 • сусткашлик учун огохлантириш.
- l тхник огохлантириш.
- и.фтерда курашнинг бошланиши.
- V 11. фтерда курашнинг тугалланиши.
- Г ^олатдан холатга утишга тааллукли техник харакат.
- |; иикитишларга тааллукли техник харакат
- м .пдариб отишларга тааллукли техник харакат
- V усулга карши усулларга тааллукли техник харакат
- ^ мартердаги усулларга тааллукли техник харакат.

7.1.2-жадвип

Курашчининг мусобака фаолиятидаги ҳаракат режими турини аниқлаш алгоритми!
(6 дақиқа давом этган ва еғалаба билан тугаган 10 т.* жаннинг натижалари асосида)

Операция-лар разами	Курашчи ҳаракат фаоллиги узишини тадқиқ этиш бўйича навбат билан олиб борилган операциялар	Ҳаракат режими тури		
		икки чуккили	уч чуккили	бир меъёрд.1
1	2	3	4	5
	Биринчи даврлар учун		1-4	1-6
	Биринчи даврларнинг узаро туташ 20 секундлик ораликларидаги техник ҳаракатларнинг энг қўп миқдорида кура куйидагилар мавжудлигини аниқлаш:			
1.	Ҳаракат фаоллигининг 33% га тенг ёки ундан ортиқ «чуккиси»	1-3	1-5	2-5
2.	Ҳаракат фаоллигида 32%дан ошадиган узишларнинг йуқлиги.		2-4	2-6
	Иккинчи даврлар учун			
	Икки узаро туташ 20 секундлик ораликлардаги техник ҳаракатларнинг энг қўп миқдорида кура куйидагилар мавжудлигини аниқлаш:			
3.	Ҳаракат фаоллигининг 36% га тенг ёки ундан юқори чуққиси (мазкур курашчининг иккинчи даврлардаги ҳаракат фаоллигига оид бошқа узишлари 29%дан паст).			
4.	Ҳаракат фаоллигининг 29%га тенг ёки ундан юқори 2 марта узиши			
5.	Ҳаракат фаоллигининг 28%дан ортиқ, лекин 35%дан паст бўлган бир узиши.			
6.	Ҳаракат фаоллигида 29%га етадиган узишларнинг йуқлиги.			

Биник харакатлар микдори хисоблаб чикилгач, кур им' 1иинг мусобака фаолиятидаги харакат режимй турини •Ни* п.ни алгоритмидан фойдаланиш зарур (7.1.2-жадвал). Йуришчипардан бирининг харакат фаоллиги усишини куриб ЧИМми I Курашчи И-в нинг кайд этилган 10 та мусобака жанги иншрига кура, харакат фаоллиги усишини урганиш Цйрппмида маълум булдики, биринчи даврларда бу курашчи МИШуннинг 40-60 секундида, шунингдек, 60-80 секундида •ум I ||>аол булган. Ушбу узаро туташ 20 секундли икки Ирмик давомида курашчининг 20 та техник харакати кайд РИМди, бу мазкур спортчи олишувларнинг 1-даврларида «м ни.) оширган техник харакатлар умумий микдорининг ЮЧини ташкил килади (бу натижа 1-сонли операцияга мое ЦЦпди) Иккинчи даврларда курашчи И-в 220-240 хамда 240- ||() сокундларда энг фаол холатда булди (харакат Цымщ ИИ ининг 29%га ортиши). Курашчи И-в нинг харакат фд<)ммигини бундай таксимлаш иккинчи даврларнинг 4-сонли Шврпциясига мое келади. Таксимлаш комбинациялари Мммиш 1-4 курсатилган алгоритм буйича харакат рихимиминг "уч чуқкили" турига мувофикдир.

I)И им кизиктирган курашчининг харакат режими турини •иикламнимиздан кейин махсус жисмоний тайёргарликка |йК<> бориш учун куйида келтирилган 3 та тестдан бирини цунн.ш) зарур.

I сонли тест. "Икки чуқкили" курашчилар учун. Олти Цмс,икали тест, иккита 3 дакикали давр, 1 дакикалик !миа(|)фус; дастлабки 60секундда Ютаагдариботиш; кейин ДОур! - Ота агдариб отиш, сунг 18 сек. давомида 3та агдариб §(ИМ1, с.пурт-бта агдариб отиш хамда хар 6 секундда 1 тадан 12 1а агдариб отиш. Бир дакикалик танаффусдан сунг 90 виуумдда 15 та агдариб отиш, бта агдариб отиш-спурт, 18 • <м умдда 3та агдариб отиш, 6 та агдариб отиш-спурт ва 6 |§иундда 1 тадан жами 7 та агдариб отиш.

сонли тест. "Уч чуқкили" курашчилар учун 6 дакикали И' 1, 3 дакикали 2 давр, 1 дакикали танаффус: биринчи 3 дакикали даврда 60 секунд ичида 10 та агдариб отиш, кейин

9 та ардариб отиш-спурт, 60 секундда 10 та ардариб отиш пи 9 та ардариб отиш-спурт.

3-сонли тест. "Бир меъёрдаги" курашчилар учун (1 дакикали тест, 3 дакикали 2 давр, 1 дакикали танаффу< цастлабки 45 дак,ик;ада 8 та ардариб отиш, кейин 6 та агдари(1 отишдан иборат спурт, кейинги 2- ва 3-дакикалар 1-дакикаы ухшаш. Бир дакикали танаффусдан кейин агдарип отишларни бажариш тартиби худди дастлабки 3 дак,ик;али серияга ухшаш.

Мазкур тестларнинг спуртларида ардариб отишлар ёнбошга олиб амалга оширилади, спуртлар орасидаги "тухташ"ларда эса белдан ошириб бажарилади; бу харакатларнинг бир суръатлилигидан кочиш имконини беради. Тулумнинг вазни курашчи вазнининг 35-40%ини ташкил этиши керак. Спуртларни бажариш вакти куйидагича кайд этилади. "Дикдат, спурт" буйруги берилганда, секундомер ёкилади, бунда курашчи дастлабки туриш холатидан максимал суръатда агдариб отишларни амалм ошира бошлайди. Спурт вақтини кайд этаётган секундомер спуртнинг сунги ташлашида тулум гиламга теккан захоти тухтатилади. Мазкур тестларнинг спортчилар томонидан бажарилган 2 серияси натижаларини тузатиш коэффиценти (тестларни ишончлиликка текшириш) 0,9 га тенг булиб, бу мазкур тестларнинг ишончлилик даражаси юк,орилигини курсатади. Ишлаб чикилган тестларнинг ахборотга бойлиги хозирги пайтда кулланилаётган тестларга нисбатан статистик жихатдан анча юкори ($P < 0,05$).

Педагогик назорат тизимида спортчиларнинг тайёр-гарлигини тестлар ёрдамида бахоланинг меъёрий (модель) курсаткичлари мавжуддир. Куйида келтирилган маълумотлар оралик назоратни амалга ошириш учун меъёрий асо< хисобланади. Хар бир спортчининг алохида курсаткичларини модель курсаткичлар билан таккослаш курашчиларнинг тайёргарлигини, уларнинг юкори спорт натижаларига эришиш имкониятларини холис бахолаш учун замин яратади Спортчилар томонидан тестларнинг бажарилишини

Йрплшга бизнинг ёндашувимиздаги узига хос жихат ундаки, тестлар буйича бахолаш улардаги ардариб Ншшарнинг вақтдаги давомийлигини ҳамда уларнинг вмприниш сифатини ҳисобга олган ҳолда амалга вмприпади.

/ I :-жадвалда турли тоифадаги спортчиларнинг (3 та (Йр<пип1ан гуруҳга мансуб) тестдаги спуртларни бажариш §»«!,ни.! кура (спуртларни бажаришга кетган вақтлар •Игиндиси) олган 6 дан 1 гача меъёрий курсаткичлари ^врппмп Тестдаги спуртларни бажаришга сарфланган вақт Лу» иш н.1заридан энг яхши натижалар мазкур жадвал буйича • очко билан, энг паст натижалар эса 1 очко билан ЙяЦоманади. Масалан, 1-тоифали (разрядли) курашчи А-ин ШПИ >0,1 қа беллашувларидаги ҳаракат фаоллиги турига кура •§мр м»ч.ёрдаги» гуруҳга киритилган булса ҳамда махсус |А| |дп спуртларни 113 секундда бажарса, унга 4 очко Припади. Йигилган очколар сони ва тестдаги спуртларда ми* 1|и.щ ардариб отишлари учун олган педагогик баҳонинг ур»йч.1 арифметик миқдорига қараб курашчи ҳисобига унинг МЙқ| у< жисмоний тайёргарлигини тавсифлайдиган муайян МИ1'Л"рд.1ги шартлибирликёзилади(7.1.5-жадвалга қаранг). Ц§...рипган ағдариб отишлар учун педагогик баҳо а М Дъикин, Ш.Т.Невретдинов таклиф этган (1980) 7.1.4-МЦДйммлда келтирилган даража курсаткичи асосида ШОСЮманади. Масалан, спорт устаси курашчи В-ин "икки монкипи" |естнинг4спуртини бажаришга 52 секунд сарфлади || 7.1 '> жадвалга мувофиқ 6 очко олди. Мазкур тестнинг Цшршарида амалга оширган ардариб отишлари учун унга •Римын уртача педагогик баҳо 4,6 га тенг. Демак, биз таклиф ||впна11 бахолаш даража курсаткичига кура (7.1.5-жадвал) ЦМнипчи В-н ҳисобига 24 шартли бирлик утказилади, бу Мят у м'стларни бажарганлик учун олиш мумкин булган **ВйСима** миқдордаги шартли бирликдир. 7.1.6- жадвалда |у|мппи11арнинг тестлар натижасига кура йиккан шартли М''и.<||')Г>и миқдорига асосан уларнинг махсус жисмоний ^§И#р1 !рпиги даражалари келтирилган.

7.1.3-жадвал

Харакатлар гурухлари ва тоифалари. Турли спортчиларга махсус тестларда спуртларни бажариш вак,ти (секундда) учун бериладиган очколар сони

Очко	"Икки чуккили"		"Уч чуккили"		"Бир меъёРДаги"	
	1-тоифа ва СУН	Су ва ХТСУ	1-тоифа ва СУН	Су ва ХТСУ	1-тоифа ва СУН	Су ва ХТСУ
6	64дан юкори эмас	52дан юкори эмас	81дан юкори эмас.	76дан юкори эмас.	104дан юкори эмас	85 дан юкори эмас.
5	65-69	53-57	85-91	68-74	105-111	88-94
4	70-75	58-62	92-97	75-81	112-118	95-102
3	77-82	63-67	98-103	82-87	119-126	103-110
2	82-87	68-73	104-109	88-94	127-134	111-118
1	88-93	74-79	110-116	95-101	135-142	119-126

7.1.4-жадвал

Техник х,аракатнинг бажарилишини бах,олаш жадвали (А.М.Дякин, Ш.Т.Невретдинов буйича; 1980)

Бажариш бақоси	Техник топширикнинг бажарилиш хусусиятлари.
5.	Техник х,аракат равон, максимал амплитуда билан бажарилади
4.	Техник каракат сезиларсиз тухтаб колишлар билан, усулни амалга оширишда ушлаб олишни етарлича маркам сиқиш хамда якуний боскичда сустлик билан бажарилади.
3.	Техник харакат сезиларли тухтаб колишлар билан, усулни бажаришда ушлаб олиш нуксонлар билан, якуний боскичда тухтаб колиш билан бажарилади.

7.1.5 -жадвал

*11ч тлардаги спуртларни бажариш вақти ҳамда ағдариб
нтишлар учун бериладиган уртача педагогик баҳога кура
курашчилар ҳисобига ёзилдиган шартли бирликлар
микдори*

I*ИУИИП
III,II>ИЛИШИ
учун
пмрмпцдиган
МДТЎЖ
Га Ю

Спуртларнинг бажарилиш вақти учун очколар.

	6	5	4	3	2	1
Г. 4,5	24	22	19	15	11	7
4,4-4	23	20	16	12	8	4
1,9-3,5	21	17	13	9	5	2
1,4-3	18	14	10	6	3	1

/ 1.6-жадвалда курашчилар махсус жисмоний иитргарлигининг бта даражаси берилган булиб, уларнинг V1|I (>ири курашчиларнинг муайян имкониятларига мое келади. -тайёргарликнинг биринчи даражаси (24-22 ЦМ | ти бирлик -ШБ) спортчининг аъло даражадаги МЖТини «Ми .пади, унинг мусобак;аларда совринли уринни эгаллаш ими<11и борлигидан далолат беради. Тайёргарликнинг иккинчи даражаси (21-19 ШБ) спортчининг мусобак;аларга ц|.||>пича яхши тайёрланганлигини ифодалайди. Учинчи • м д л гуртинчи даража (мое равишда 18-15 ШБ ва 14-11 ШБ) иур.ничиларнинг тайёргарлиги қ;оник;арли булганлигини, мшинчи даража эса -10-7 ШБ - муваффақ,иятли чик;ишлар у» (ум о | арли эмаслигини курсатади. Тайёргарликнинг олтинчи шрижаси (6-4 ШБ) спортчининг анча паст функционал |МК(п ми гларидан дарак беради. Тайёргарликнинг сунгги икки даражасини қ;оник;арсиз деб ба^олаш мумкин.

7.1.6-жадвал
Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги даражалар//

Тайёргарлик даражалари.					
Аъло	Яхши	К,оникарли		Етарли эмас.	Емон.
1	2	3	4	5	6
24-22	21-19	18-15	14-11	10-7	6-1

Шундай килиб, курашчиларнинг МЖТини баҳолаш учун ишлаб чиқилган тест мусобака беллашувларини утказиш вақтидаги алоҳида ҳаракат хусусиятларини ҳисобга олади

Уқув-машқ жараёнида махсус ишлаб чиқилган тестдан фойдаланиш спортчининг жисмоний аҳволини бошқаришни янада такомиллаштириш учун шароит яратади. МЖТ даражасини ифодаладиган тестдаги алоҳида курсаткичларни модель курсаткичлар билан таккослаш машгулотжараёнини спортчининг МЖТ даражаси ҳамда спор| малакасидан келиб чиқиб самарали ташкил этиш имконини беради.

7.2. Машрулот юкламаларини назорат қилиш

Машгулот жараёнини бошқаришда машгуло! юкламаларини назорат қилиш ва таҳлил этиш катта аҳамиятга эга.

Машгулот жараёнини бошқариш учта босқични уз ичига олади (М.А.Годик, 1980):

- бошқариш объекти ва объект шаклланадиган ташки муҳит тугрисида ахборот йиғиш;
- олинган маълумотларни таҳлил қилиш;
- қарор қабул қилиш ва режалаштириш.

Замонавий кураш тренери машгулот юкламаси даражасини мунтазам таҳлил қилиб бориши ва мусобака фаолияти курсаткичлари билан уни таккослаб туриши лозим Шу орқали юкламанинг қандай тури спортчи техникасини такомиллаштиришга катта таъсир курсатади, юклама ҳажми

•пи' 1.1ми, хар хил юклама турларининг хажми ва йуналиши
ы ид. ии нисбат оптимал канчалик эканлиги аникланади
М Арестов, М.А.Годик, 1980).

М А Годик (1980) томонидан ишлаб чикилган машгулот
Иамаларининг таснифига мувофик юкламаларни назорат
ПИш \лмда тахлил этиш учун куйидаги тавсифларнинг сон
•рЛМш ларини аниклаш зарур:

и'1исослашганлик, яъни ушбу машгулот воситасининг
Му>1 > ' 1 машини билан ухшашлик даражаси;

у оки бу харакат сифатини ривожлантиришга каратилган
мац» и.1рнинг таъсир этиш йуналиши;

машгулот самараси хажмига таъсир этувчи координа-
||И<и мураккаблик;

м.инкнинг спортчи организмга таъсир этишининг сон
м »| ' к.к:и сифатидаги хажми.

УшОу тавсифларни спорт курашига тааллуqli холда
»ури(> чикамиз.

И м пaмaнинг ихтисослашганлиги. Спорт кураши
Миннупотларида бажариладиган хамма машклар
мур.шпининг ихтисослашган махсус машклари, техника ва
•ямтами такомиллаштириш машклари, шерик билан
мини.**пар**, беллашувлардаги махоратни такомиллаштириш
мини',парни хамда ихтисослашмаган машкларга (спорт
уЦинпари, огир ва енгил атлетика, акробатика ва гимнастика,
•(ми , ыйёргарлиги) булинади. Машгулотни режалаш-
•иришда ихтисослашган ва ихтисослашмаган машклар
•пи 11.11 ини хисобга олиш зарур. Куп сонли ихтисослашмаган
майи',парни режалаштириш усмир курашчиларнинг хар
•ОМонпама тайёргарлигига ёрдам беради. Ихтисослашган
м нш.нар улуши спортчининг куп йиллик машгулотлари
мирапнида аста-секин ошиб боради.

И" I исослашган ва ихтисослашмаган юкламалар
• мрипиш тренер томонидан доимо кайд килиб борилиши
•< **иш у** потжараёнини максадли ташкил этишга ёрдам беради.

И н и .ша йуналиши. Маълумки, спорт курашида мусобака
фй<'пятининг узига хос хусусияти тезкорлик-куч тайёр-

гарлиги ва махсус чидамлилика катта талаблар куйиши билан тавсифланади. Шунинг учун машгулот юктамалари курашчининг шу харакат сифатларини тарбиялашы каратилиши лозим.

Машгулотларда юктамани туртта гурухга булиш кабул килинган: анаэроб-алактат (тезкорлик-куч); анаэроб гликолитик (тезкорлик чидамлилиги); аралаш; аэроб (умумий чидамлилик юктамаси). Машгулот жараёнида турли йуналишдаги машкларни бажариш кетма-кетлигини хисобга олиб бориш зарур. Н.И.Волков (7.2.1-жадвал) машгулотда машкларни куйидаги кетма-кетликда бажаришни окилона хисоблайди:

- аввал алактат-анаэроб (тезкорлик-куч), сунгра анаэроб гликолитик машклар (тезкорлик чидамлилигига каратилган машклар);

- аввал алактат-анаэроб, сунгра аэроб машклар (умумий чидамлилика каратилган машклар);

- аввал анаэроб-гликолитик (кичик хажмда), сунгра аэроб машклар.

Муаллифнинг фикрича, машклар бошкача уйгун лаштирилса, ижобий узаро таъсирга эришиш жуда кийин, колаверса, мумкин хам эмас.

Тренер амалий фаолиятда машгулот жараёни йуналишини куйидаги тавсифлар: давомийлик ва шиддат, машклар уртасидаги дам олиш ораликлари ва хусусияти, такрорлашлар сони ва бажарилаётган машкнинг координацион мураккаблиги буйича узи бахолай олиши лозим.

Тренер, машгулотларда юктамани кайд килаётиб, уни юктамалар таснифи билан таккослаши зарур (7.2.1-жадвал).

7.2.1-жадвал

Машкларни машгулот йуналиши буйича гурулларга таъсирлашда юклама таркибининг аҳамияти (Н.И.Волков буйича)

Юклама иунлиши	Юклама таркиби			
	Машклар давомийлиги	Машклар шиддати	Дам олиш вақти	Такрорлашлар сони
Лилэроб-илактат (ИНИ>рлик-куч)	6 с. гача	Максимал	Машклар уртасида 1-2 дак. сериялар орасида 3-5 дак.	Битта серияда 6-7 такрорлаш, 5-6 серия
Амаэроб-Имиколитик (нмкорлик ЦДММТИ)	Бир марталик ишда 0,3-3 дак.	Субмаксимал		
	Такрорий ишда 0,3-2 дак.	Субмаксимал еки катта	3-10 дак-	3-6
Л 1м>> анаэроб (^лракат - м'лмтарининг >ММ1 тури)	0,2 дак.	Катта	Машклар уртасида 0,2-0,5 дак., сериялар орасида 3 дак. гача	Серияда 2-4 такрорлаш, 5-6 серия
	0,5-1,5 дак.	Катта	Машклар уртасида 0,5-1 ,5 дак, сериялар орасида 6 дак. гача	Бир марталик такрорий ишда 10 ва ундан ортик 2-4 серияда 5-6 такрорлаш
	3-10 дак.	Катта	Чекланмаган тулик тикланиш-гача	2-6
	30 дак.	Суётдан максималгача		

7.2.1-жадвал давом

Аэроб (умумий чидамлилиқ)	1-3 дак.	Суёт	0,5-1,5 дак.	Такрорий ишд 10 ва ундан ортик. 2-8 серияда 5-8
	3-10 дак.	Суёт	Чекланмаган, кайфиятига караб такрорий иш	6-8
	30 дак ва ортик	Узгарувчан ишда кичикдан каттагача	.	.
Анаболик (куч ва чидамлилиқ)	1,5-2 дак.	Каттадан суб- максималгача	1,5-2 дак.	5-6 машқдан иборат серия, 1 4 марта такрорланади
	охирги нафасгача	Катта	3-4 дак.	4-6

Машқлар йуналишини юрак кискариш суръати (ЮК.С) буйича назорат килиб бориш мумкин. Максимал шиддатд.1 ва кичик хажмда бажариладиган машқлар, одатда, тезкорлик куч сифатларининг ривожланишига таъсир этади.

Худди шундай, лекин катта хажмдаги машқлар ёки катм шиддат билан 30-120 с. атрофида бажариладиган машқлар тезкорлик чидамлилигига таъсир курсатади. Уларни бажариш пайтида ЮК|С 160-190 зарб/дак. гача этади. Узок вақт давом этадиган кам шиддатли машқлар умумий чидамлилиқниш такомиллашишига таъсир этади, Ю«;С- 130-160 зарб/дак.

М.А.Годик (1987) маълумотларига кура, машқларниш ЮК.С буйича йуналишини кайд килишда уларнинг кетма кетлигини ҳисобга олиш лозим. Бу кетма-кетлик машгуло! бошидаги худди шу машқ билан солиштирганда, униш якунида ЮК;С нинг нисбатан 20-30%га ошишига имкон беради. Биринчи холда юклама умумий чидамлилиқнинг иккинчи холда тезкорлик чидамлилиқининг ривожланишим таъсир курсатади.

Испаманинг координацион мураккаблиги. Бу тавсиф Кшшупот юкламаларини камида иккита: оддий (ракиб •ршилигисиз, кам тезликда ва х-к.) ва мураккаб (мусобака Броитларига якинлаштирилган холда) гуруҳларга »ни* импашни назарда тутди. Машгулотларда оддий ва ||урмккаб техник харакатларни назорат килиб бориш зарур.

| >ддий техник харакатларга даст кутаришлар, силтаб |ук1ришлар, ушлаб олишлар, ушлаб олишлардан чикиб фниш, оддий хужум харакатлари киради (Х.Х., яъни хужум ||йрн,о[1 усул таркибидан бошланади).

Мураккаб техник харакатларга мураккаб хужум ПНми, 11 пари (МХ.Х., яъни тактик тайёргарлик усуллари билан Докум харакатлари ва усуллар комбинацияларини куллаб «ужум килиш), химояланишлар, карши усуллар, усуллар П. >111 шишлари, яъни икки усул бирикмасидан (биринчиси тик !уришда- партерда бошланади, иккинчиси партерда !кунлпанади) иборат усуллар киради.

порт кураши буйича йирик мусобакаларнинг тахлили 1ИУ1и аниклашга имкон берадики, МХ.Х, ни тез-тез куллаб Туридиган курашчилар катта муваффакиятларга эришар •ИИП Демак, машгулотларда мураккаб техник харакатларни рвжшъчштириш курашчининг жисмоний имкониятларини оширишга ёрдам беради.

Юклама хажми. Юклама хажми деганда спортчи 0 м .флётган машкларнинг унинг организмига таъсир этиш Даражаси (максимал, катта, урта, кичик) тушунилади. Юнмма хажми, одатда, хажм ва шиддат курсаткичлари Пипам аникланади.

Курашчилар машгулотида юклама хажмини назорат •,ип. и • I иб, куйидагиларни кайд этиш зарур: машгулот ва мусобака • |мог мятига сарфланган вақт (соатлар, кунлар, хафталар, ойлар), мамнулотлар сони (цикллар, боскичлар, даврлар).

(аюрт курашида В.А.Сорванов (1978) томонидан таклиф нишам юкламалар шиддатининг таснифи кулланилади 1 / '!.> /" жадвал).

7.2.2-жадв,т
Юкламалар шиддатини таснифл,ни
(В.А.Сарванов буйич.>\

Машгулот таъсири йуналиши	ЮКС		Баҳо, баллар
	10 сек.	1 дақ- ичида	
Купроц аэроб	19	144	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7
Аралаш аэроб-анаэроб	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
Анаэроб-гликолитик	31	188	21
	32	192	25
	33	198	35

Машгулотдаги юклама хажмини аниқлаш учун машқдан кейин ЮКС нинг уртача хисоби толилади, сунгра жадвалдан шиддат киймати толилади, уни шу машқни бажариш вақтига кулайтирилади. Юклама хажмини машгулотнинг таъсир этиш йуналиши буйича кайд этиш мақсадга мувофиқдир.

Машгулот дастурини тузувчи тренер спортчи томонидан бажарилган ишлар тугрисида аниқ ҳамда ишончли маълумотга эга булиши лозим, тренер унинг тайёргарлигидаги ижобий ҳамда салбий томонларни била туриб, машгуло! жараёнини мақсадга мувофиқ холда амалга ошириши мумкин.

Машгулот юкламасининг катталигини аниқлаш учун машқдан кейин уртача КДС улчанади, сунгра жадвалдан шиддатнинг киймати толииб, у мазкур машқни бажариш учун сарфланган вақтга кулайтирилади. Юклама катталигини,

пи булса, машгулот таъсирининг йуналиши буйича кайд ш корак.

Мисол тарикасида курашчиларнинг машгулотларидан |и|1ининг юкласи катталигини аниклаймиз (7.2.3-жадвал).

7.2.3-жадвал

Курашчилар машгулотининг тахминий тузулиши

Мазмуни	Бажариш вакти	1 дакика ю к с	Шиддат балларда	Шиддат зоналари
1..дан киздириш машклари	15	132	4	I
11нртерда бажариладиган усул-ирини такомиллаштириш	10	144	6	I
Суюкада усулларни такомил-ништириш	10	156	8	II
(; 1 ойкада тез суръатда бажари-м. диган ардариб отишларни мкомиллаштириш	5	174	14	II
11.фтердаги карши хужумларни .1комиллаштириш	10	138	5	1
Укув-машк беллашуви	6	186	21	III
Курашчинингбуйин мушакларини муста^камлаш учун махсус машк-лар	4	126	3	1

Шундай килиб, бизнинг машгулотимизда умумий иш инк|и 60 дак.ни ташкил этди. Хар бир иш тури учун биз ЮҚС нинг уртача курсаткичи ҳамда ишга сарфланадиган вақтни пникнаймиз. Сарванов В.А. жадвали буйича машгулотнинг шиддати балли аникланади. Масалан, бадан киздириш м.ннкпари ЮҚС уртача 132 зарб/дак. булганда, 15 дак. давом ш. ж (7.2.4-жадвал) Энди формулага мувофик, юкламанинг няналиги машкни бажариш вақтини унинг шиддати баллига кумпйтириб топилади.

7.2.4-жадит

Машгулот юкламаси умумий катталигини аниклаш

№	Мазмуни	Бажариш вақти ва шиддати балларда	Машгулот юкламаси катталиги
1.	Бадан киздириш машклари	15x4	60
2.	Партерда бажариладиган усулларни такомиллаштириш	10x6	60
3.	Стойкада усулларни такомиллаштириш	10x8	80
4.	Стойкада тез суръатда бажариладиган ардариб отишларни такомиллаштириш	15x14	70
5.	Партердаги карши хужумларни такомиллаштириш	10x5	50
6.	•УЧув-машк беллашуви	6x21	126
7.	Курашчининг буйин мушакларини мустахкамлаш учун махсус машклар	4x3	12
8.	Жами	.	458

Мазкур машгулот юкламасини спортчи организмга таъсирнинг йуналишига караб ҳам аниклаш мумкин. Одатда, ишнинг шиддати вақтини уч зонада ҳисоблаш мумкин:

1-асосан аэроб Ю1^С -140-150; П-зона-аралаш-аэроб анаэроб ЮК;С - 156-180 ва Ш-зона - анаэроб ЮК;С-186 ва ундан баланд (7.2.5-жадвал).

Шундай қилиб, биринчи зонада бажарилган ишнинг умумий вақти 39 дак. ёки умумий вақтнинг 65%ини, юклама катталиги эса 182 шартли бирликни ташкил этди. Иккинчи зонада иш вақти 15 дак га ёки умумий вақтнинг 25% га, юклама катталиги эса 150 шартли бирликка тенг булди. Учинчи зонада спортчи 6 дак. ёки умумий вақтнинг 10% ича иш бажарди, юклама катталиги эса 126 шартли бирликни ташкил қилди.

7.2.5-жадвал

Машгулот юктамаларини уч зонага тахсимлаш

Мазмуни	Бажариш вақти	1 дақда ЮКС	Машрулот юктамаси катталиги	Бажарилаётган иш зонаси
1>адан киздириш машклари	15	132	60	биринчи
11артерда бажариладиган усул-и.фни такомиллаштириш	10	144	60	биринчи
Сгойкада усулларни такомиллаштириш	10	156	80	
Сгойкада тез суръатда бажариладиган агдариб отишларни такомиллаштириш		174	70	
11,1ртердаги карши хужумларни такомиллаштириш	10	138	50	биринчи
Укув-машк беллашуви		186	126	учинчи
Курашчининг буйин мушакларини тахкамлаш учун махсус машклар		126	12	биринчи

Машгулот юктамасини бундай тахлил килиш микро-, мезо-, макроциклда бажарилган иш катталигини аниқлашга имкон беради.

Назорат учун савол ва топширицлар

1 Машгулот жараёнини бошқаришнинг учта босқичини аниқлаш ва тавсифлаб бериш.

2 Машгулот юктамаларини тахсимлашнинг асосий принципларини айтиш.

Машгулот юктамаларининг ихтисослашганлиги нисбатан юқори бўлиши керакми?

А. Нима учун машгулот юктамаларининг тахсим этиш принципларини аниқлаш керак?

5. Юклаганинг мувофиқликка оид мураккаблигини назорат қилишдаги талабларни айтиб беринг.
6. Спорт курашида машгулот юклаганининг хажми қандай аниқланади?
7. Спортчиларнинг МЖТ ини баҳолаш учун қулланиладиган тестларнинг ахамиятини айтиб беринг.
8. Курашчи мусобака фаолиятининг алоҳида тузилишини қандай аниқлаш мумкин?
9. Мусобака фаолиятининг тахлили натижалари бўйича спортчиларни қандай уч гуруҳга тақсимлаш мумкин?
10. Мусобака беллашуви баённомасида қандай курсаткичлар қайд этилади?
11. Мусобака беллашувларида курашчининг ҳаракат режими тури қандай аниқланади?
12. Курашчи ҳаракат режимининг «бир меъёра», «икки чуққили» ва «уч чуққили» турлари узаро нимаси билан фарқланади?
13. Техник ҳаракатларнинг бажарилишини баҳолаш жадвалининг мазмунини очиқ беринг.
14. Тестда спуртларни бажариш вақтини қандай аниқлаш мумкин?
15. Курашчилар машгулотида машгулот юклагани катталигини аниқланг.

Адабиётлар

1. Верхожанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
3. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.
4. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. Т.: Ибн Сино, 1990. - 174 б.

В. Петрунев А.А. и др. Подготовка квалифицированных спортсменов в классическом стиле. Красноярск, 1988.

() Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.

7. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы теоретико-методической деятельности в физической культуре. М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 184 с.

8. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная хронология. - М.: Академия, 2000. - 232 с.

**VIII БОБ.
СПОРТЧИНИНГ МУСОБАКА ФАОЛИЯТИНИ НАЗОРAT
КИЛИШ ВА ТАХЛИЛ ЭТИШ (СПОРТ КУРАШИ МИСОЛИДА)**

**8.1. Спортчининг спорт-техник тайёргарлигини
текшириш усуллари**

Спорт техникасини урганиш усуллари харакат унсурларини (боскичлар, бугимлар харакати) тахлип натижасида алохида айириб курсатишга имкон берадиган кинематик ва динамик хусусиятли харакатлар тавсифинг қайд этишнинг хилма-хил йулларини уз ичига олади. Спорт техникаси унсурларини зарур холларда кулланадиган бошқ > усуллар (электромиография, тонометрия, пневмография ва б.) билан узаро алоқада текшириш харакатларнинг тузилишини синтетик жихатдан кайта тиклаш, яхлит харакатда техника унсурларининг тутган урни ва узаро богланишларини очиб бериш, харакатлар бажарилаётган шарт-шароитлар ахамиятини аниклаш учун имконият яратади.

Спорт техникасини урганишнинг мухим йулларидан бири киёсий усул булиб, у спорт-техник махоратнинг таркибий кисмларини (спорт устаси ва бошловчи спортчининг техникаси), спорт такомиллашуви динамикасини (техник махоратнинг такомиллаштириш боскичлари буйича даражаси), алохида хусусиятларни жисмоний ривожланиш даражаси ва жисмоний тайёргарликнинг модель курсаткичлари билан таккослаш техникасининг таркибий кисмларини аниклашга имкон беради.

Спортчи техник тайёргарлигининг асосий курсаткичлари харакатларнинг максимал режимда техник харакатлар самарадорлиги хамда техник харакат барка рорлиги (тургунлиги) саналади. Ушбу омиллар спортчи техник махоратининг модель хусусиятлари асосини ташкил этади.

Техник ҳаракат самарадорлигини баҳолашда спорт-**чининг** жисмоний сифатлари ҳамда захирадаги имконият Дарпжалари орасидаги миқдорий боғланишларни ҳисобга **пиши** зарур. Техник маҳорат даражаси спортчининг захирадаги Мракат имкониятларини юзага чиқариш даражаси билан Оршиланади. Техник маҳорат даражаси билан жисмоний [ҳпражат]лар миқдори орасида спорт натижаси курсаткичи Оирлигига тесқари нисбатдаги алоқадорлик мавжуд.

Спорт техникасининг ташқи тузилиши ҳаракатларнинг маконий, замоний ҳамда динамик улчамлари орасидаги **нисбатлар** билан тавсифланади. Ҳ,аракатнинг тарқибий **Қисмларини** бир-биридан фарқлайдиган хусусиятлар унинг Тйвоифи деб аталади. Ҳ,аракат тавсифлари маконий, злмоний, маконий-замоний (кинематик), динамик вэ ритмик Пулади. Маконий тавсифларга жисмнинг ҳолати, жисм **Қисмларининг** ҳаракат траекторияси ҳамда ҳаракат **имплитудаси**; замоний тавсифларга ҳаракатлар давомийлиги на суръати; маконий-замоний (кинематик) тавсифларга **юз пик** ва тезланиш; динамик тавсифларга ҳаракат мпханизмига хос тафовутлар қиради.

Одам танаси ҳаракатларига таъсир курсатувчи кучлар **ички** ва ташқи булиши мумкин. Ички турига ҳаракат йнпаратининг фаол, пассив ҳамда реактив кучлари; ташқи [у]>ига одам организмига ташқаридан таъсир курсатадиган **иучар** (мушакларнингтортилиш кучи, чузилувчанлиги ва х-қ.) **қиради.**

Қуриш орқали қузатиш воситасида факат ҳаракатнинг шакли, хусусиятлари, ташқи қуриниши ва кинематикасини урмниш мумкин. Вакт хусусиятлари, шунингдек, вакт ва **мйкон** хусусиятларининг нисбатлари ҳаракатнинг хусусиятларини миқдорий ифодалаш имконини беради. 1адқикотнинг тегишли усулларини қуллаб, ҳаракат йуналиши ва амплитудасини, уни бажаришда спортчи | прфпайдиган кучланишни улчаш мумкин.

Спорт-техник тайёргарликни тадқик этиш усуллари 11и»рғчи нималарни бажаришни урганганлиги ҳамда урганган

харакатларини кандай бажараётганлигини баҳолашга йуналтирилади. Спортчининг спорт-техник тайёргарлигини тадҷик, этиш жараёнида хар хил усуллардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Чизгилар- спорт техникасини кайд этишнинг энг оддий, лекин аниклиги жихатидан сунгги уринда турадиган усули Чизгилар ёрдамида харакатнинг ташки манзарасини курсатиш, спортчи техник харакатларининг бажарилиш чизмасини бериш мумкин.

Фотосуратга олиш харакат амалларининг бажарилиш шакллари тугрисида анча аник тасаввур хосил килади, лекин Харакат амалининг биргина лахзасини акс эттиради холос. Шу лахзагача харакат амаллари кандай булган, ундан кейин кандай давом этади, фотосуратга караб у хавда мулохаза юритиш кийин.

Киносуратга олиш - спорт техникасини кайд килишнинг энг мукамал усули, чунки битта харакатнинг узини экранга проекциялаб кайта-кайта куриш; харакатни секинлаштирилган суръатда куриш; харакат амалининг турли лахзалари изчиллигини акс эттирувчи катор фотосуратларни тушириб олиш, харакат амалининг шакли, вакти ва тезлиги хакида маълумотларга эга булиш мумкин. Киносуратга олиш маълумотларига кадрларни куриб чикиш, кино- ёки контурограмма тузиш йули билан ишлов берилади. Кинограмма муайян харакат кандай кетма-кетликда бажарилган булса, шундай холича кинотасмадан тушириб олинган фотосуратлар тизимидир, улар яхлит харакат амали хакида тасаввур хосил килади. Хар хил кадрлардаги алохида харакат унсурларини (масалан, оёк, кулнинг бугимларида букилиш бурчагини) таккослаб, харакат амали динамикаси хакидаги маълумотларни кулга киритиш мумкин. Жойлардаги масофа белгиларидан фойдаланиб, танадаги турли халкаларнинг ёки танадаги умумий огирлик марказининг брсган йули узунлигини, харакат тезлигини аникласа булади. Кинотасмадан устма-уст тушадиган контурограммаларни олиш мумкин. Бунинг учун тана контурларини кетма-

г ни! 11ижда чизиб чикиб, кадрнинг муайян нукталарини коғозда
 § фирпаштириш лозим; таянган холатларда таянч нуктасини
 •йрлаштирган маъкул; таянчсиз холатларда умумий тана
 Нгирлиги маркази бирлаштирилади. Биринчи холатда
 | 1йн. и 1инг таянчга нисбатан жой узгартириши қуриниб туради;
 Нккинчи холатда эса тана қисмларининг муайян траектория
 | пуимаб парвоз қилаётган умумий орирлик марказига нисбатан
 | мои узгартириши акс этади. Х,олатларни устма-уст қ,уйиш
 Щаэкур х,аракатда тана холатларининг кетма-кетлигини
 Таккослаш учун, ҳар хил спортчиларда ҳаракатнинг бир хил
 ГШх:>аларидаги тана холатларини ва бир спортчининг машқни
 Оижаришга бир неча уринишидаги бир хил лаҳзаларида тана
 Нопағларини таккослаш учун зарурдир. Контурограммалар
 кум кинотасмаларга ишлов бериш керак булган, аммо
 шдқикотчини қ;изик,тирадиган ҳаракат амалларининг
 |.қрсилотлари (деталлари) кам холларда тайёрланади.
 Масалан, оёк,нинг болдир ва тизза бугимларида букилиш
 дпражасини ҳамда урта масофаларга югуришда умумий
 млрқазнинг тана огирлиги томон йулини аниқлаш керак.
 | .унинг учун чизик тортилган бир варақ, «.оғозга кинотасманинг
 | кадри проекциялаб туширилади, қ,оғозда жойдаги иккита
 унармас нук,та белгиланади, улар кейинчалик мик;ёсни
 аниқлашга ёрдам бериши мумкин. Кейин оёк; кафти, болдир,
 | и иза ва тос-буksа бугимлари жойлашган холатлар
 |уширилиб, улар чизик; билан туташтирилади. Сунг кейинги
 кадр шундай проекцияланадики, бунда жойлардаги ва
 (у и оздаги назорат нукталари бир-бирига тула мое келсин, оёк
 кафти, болдир бугими ва х>к.нинг мое нукталари белгиланади.
 Шу 1артибда кейинги кадрлар проекцияланади. Натижада,
 шнадаги тадқикотчини кизиктирган барча нукталарнинг
 чонати изчил белгилаб чиқилган сурат ҳосил булади.

Циклография ҳаракатнинг тула манзараси эмас, балки
 аирим нукталарнинг ҳаракат йуналиши ва тезлиги ҳақида
 маълумотлар керак булган холларда кулланилади. Суратга
 (қ 1иш ёритилмаган хонада амалга оширилади. Текширилувчи
 Кора трико кийган булиши керак. Унинг кийимидаги баъзи

нукталарга кичкина электр лампочкалари махкамланган булади. Машк бажарилаётган лайтда фотоаппарат объектив 5-10 сек. давомда очиб турилади. Ламлочкалар харакати траекторияси кора асосда (фонда) ок чизик булиб куринади. Танадаги муайян нуктанинг йулини, унинг харакати йуналишини аниклаш учун кора асосда ок чизик билан микё< белгиси куйилади. Х,аракат тезлигини аниклаш учун аппарат объективи олдига тиркишчалари булган айланувчи лаппак обтюратор урнатилади. Шунда нур-чизикнинг йулини белгилайдиган чизик узлуксиз эмас, узук, яъни пунктир булади. Лаппакнинг бир секундда неча марта айланишини билгач, нур> харакати тезлигини хисоблаб чиқариш кийин булмайдди. Вақт хусусиятлари харакатнинг бошидан охиригача тупик ёки унинг боскичлари, харакат суръати, шунингдек, ритми курсаткичлари шаклида текширилади. Вақт булаклари харакатнинг узи ёрдамида бериладиган автоматик сигналлардан сунг вақт улчайдиган махсус асбоблар ёрдамида улчанади. Масалан, оёк таянчдан узилгандан сунг ёки таянчга кадам босилган лахзада электр сигнали вақтни улчай бошлайди. Айрим холларда циклография харакатларнинг купгина таркиби кимларига хос хусусиятларни бошка усулларга Караганда камрок маблаг ва вақт сарфлаб аниклаш имконини беради.

Кинограмма кадрларига караб давомийликни улчаш жуда кулай, худди шу усул харакат боскичлари давомийлиги (ритм) нисбатини аниклашга ёрдам беради. Олинган маълумотларни чизикли ёки айлана хронограммалар курунишида такдим этиш махсадга мувофик. Бунда мутлак (вақт бирликларида) ёки нисбий (масалан, харакат цикли вақтининг фоизларида) вақт аникланиши мумкин.

Куп холларда, хусусан, оммавий тадқиқотларда спортчининг спорт-техник тайёргарлигидаги силжишларни баҳолаш учун куриб кузатиш усули кул келади. Куриб кузатиш айрим вазиятларни танлаб кинотасмага олиш билан етарлича тажрибали тадқиқотчи томонидан уйгунлаш тирилса, педагогик тажрибанинг холис усули хисобланади. Куриб кузатиш билан бирга махсус асбоб ва ускуналар

§рдамида харакатларнинг бир катор узига хос жих, атлари ёки • и<|). 1тларини кайд этиш мумкин. Вакт хусусиятлари, шунингдек, вақт ва макон хусусиятлари нисбатлари (тезлик **Вв** Тозланиш) асосида муайян миқдорий курсаткичларда VII жатлар хусусиятларини ҳам ифодалаш мумкин. Бу барча «у усиятлар (маконий, вақтга оид ҳамда уларнинг хосиласи Пунмиш тезлик) кинематик хусусиятлар саналади. Улар «, ч» кат фактини урнатади, уларни улчайди ва миқдорий РУ1" аткичларни солиштириш имкониятини яратади.

Куриб кузатишни бошлашдан аввал тадқиқотчи: иу ытишнинг максадларини белгилаб олади; кузатишнинг оПъоктларини, яъни техник унсурларини белгилайди: иу 1.11 иш усули хусусида бир фикрга келади: олинган **м.п.** пумотларни кайд этиш усулларини танлайди; **м.п.** пумотларни тахлил қилиш усулларини белгилайди.

спорт техникасини куриб кузатишдаги катъий йи Н1МЛИК урганилаётган ходисани «фотосуратга олиш»- (инп амас, кузатилаётган фактларга изоҳ бериш учун ҳам имкон яратади. Шу максадда спорт техникасини кузатиш Сқпмалари ишлаб чиқилади. Схемалардан фойдаланар «жан, ыдқиқотчи спортчининг машқни бажариш техникасини Пир неча бор кузатиш имконига эга булиши керак. Ур| .шилаётган спорт техникаси, одатда, балли тизимда Пж<1 ынади. Бунинг учун махсус жадваллар ишлаб чиқилади, у пар турли тамойиллар асосида тузилиши мумкин. 8.1.1- жадиалда қисқа масофаларга югурувчининг пастки стартини вп (аартдан зарб билан югуриш техникасини баҳолаш | чпмаси келтирилган. Ушбу схемага кура спорт шчникасининг хар бир унсури «яхши» (4), «кониқарли» (3), «амон» (2) деб баҳоланади. Балларнинг умумий йигиндиси Ш) 1а тенг булиши мумкин. Бундай жадваллардан (Юидаланиб, шунингдек, кинограммаларни тахлил этиб, хар Пир спортчининг укув-машқ жараёни турли босқичларидаги |аисргарлиги даражасини баҳолаш мумкин. Албатта, Пйхолашнинг бу схемаларидаги маълум шартлиликни ҳам цк нога олишга тугри келади, чунки яхлит бир унсурни

таркибий кимларга таксимлаганда, хар доим хам уларнит ахамияти, бажаришдаги мураккаблик даражасини, шунингдек, орасидаги боғланишни аниқ, хисобга олиб булмайдн. Бирок баҳолашнинг шундай схемалари хамда кинотахлил спорт техникасини эгаллашдаги нисбий узгаришларни аниқлашга имкон бериши шубхасиздир, чунки дастлабки ва якуний баҳолашда шартлилиқнинг бир хил даражаси амал килади.

Спорт техникасининг айрим унсурлари, масалан, оёқларнинг букилиш бурчагини куриб баҳолаш мумкин эмас. Шунинг учун техник махорат даражасини баҳолаш жадваллари кинограммалар тахлили билан уйғунлиқда кулланилади. Нағижада, тадқиқотчи машгулотлар жараёнининг турли боскичларида хар бир спортчиниң техникасини баллар ёрдамида баҳолаш имконига эга булади. Бу, уз навбатида, харакат фаолиятининг муайян тури техникасини узлаштиришда силжишлар катталигини аниқлашга шароит яратади. Жадваллардан фойдаланишда куйилаётган баҳоларнинг субъективлигини хамда техника элементларини яхлит харакат амалидаги ахамияти даражасига кура баҳолаш кийинлигини хисобга олиш мақсадга мувофиқдир.

Мусобакаларда спорт техникасини баҳолаш учун спортчиларнинг мусобакалардаги техник усулларини кайд этиш махсус усулиятларидан фойдаланилади. Мисол тариқасида спорт курашида мусобака фаолиятини назора! килиш ва тахлил этиш усулиятини куриб чикамиз. Мазкур усулия'т курашчиларнинг беллашув вақтида бажарадиган барча техник харакатларини кайд этиш, демак, хар бир спортчи эгаллаган усулларнинг миқдори ва сифатини, униш ёқтирган усулларини, турли вазн тоифаларидаги курашчилар орасида энг кенг тарқалган усулларни аниқлаш, асосии ракибларнинг техник махорати ривожланишидаги йуналишларни билиб олиш, беллашув даврлари буйича бажарилган усулларнинг таксимланишини аниқлаш имконини беради.

8.1.1-жадвал

Киска масофаларга югурувчининг дастки старт ва стартдан зарб билан югуриш техникасини бах,олаш.

Техник унсур

Спортчининг фамилияси

Баллардаги бахолар

Дастлабки

I «Стартга!» буйругидан сунг старт
НИ МШИ:

I Оёклар холати.

Куллар холати.

Куллар ва оёклар таянчи орасида

' т. I ошрлигининг таксимланиши.

II «Диккат!» буйругидан сунг старт
ня «идти:

I Тоснинг холати.

ширлигининг таксимланиши.

! Оёцларнинг тизза бугимида буки-
ниш бурчаги.

III Ук отилишидан кейинги харакат:

I Кулни силташ.

? Стартдан тананинг отилиш бур-

ЧҒИ

I Старт дастгохчаларидан оёклар
(ИГИМ) игарилиш.

IV Стартдан дастлабки кадамлар-
мим1 куйилиши:

1 Стартдан дастлабки кадамларнинг
у **ИГИИ**

. ' ^адамлар суръати.

:) Орка итарилиш боскичида оёк-
Мирнинг тугриланиши.

•1 Югуришнинг тугри ЧИЗИКЛИГИ.

'> Харакатлар эркинлиги, ортик,ча
1У|1икишнинг йуклиги.

|> Стартдан дастлабки кадамлар
МК'ида югурувчи танасининг холати.

>К.1ми баллар (энг юкори балл - 60).

Б'хникадаги силжишлар балларда.

8.2. Курашчининг техник-тактик харакатларини кайд этиш усулияти. Умумий тушунчалар.

Спорт кураши спорт фаолиятининг шундай турлари сирасига кирадики, бунда муваффакият асосан булмаса хам купрок техник харакатларга, хилма-хил техник харакатларни билишга, куйилган спорт максадларини самарали хал этишнинг энг макбул тактик ва стратегик йулларини танлаб амалга ошира олишга боглик булади.

Бунда тренер-педагог хамда кураш сирларини урганаётган спортчи олдида ТТТни (техник-тактик тайёргарлик) самарали режалаштириш хамда спор| махоратининг усиш динамикасини назорат килиш ва тахлил этиш, шунингдек, спорт машгулотларига унумли узгартиришлар киритиш максадида ТТТ хусусиятларига тизимли асосда бахо бериш зарурати пайдо булади.

Спорт курашининг купгина мутахассислари фикрича, ТТ1 бугунги кунгача муаммоли масалалигича колмокда, шуниш учун хам ТХ,ни куп микдорда куллайдиган курашчилар, хуллас, «техникачилар» борган сайин камайиб бораётир.

ТТТни бахолаш тизими хамда юкорида курсатилган вазифаларни бажариш йулида уларни куллаш усуллариниш ишлаб чикилиши спортчилар ТТТ даражалари чегараларини микдорий текислаш хамда спорт тайёргарлиги педагогик жараёнига мухим тахрирлар киритиш учун имкон беради.

Х,озирги вақтда курашчилар тайёргарлигини бахолаш асосан мусобака фаолияти жараёнида ёки назорат! беллашувлари натижаларига кура амалга оширилади. Бунда купинча курашчи тайёргарлигининг бахоси сифатида мусобакада эгалланган урин ёки назорат беллашуви натижалари хисобга олинади.

Юкорида курсатилган натижалар кулга киритилганидан сунг тренер-педагог ва спортчи интуитив равишда олдинда турган мусобаканинг хусусиятларини моделлаштириб, маълум даражада муайян спортчилар билан булажак беллашувларнинг натижаларини (асосан эвристик усул

1-июн) башорат килиб, спорт тайёргарлиги педагогик
Шярашнига «андайдир узгартиришлар кирита бошлайдилар.

1-унда, асосан, баён этилган ахборот тахлил қилинади,
Муинян микдорий курсаткичлар, уларнинг бахолари
вақтинмайди.

Мисол тариқасида шундай ахборотга мурожаат қиламиз:
Цитир-педагог эхтимолий ракибларнинг мусобақа
фаолиятини уз усуллари ёрдамида баҳолаб кургач,
иниридига тахминан қуйидагича ахборот беради: А курашчи
париди яхши ишлайди, букиб туриб тунқариш ва узатилган
• м, (>1)ни терстомондан ушлаб ағдариб олишни, дастлабки
Туришда икки оёқдан олиш билан боғлиқ усулларни
1 с.р.ди, айниқса, якуний даврни яхши амалга оширади.

1-шёргарликнинг мавжуд даражасига дойр бундай
м.п.лумотлар ёки моделлар бор экан, ракибнинг кучли
Шич'нларини енгиш учун қандайдир жавоб чораларини
курит, унинг буш томонларидан фойдаланиб, беллашувни
ишиб чиқишга ҳаракат қилиш керак.

1-ирок, ТТТ микдорий курсаткичларининг, ТТТ даражалари
Микдорий бахоларининг йуклиги педагогик тахрирлар
1.1м.радорлигини анча туширади, курашчиларнинг турли
Юк 1',ичлардаги тайёргарлиги дастурини назорат қилишга
ордам беради.

(1-порт тайёргарлиги амалиётига тизимли ёндашувнинг
1иПик этилиши спорт курашида спортчилар тайёргар-
ЛИ ининг турли боскичларида ТТТ курсаткичлари микдорий
Пнхопари тизимини ишлаб чиқиш ҳамда куллаш учун шароит
мр.нади. ТТТнингалохида курсаткичлари куп мутахассислар
юмонидан баён этилган, улар таснифланган (Б.Н.Шустин),
уларни куллашнинг турли йуналишлари белгилаб берилган.
1.у м. 1-лумотларнинг хаммаси ТТТ курсаткичлари тизимининг
ишлаб чиқилишини талаб этади, бусиз спорт машгулот-
ларининг турли боскичларини самарали тарзда назорат
қилиб бўлмайди, спорт муваффақиятларини башорат қилиш
у улларини ишлаб чиқиш, дастурий тайёргарликнинг
мақсадли вазибаларини қуйиш мумкин эмас.

ТТТ курсаткичи спортчилар тайёргарлигининг умумии бахоланиши таркибига кирувчи тактик-техник тайёргарлит хусусиятларининг микдорий ифодасидир.

Бунда энг кучли спортчилар, Олимпия уйинлари, жахон чемпионларининг курсаткичлари намунавий «чемпион модели» сирасига киради.

Айрим курсаткичларнинг микдорий ифодаларини асосий деб кабул килиб, спортчи ёки жамоанинг тактик-техник тайёргарлиги даражасини, шунингдек, спорт тайёргарлиши педагогик жараёнининг сифати ва динамикасини бахолаш мумкин.

Техник-тактик тайёргарлик даражаси деганда, Т1 I курсаткичлари йигиндисининг шунга мувофик асосии курсаткичлар йигиндиси билан таккосланишига таянувчи нисбий тавсифнома тушунилади.

8.3. ТТТ курсаткичлари тизимининг курилиши

ТТТ курсаткичларига купгина тадкикотчилар ва педагог! тренерлар томонидан таъриф берилган. Матбуотда мунтазам пайдо булиб турган ахборотлар шундан далолат беради. Лекин бунда мазкур курсаткичлар турлича талкин килинади, уларни тушунтиришда хар хил усуллардан фойдаланилади. ТТТ курсаткичларини таснифлаш усулларини куллашниш умумий хусусияти шуки, тайёргарликнинг турли томонларини алохида курсаткичларга караб хам, курсаткичлар мажмуи асосида хам бахолаш мумкин. Курсаткичлар мажмуини вужудга келтиришда турли хил математик амаллардан фойдаланилади.

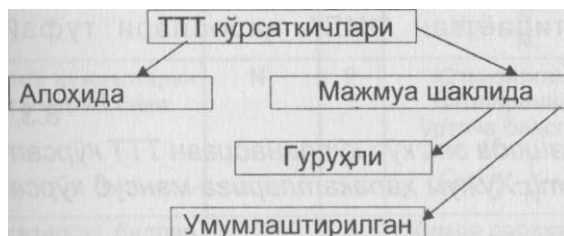
ТТТ курсаткичлари тизимининг курилиши 8.3.1-расмдл курсатилган.

ТТТ нинг алохида курсаткичи деб спортчи ТТТнинг бир муайян хусусиятига мансуб курсаткичга айтилади.

ТТТ курсаткичлари мажмуи ТТТнинг бир йула бир неча хусусиятига тааллуки, яъни бир-бирининг урнини коплаш жихатидан узаро мустахам алокада булган алохида

Кур) .икичлар тизимини баҳолашнинг интегратив тавсифига ни

ИЗ. 1-расм. ТТТ курсаткичлари тизимининг курилиши.



ТТТнинг гуруҳли курсаткичи деб умумий узига хос Оқчиипарга (масалан, ТТТнинг хажми ва хилма-хиллигини, Иужум ежи карши хужум харакатлари ва б. ни тавсифловчи кур' икичлар гурухи) эга булган, ТТТ нинг алохида ёки ммжмуали бир неча курсаткичлари кирадиган муайян иу< ум иятлари гурухини камраб олувчи курсаткичларига йИ ИИ1, щИ. Тадкикотчилар ва тренер-ледагоглар учун ТТТнинг Ксмро бир-бирининг урнини коллаш жихатидан алок,адор нур< .икичлари хамда функционал, рухий ва бошка хил ыигртрликлар гурух курсаткичларининг уйгунликда Шйкллантирилган гурухлари қизик;иш уйготиши мумкин.

ТТТнинг умумлаштирилган курсаткичи спортчи ййинргарлигининг текширилаётган турига мансуб барча Иу| усиятларни камраб олади.

Умумлаштирилган модел тавсифномаларнинг асосий [урл.1ри Б.Н.Шустин (1983) томонидан таърифланган, спорт икклкураши турларида улар сирасига куйидагилар киради:

- п) хужум ва химоя харакатлари самарадорлиги;
- о) химоя ва хужум харакатлари фаоллиги;
- н) хужум ва химоя харакатлари хажми;
- г) хужум ва химоя харакатлари хилма-хиллиги.

н.3.1, 8.3.2, 8.3.3, 8.3.4-жадвалларда спорт курашидаги ыдкикотларда энг куп кулланадиган ТТТ нинг алохида ва мпжмуали курсаткичлари руйхати келтирилган. Таклиф

этилатган тизим ТТТ курсаткичлари ишлаб чиқилишии чегараламайди, чунки спортнинг бу турида тактик-технш тайёргарлик бундан буён хам тадкикотларнинг давом эттирилишини талаб килади, бу маълум даражада спо|н курашинингтомошабоплигини кескин ошириш мақсадида уни ривожлантираётган ФИЛА карорлари туфайли шундайдир.

8.3.1-жадвал

Спорт курашида энг куп к,улладиган ТТТ курсаткичлари руйхати.Хужум х,аракатларига мансуб курсаткичлар гуруки

	Алохида курсаткичларнинг номланиши	Белги-си	№	Мажмуали курсаткичнинг номланиши ва унинг математик ифодаси	Белги-си
	Техник харакатларни бажариш учун амалдаги уринишлар сони	т	1	Хужумнинг ишончлилиги m	H_a
	Техник харакатларни бажариш учун бахоланган (муваффакиятли) уринишлар сони	п	2	Уртача бахо \bar{p}	$\bar{E}1$
	Техник харакатлар учун ютиб олинган баллар йигиндиси	Е	3	Хужум даражаси $\bar{M} = H_a^n a$	$\bar{V}a$
	Муайян техник харакат оркали хужум Килиш учун уринишлар сони	к			
	Хужумлар оралигидаги вақт	1а			
	Муваффакиятли Хужумлар оралигидаги вақт	кУ			

8.3.1-жадвал давом и

2	3	4	5	6
1'акибнинг бахолан- [.ш кужумлари сони	N	1	Химоянинг ишончилиги и - N M,	H ₃
1'акиб хужумлари- нинг умумий сони	N.	2	Ютказилган балларнинг уртача бахоси	Спр
Ютказилган баллар йигиндиси	1.	3	Химоя даражаси • K3 = H3 Спр	K3
		4	Хужум даражаси (беллашув вакти)	P,

8.3.2-жадвал

Фаолликка мансуб курсаткичлар гуруҳ

|1*,и' >дан огохлантиришлар
мч <1 >ига ютиб олинган
' мни шр сони

Мм I. 11илган огокпантириш-
I юр сони

Ютиб олинган усуллар
зичлиги

$$P = \frac{n}{l}$$

(беллашув вакти)

Спортчи фаоллигига
куйилган бако

$$m \cdot P_r$$

$$I \cdot P_r \cdot P_r$$

Техник жикатдан
тайёрланганлик бакоси

$$P$$

$$T_r = P + M$$

Унумдорлик

Умумий фаоллик бакоси

$$P = H \cdot C H_3$$

P

Х,ужум фаоллиги бакоси

$$p_1 \sim H_a C$$

P 1

Кўрсаткичлар

Лякка кўрсаткичлар	Белги-лар	Комплекс кўрсаткич ва унинг математик формуласи	Белги-лар
Полвон томонидан фойдаланилган техник ҳаракатлар сони	M	Хар томонламалик баҳоси $R = \frac{M}{7}$	R
Фойдаланилган техник ҳаракатлар вариантларининг сони	M _a	Фойдаланилган вариантларнинг хилма хиллигига кўйилган баҳо $d = P \cdot M_a$	P

Қўрсаткичларнинг ҳисоб-китоб қилиниши ва унинг аҳамияти

Даржа

Қўрсаткичларнинг ҳисоб-китоб қилиниши ва унинг аҳамияти

Қўрсаткичларнинг ҳисоб-китоб қилиниши ва унинг аҳамияти

Қўрсаткичларнинг ҳисоб-китоб қилиниши ва унинг аҳамияти

Қўрсаткичларнинг ҳисоб-китоб қилиниши ва унинг аҳамияти

Қўрсаткичларнинг ҳисоб-китоб қилиниши ва унинг аҳамияти

лаштириш учун муваффақиятсиз техник ҳаракатларни биомеханик таҳлил этиб, уларни амалга оширишда кучни янада оқилона тақсимлаш тавсия этилади.

8.4. Гуруҳли ва умумлаштирилган курсаткичлар

Муайян спортчиларнинг ТТТ даражасини баҳолашда бир курашчининг анча кўп миқдордаги курсаткичларини бошқ- курашчининг худди шундай курсаткичлари билан солиштиришга турри келади. Шунинг учун ТТТнинг гуруҳли ҳамда умумлаштирилган курсаткичларини ишлаб чиқиш зарур бўлади.

Гуруҳли ёки умумлаштирилган курсаткичларнинг шаклланиш тамойили баҳолаш турига ҳамда спортчилар тайёргарлиги хусусиятлари рўйхатига боғлиқ бўлиб, улар тадқиқотчилар ва тренер-педагоглар олдида турган вазифаларнинг тури ҳамда хусусиятларига қараб баҳолашни лозим.

Атамаларга оид қуйидаги қоидалар таъкидлаб ўтади.» спортчи ёки жамоанинг тайёргарлиги даражасини баҳолаш мумкин, аммо уни улчаб бўлмайди. Гап шундаки, улчаш атамаси катталикларга нисбатан қўлланиши мумкин (тегишли спортнинг улчанадиган турларида натижаларни катталиклари), тайёргарлик даражаси атамаси, айниқса, яккакураш спорт турларида катталик эмас, шунинг учун бу ерда гап уни баҳолаш устида бориши мумкин. Бу тушунчаларга аниқлик киритиш яккакураш спорт турларид.1 ТТТ тадқиқотларининг сифатини сезиларли оширади.

Яккакурашчи-спортчиларнинг тайёргарлигини баҳолаш фақат ТТТ даражасини аниқлаш билан чегараланмайди. ТТТ гуруҳларининг алоҳида ва мажмуали курсаткичлари билан функционал, рухий тайёргарлик, морфологик хусусиятлар ва Х.к.нинг гуруҳли курсаткичларини умумлаштириб ишлаб чиқиш муайян кизиқиш уйғотмоқда. Умумлаштирувчи курсаткичлар каторига тайёргарликнинг тадқиқотчиларни кизиқтирадиган томонларини баҳоловчи курсаткичларнинг

максимал миқдоридан шакллантириладиганларини киритиш қорак булади.

Яккакураш спорт турлари учун энг мое булган гурухли қ.1мда умумлаштирилган курсаткичларни шакллантиришнинг математик усулларини келтирамиз. Айтайлик, кулимизда шохида курсаткичларнинг кийматлари бор:

K_1, K_2, \dots, K_n , бунда n -тайёргарликнинг бахоланувчи чусусиятлари, яъни курсаткичларнинг умумий бахоси учун ынланган сон.

Бу холда умумлаштирилган ёки гурухли курсаткич S ни таъриф қилишда формула асосида толилади:

$S = v_1 K_1 + v_2 K_2 + \dots + v_n K_n$, (1), бунда v_1, v_2, \dots, v_n - курсаткичларнинг салмоқдорлиги коэффициентлари булиб, улар, одатда, беш ёки ун балли бахолаш шкаласи буйича тақсимланган.

Аник мисол ёрдамида тушунтирамиз.

Д курашчининг ТТТ фаоллик ва хилма-хилликка ўйлаш курсаткичларини камраб оладиган гурухли курсаткичи бахосини чиқарамиз. Салмоқдорлик коэффициентлари беш балли шкала буйича тақсимланган.

ТТТ курсаткичларининг миқдорий кийматлари ҳамда (салмоқдорлик коэффициентлари 8.4.1-жадвалда келтирилган (курсаткичларнинг белгилари 8.3.1-8.3.4-жадваллардан олинган).

8.4.1-жадвал

ТТТ курсаткичларининг миқдорий кийматлари ва салмоқдорлик коэффициентлари

ТТТ курсаткичи Белгилари	Р	А	Тр	С	Р	р1	Р	Д
Миқдорий тақсим	1,5	1,3	0,6	1,5	0,6	0,4	0,7	1,4
Салмоқдорлик коэффициенти	4	5	5	4	3	4	5	2

Бунда фаоллик ва хилма-хилликнинг гурухли курсаткичи тайёргарликнинг шу томонлари даражаси сифатида берилади, баҳо (1) формуладан келиб чикиб куйидагича аникланади:

$$5 = 41,51 + 5 \cdot 1,34 + 5 \cdot 0,67 + 4 \cdot 1,5 + 3 \cdot 0,6 + 4 \cdot 0,4 + 5 \cdot 0 + 2 \cdot 1,4 = 38,79$$

Умумлаштирилган курсаткични аниклашнинг бу усулини ташкил этувчи курсаткичлар бир хил шкала буйича баҳоланган ҳолатлардагина куллаш мумкин.

Бошка усул улчамсиз нисбий курсаткичлардан фойдаланишга асосланади. Нисбий курсаткичлар базавий (асосий) курсаткичларга нисбатда аникланади. Базавий (асосий) курсаткич деб спорт тайёргарлигининг муайян боскичида эришиш режалаштирилган ёки илгариги боскичларда эришиб булинган кийматли курсаткичга айтилади.

Спорт тайёргарлигини инобатга олиш асосида тадқиқотчилар ва педагог-тренерлар спорт тайёргарлиги моделларининг узишига (яъни курсаткичлардаги вақт узгаришларига) караб мулжал олиш, спортчи маҳоратининг алоҳида жиҳатлари ривожланишини, шунингдек, умуман спортчи маҳоратининг ривожланишини баҳолаш имконига эга буладилар.

Базавий курсаткичлар таркибига нималарни киритиш мумкинлигини тушунтириб утаммиз. Мақсадлардан келиб чикиб, базавий курсаткичлар сирасига "чемпионнинг намунавий модели" курсаткичларининг миқдорий кийматларини, спорт тайёргарлигининг муайян боскичида эришиш режалаштирилган кийматларни, ёки спорт тайёргарлиги даражасидаги узишларни режалаштириладиган курсаткичлар билан таққослаш учун аввалги боскичларнинг курсаткичларини киритиш мумкин.

8.4.2-жадвалда ТТТ даражасини баҳолаш мақсадидан келиб чикиб, базавий курсаткичлар тизимини танлаш йулларини тушуниб олишга ёрдам берадиган айрим мисоллар келтирилган.

8.4.2-жадвал

ТТТ даражасини баҳолаш мақсадида кура базавий курсаткичлар тизимларини танлаш.

ТТТ даражасини баҳолаш мақсади	Базавий курсаткичлар
Спорт тайёргарлиги жараёнини режалаштириш ва назорат қилиш.	ТТТнинг ҚАР бир тайёргарлик босқичига ёки бутун цикл учун режалаштирилган (меъёрий) курсаткичлари.
Юқори даражадаги спорт натижаларини башорат қилиш.	ТТТнинг "чемпионнинг намунавий модели", яъни намуна сифатида бериладиган курсаткичлари.
Спорт натижалари, ТТТ даражаси ўсишларини таътил этиш.	Илгариги босқичларда белгиланган ТТТ курсаткичлари.

8.5. Курашда техник-тактик ҳаракатларни кайд этиш тизими

ТТТ курсаткичлари ёрдамида курашчилар тайёргарлиги даражасини миқдорий жиҳатдан аниқлаш учун мусобақа < к. юлиятини кайд этиш ва кузатишнинг ҳар хил усулларидан фойдаланиш зарур. Бундай усулларга: кинога олиш, пидеомагнитофонга ёзиб олиш ва турли рамзлар ёрдамида | монография усулида кайд этиш ва бошқалар киради.

Кинога олиш ва видеомагнитофон ёзувлари кимматга ўшадиган усуллар булганлиги учун ҳар доим улардан фойдаланишнинг иложи булавермайди. Шунинг учун беллашув баённомаларида турли техник-тактик ҳаракатларни хилма-хил белгилар - рамзлардан фойдаланиб кайд ниш қил келади.

Курашда техник-тактик ҳаракатларни кайд этиш учун қулланиладиган рамзлар тизими ишлаб чиқилган.

Мазкур тизим қуйидагиларни ўз ичига олади.

1. Усул қулланадиган ҳар галги ўриниш рақиб курашчи ш. (қлчаси орқали фойдаланади: вертикал ҳолатда - тик турган қонати фойдалаш учун; горизонтал ҳолатда - партер учун.

2. Хар бир шаклча чизгилар билан тасвирланади: икки оёк, гавда ва куллар. Айти пайтда шаклча амалдаги усуллар таснифига мувофик равишда ракибга карши ишлатиладиган усуллар гурухини хам курсатади.

3. Ракиб гавдасидаги ушлаб олинган жойлар кичкина доирача билан белгиланади.

4. Оёклар харакати турли белгилар билан ифодаланади

5. Унг ва чап кул-оёклар курашчи рупарасидаги ракиб гавдасида кандай холатда турган булса, шундай (яъни чап кул-оёклар унг томонда, унг кул-оёклар чап томонда) тасвирланади.

6. Шаклчалар ва харакатларни ифодалаш, уларга кушимча изох бериш учун яна харакат белгилардан хам фойдаланилади, масалан:

«Б»-ошириб отиш, «3»-орка томондан килинган хужум, «б»-ён томондан -бекиндан килинган хужум ва х к.

Эркин хамда юнон-рум курашидаги ТТТни кайд этиш учун кулланиладиган рамзий белгилар 8.5.1-жадвалда берилган, беллашувлар боришинингтахминий рамзий ёзуви махсус баённомада (8.5.1-расмга к) курсатилган. Ёзувларни оддийгина когоз варагида, уни 2 кисмга булиб (2 курашчи учун) олиб бориш мумкин.

Тренерлар ва курашчилар бундай ёзув тизимларини яхши урганиб олганларидан сунг, беллашув чогида хар иккала курашчи томонидан бажарилаётган барча харакатларни эркин ва тез кайд этиб бора оладиган буладилар.

Кулга киритилган балларни курсатган холда харакат ларнинг кайд этилиши ТТТ миқдорий курсаткичларини осон аниклашга имкон беради.

Курашчи ва унинг ракиби кай даражада тайёргарлик курганлигини тавсифлаб бериш учун улар бажарган техник харакатлардан ташкари, яна курашчилар тайёргарлигининг бошка жихатларини киска сузлар билан таъкидлаб утиш керак, масалан: паст буйли, микти, кенг елкали, кучли, баланд буйли, чаккон, сусткаш, чидамли ва х к.

8.6. ТТТ даражалари усишини баҳолаш уруллари

Курашчиларнинг ТТТ даражаларидаги усиш баҳолари, юкорида айтиб утилганидек, ТТТ курсаткичларини мое р.шишда базавий (асосий) курсаткичлар билан таккослаш Нули оркали аникланади.

Тадкик этилаётган масалаларнингхусусиятларига караб д.аражалар усишини баҳолашнинг куйидаги усуллари кулла-лилади:

дифференциал;

мажмуали;

- аралаш,

ТТТ даражасининг усиши нима эканлигини тушунтириб уымиз. Курашчилар ТТТ даражаси котиб колган, тургун к 111 а пик эмас. Спорт машгулотлари педагогикжараёнидаги хилма-хил ижобий ёки салбий омиллар таъсирида ТТТ даражаси вақт утган сайин гоҳ юксалиб, гоҳ пасайиб туради. Спортчилар тайёргарлигининг вақт бирлигидаги бундай V п•ришлари ТТТ даражасидаги динамикасини ифодалайди. к.мго курашчининг узи "формани ушлаб турганлиги" ни мькидлаётган булса ҳам, унинг кандайдир ТТТ курсат-сичлари ушбу вақт мобайнида узгариб туради.

! ренер-педагоглар хар бир машгулот жараёнида • I и >ртчининг хар томонлама тайёрланишини ички бир сезги прдамида назорат килиб борадилар, машгулотлар рпжасига муайян узгаришлар киритадилар, куйилган ми 1ифаларнинг амалга оширилишига эришадилар. Аммо микдорий баҳолар тизимининг ва усулларининг йуклиги • 1111] машгулотлари самарадорлигини пасайтириб юборади.

Спорт тайёргарлиги педагогик жараёнида тайёргарликни пир юмондан, бир неча томондан ва бутун тайёрланиш •)р юнини яхлит холда баҳолаш зарурияти мавжуд.

8.6.1-жадвал

Эркин ва юнон-рум курашида техник-тактик харакатларни кайд этиш учун рамзий белгилар.

Асосий усуллар	Ушлаб олиш	Оёк харакатлари
ХОЛАТДАН ХОЛАТГА УТИШ	Х юкоридан-буйиндан	А унг оёкни ички томондан илиш
П силтаб тортиб	Л чап куптиқдан	Л чап оёкни ташки томондан илиш
П энгашиб кутариб	К чап елкадан	Л чап оёк билан чирмаб олиб
А айлантириб	А гавдани кучоклаб	ён томондан унг оёкни чалиш
Л чуккайиб утириб	Л чап сонни ташки томондан	Л элдтомондан чалиш
ОШИРИБ ОТИШ	Л унг болдирни ички томондан	К эрка томондан чап оёкни чалиш
Х энгашиб	Л унг тиззани ички томондан буйинни елкага якин кисмидан	А оёклардан тортиш
І елкадан ошириб	буйинни култикостидан	•А олд томондан унг оёкни уриб итариш
Л белдан ошириб	>4? пишанг (ричаг) шаклида	А ён томондан унг оёкни уриб итариб
(Г ёнбошга олиб	>П7- билакларни ички томондан ияк остидан	А ички томондан чап оёкни уриб итариб
ЙИКИТИШ	>А чалиштирилган болдирдан узатилган сонни терс томондан	А узатилган оёкни ички томондан илиш
Д итариб	>О- узатилган сонни терс томондан	йигилган оёкни ташки томондан илиш
Г кайириб	гавдани орка томондан	зёкларни кайчи килиб ташки томондан кисиш
д елкадан ошириб		оёкларни кайчи килиб ички томондан кисиш
ТУНКАРИШ		
кайириб		Кушимча белгилар
тез юриб келиб	/^о уриниш	у ^ ь комбинация
>4" ракиб томонга утиб	ф бахоланатиган усул	^г карши усул
> думалатиб	Л, ,, гиламдан ташкарига ошириб отиш	Н © гавда билан босиш
букиб туриб	^ — гиламдан чикиб кетиш	п в унг томонда тик
ёткизиб туриб	® (Э®& Ш усуллар бахоси огохлантириш	Л И чап томонда тик туриш
ПАРТЕРДА ОШИРИБ ОТИШ		Ф С фронтал урта тик туриш
энгашиб туриб		
ёнбошга олиб		
белдан ошириб]		
ёткизиб туриб		

БЕЛЛАШУВ БАЕННОМАСИ

Му о(>лка, жойи: санаси

1. омлашув пакт и	+	Давра	1	Вазн тоифаси	68	Беллашув натижаси	0:4
МИПЯСИ, исми Иванов В.				Фамилияси, исми Петров И.			
ЯМПКИТ " публика Узбекистан				Мамлакат Республика КСЖ, ша^ар Белоруссия			
М"Г"1 ЧИНИНГ коди		Жарима очколар	0	Спортчининг коди	2	Жарима очколар	0

4. цмкатнинг •114.1Мги коди	Харакатнинг шартли ёзилиши	Харакатнинг шартли ёзилиши	Харакатнинг ракамли коди
------------------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------------

2 И " 1м

Ъ

а

%

н

4м

Ж И Г

Г

А
* ' _

Л1

®

Туше

(1
1
II
и
Ю
11

11
I 1
16
к.
I/
И
III
10
; |

: |

8.6.1. ТТТни бахолашнинг дифференциал усули

Мазкур усулнинг мохияти бир курашчининг ТТТдаги алохида курсаткичларини бошка курашчининг худди шундай курсаткичлари билан ёки мувофик базавий курсаткичлар билан таккослашдан иборат. Бу усул асосида куйидаги саволларга жавоб топиш мумкин:

- муайян курашчининг ТТТдаги хар бир курсаткич буйича режалаштирилган даражага (базавий курсаткичлар даражасига) кура эришилдими?

- агар эришилмаган булса, ТТТнинг кандай курсаткич ларига эришилди, кайсиларига эса эришилмади?

- кайси курсаткичлар режалаштирилган (базавий) даражадан кул фарк килади?

- муайян курсаткичнинг динамикаси (вакт бирлигидаги узгариши) кандай ва хк..

ТТТ даражасини бахолашнинг дифференциал усулини куллашга дойр мисол келтирамиз.

А курашчи химоясининг ишончилиги спорт тайёргар лигининг ойлик циклларидан кейин 8.6.1-жадвалда курсатил ганидек узгариб борди.

8.6.1.1-жадвал

А курашчи химояси ишончилиги спорт тайёргарлиги ойлик циклларидан кейин

Ойлар	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
НЗ	0,32	0,42	0,5	0,5	0,6	0,6	0,62	0,7	0,7	0,7
НЗ режа буйича (базавий)	0,4	0,45	0,5	0,55	0,57	0,6	0,6	0,65	0,7	0,7

Куришиб турибдики, машгулотлар бошида А курашчи химоясининг ишончилиги (НЗ) режалаштирилган даражадан оркада колаётган эди (тайёргарликнинг 5 мезоциклигача), кейин режадаги даражага етиб олди ва ундан хам ошиб кетди. Бунда шундай изох бериш мумкин: тайёргарликнинг бошида одатдаги машгулотлар тизими талаб этилаётган даражага етиб олишга йул куймаган булса, химоя харакатлари

Шйражасини оширишга йуналтирилган зарур узгартиришлар киртилганидан сунг спортчи химоясининг ишончилиги рвжлдаги даражага эришди.

II (>2. ТТТ даражасини бахолашнинг мажмуали усули

I ГТ даражасини бахолашнинг мажмуали усули чи!<,1|>иладиган к,арорларни асослаш учун ТТТ даражасини пи|и ина курсаткич оркали тавсифлаш зарурати пайдо йупында кулланади.

I ГТнинг бундай курсаткичи умумлаштирилган курсаткич Пип, ГТТ даражасининг шунга мувофик; бахоси мажмуали бяхо деб аталади,

Г ГТнинг умумлаштирилган курсаткичи мажмуали ТТТнинг Впрчп хусусиятларини ёки муайян хусусиятлари гурухини, т.ии хужум ёки химоя харакатларини, хажм ва хилма-«илникни ва х-К. камраб олувчи курсаткич хисобланади.

I >уни мисол ёрдамида тушунтирамиз.

Н 4.1-жадвалда З₁ умумлаштирилган курсаткич киймати берилган булиб, у Д курашчи техник харакатларининг хар юмонламалиги хамда хилма-хиллигини камраб олади ва Эн,!)Л38,8га тенг. Бу курсаткич (1) формула билан унинг тркибига кирувчи ТТТ курсаткичлари уртача йигиндиси куринишида аник;ланган.

Худди шу тарзда 51 яна беш курашчида аник,ланган Оулиб, уларнинг киймати мое равишда:

А курашчи: 51 = 35,8

Б курашчи: 51 = 44,6

Г курашчи: 51 = 41,8

Д курашчи: 51 = 38,7

И курашчи: 51 = 41,2

Бунда 51 умумлаштирилган курсаткичнинг энг юкори циимати Б курашчига тегишли эканлиги, демак, унинг техник тиоргарлиги юкори даражадалиги, техник харакатлар • нираси анча катта эканлиги куриниб турибди.

Агар Б курашчининг 51 курсаткичи базавий деб кабул Нилинса, орадаги тафовутдан келиб чикиб, бошка курашчилар

уз машгулот жараёнларига маълум узгаришлар киритишларп керак булади.

ТТТ умумлаштирилган курсаткичлари машгулот жараёни дастурларини тахрир этиш учун максадли топшириклари булиб хисобланиши ҳамда модель тавсифномаларининг учинчи даражали курсаткичлари сирасига киритилиши лозим

В.В.Кузнецовнинг таъкидлашича (1984), учинчи даражали "модель тавсифномалари" - спорт фаолияти самарадорлиги! и тушириб юборган ёки унинг усишига ёрдам берган маълум сн пар йигиндиси булмиш курсаткичлардир, у машгулот жараёни цастурига тахрир киритиш учун максадли топшириклари були! • колиши керак.

8.6.3. ТТТ даражасини баҳолашнинг аралаш усули

ТТТ даражасини баҳолашда уртага куйиладиган масала лар доим ҳам юкорида куриб чикилган бир ёки икки усул дифференциал ёки мажмуали усуллар ёрдамида хисоб этилавермайди. Бу, масалан, куйидаги холларда юз беради

- ТТТ алохида курсаткичлари йигиндиси анча кенг имкониятларга эга булиб, базавий курсаткичлар йигиндиси билан шундай кушилиб кетсаки, дифференциал усулнинг кулланилиши умумлаштирилган хулосалар чикаришга имкон бермаса;

- мавжуд мажмуали курсаткич ТТТдаги курашчиларнинг тайёргарлигига тула баҳо бериш учун хисобга олинмиши зарур булган мухим жихатларини хисобга олмаса.

Бундай холларда дифференциал ва мажмуали усуллар маълум даражада бирлашиб кетган аралаш усулдан фойдаланиш максадга мувофикдир.

ТТТ даражасини аралаш усул асосида баҳолаш куйидаги тартибда амалга оширилади:

1. Баҳолашдан куйилган вазифаларнинг кулланиш урни, максоди ва хусусиятларидан келиб чикиб, ТТТнинг алохида курсаткичлари гурухларга бирлаштирилади ва хар бир гурух учун унга мое гурух курсаткичи белгиланади. Бунда ТТТнинг энг мухим айрим курсаткичлари гурухларга бирлаштирил

м.и пиги, кейинги тахлилларда алох,ида-алох,ида куллани-пиши хам мумкин.

2. Шу тарзда гурухли ва алохида курсаткичларнинг юзага Ич п. !Н йигиндиси дифференциал усул билан ТТТ даражасини Йихолашда юкорида куриб чикилган тартибда кулланилади.

Шуниси мухимки, бунда куриб чикиладиган курсаткичларнинг мивдори анча камаяди.

1>ир неча мисолларни куриб чикамиз:

1. Х,ужум даражаси бир хил булган 4 нафар курашчи •расидан энг яхши хужум харакатларини эгаллаб олган иур.инчини танлаб олиш керак:

I курашчи $\forall/a=1,4$

3 курашчи $\forall/a=1,4$

M курашчи $\forall/a=1,4$

П курашчи $\forall/a=1,4$

Бу холда мажмуали курсаткич буйича бахолаш шунинг учун хам мураккаблашиб кетадики, бунда хамма курашчилар Пир хил хужум даражасига эга буладилар. Х,ужум харакатлари! а яна хам туларок, бахо бериш учун \forall/a курсаткичини алохида курсаткич - муваффакиятли хужум оралиги (интер-на ли) 1у билан биргаликда куллаб, аралаш усулдан фойдала-нигди.

Бунда куйидаги натижалар олинди:

I курашчи $\forall/a=1,4$ $1y=0,4$ сек.

3 курашчи ,4 $1y=0,35$ сек.

M курашчи $\forall/a=1,4$ $1y=0,48$ сек.

П курашчи $\forall/a=1,4$ $1y=0,32$ сек.

Куриниб турибдики, бу гурухда энг яхши муваффакиятли Цужум оралиги Л курашчига тегишли ва устунликни унга |•ориш лозим.

2. Йиллик тайёргарлик цикли якунига кура 2 курашчи-К на 11 нинг хужум ва химоя харакатлари, хилма-хиллиги ва цижмини камраб олувчи гурухли курсаткичлар режалаш-Пприлган даражага етиб, узаро тенглашди.

Масъулиятли мусобакаларда иштирок этиш учун улардан **Пирини** танлаб олиш керак.

Бу холда ТТТ даражасини бахолаш аралаш усули! т фаолликка тааллуқли (масалан, ютилган ва юткизилглМ оғохлантиришларга кура) алохида курсаткичларни таққосла1. и I холда куллаш мумкин.

8.7. ТТТ курсаткичларини аниқлаш хусусиятлари

Курашчилар ТТТ баҳоларини шакллантириш учун 8.3 I 8.3.4.-жадвалларда келтирилган спорт кураши буйича ТТ I курсаткичлари тизими асос булиб хизмат килади.

Бирок уларнинг кийматларини аниқлашда айрим номувофикликлар юзага келадики, агар улар эътибор! а олинмаса, ТТТни баҳолаш ҳеч қандай самара бермайди Масалан, Ўзбекистон терма жамоаси курашчилари гуруҳиниш республика миқёсидаги мусобакалар буйича аниқланадигал курсаткичлари баҳоси бир хил даражага эга булса, худди шу гуруҳнинг юқорирок тоифадаги мусобакаларда аниқланадипп I курсаткичлари баҳоси бошқа даражада булади.

Муаммо юзага келади: спортчиларни тайёрлашд.1 нималарга эътибор бериш ва нималардан фойдаланиш керак"

Бу холда баҳолаш учун курсаткичларнинг спорт тайёр гарлиги мақсадли вазифаларига мувофик даражадам фойдаланиш зарур булади. Яъни, агар тренер ва спортчи Ўзбекистон биринчилиги ёки шунга тенг даражадаги мусо бакада муваффақиятли катнашишни уз олдиларига мақсад килиб куйган булсалар, унда курсатилган даражадаги мусобакаларга оид беллашувларда белгиланган курсат кичлардан фойдаланадилар. Зеро, ТТТ ни баҳолаш учун маҳорати тахминан бир хил булган курашчиларнинг бел лашувлари баённомаларини таҳлил этишга тугри келади Демак, спорт устаси билан иккинчи тоифали спортчиниш беллашуви ТТТ курсаткичлари спорт устаси билан усталикка номзоднинг беллашуви курсаткичларига **Караганда** камрок ахборот беришга кодир.

Спортчи тайёргарлигининг мақсади Олимпия уйинлари жаҳон чемпионатлари каби энг йирик мусобакаларда иштироп

Иишдан иборат булган холларда ТТТ курсаткичлари юкори Миллкали (энг кучли) курашчилар билан утказилган беллашув баённомаларига асосий эътиборни қаратиш лозим.

Шундай қилиб, спорт тайёргарлиги дастурининг мақсадли и.л айралари бахоланадиган курсаткичларнинг хусусиятлари и.л даражасини белгилашини таъкидлаб утмоқчимиз.

l ГТ курсаткичларини белгилашнинг узига хос хусу- гишларини изохловчи мисол келтирамиз.

Узбекистон усмирлар биринчилиги натижалари асосида мникланган совриндор курашчилар гурухининг курсаткич- п.лрша эътиборимизни қаратайлик (8.7.1-жадвал).

8.7.1-жадвал

l -ш курашчиларда спорт харакатлари курсаткичлари.

	Ф.И.О.	Вазни	На	Нз	а	l/a	к
1	Г-в	45	0,64	0,38	1,38	0,88	1,72
;1	Е-в	45	0,46	0,59	1,50	0,69	1,66
А	С-в	48	0,54	0,89	1,57	0,84	1,91
л	К-в	48	0,34	0,71	1,90	0,64	2,39
п	И-в	52	0,57	0,61	1,54	0,87	1,77
/	Л-в	52	0,77	0,57	1,50	1,15	0,99
ll	С-в	56	0,77	0,72	1,66	1,27	1,79
1)	Х-в	56	0,60	0,40	2,33	1,4	1,51
10	Р-в	60	0,59	0,72	1,78	1,05	3,35
11	И-в	56	0,38	0,51	1,65	0,62	2,07
12	Х-в	60	0,33	0,50	1,71	0,56	1,60
13	Ш-в	65	0,78	0,80	1,77	1,38	2,87
и	Ю-в	70	0,77	0,61	1,57	1,20	1,78
1»	С-в	70	0,62	0,41	1,60	0,99	0,99
1п	М-в	70	0,52	0,75	1,66	0,86	2,314
1/	М-в	75	0,58	0,83	1,60	0,92	1,88
1м	Ч-в	75	0,47	0,62	1,35	0,63	1,27
К)	А-в	81	0,48	1,0	1,38	0,66	3,89
Д)	Ч-в	81	0,66	0,55	1,62	1,06	1,18
1	А-в	87	0,75	0,80	1,60	1,25	2,80
1	Ж-в	97	0,92	1,0	1,83	1,73	5,32
1	Д-в	97	1,0	0,20	2,0	2,0	0,89
1	Б-в	97	0,70	0,61	1,85	1,30	1,30
1/4	Б-в	св. 97	0,87	0,85	1,64	1,42	2,53
1	Д-в	св. 97	0,33	0,25	1,66	0,54	2,57
ж	Д-в	св. 97	0,80	0,44	1,75	1,40	3,44
	Уркша кийматлар		0,62	0,62	1,66	1,02	2,13

Бу совриндор-курашчилар гурухи курсаткичлариниш уртача арифметик киймати базавий хисобланиб, мусобакалар даражасини белгилайди (Узбекистон ёшлар биринчилиги).

Базавий курсаткичлар даражасига чиколмагам курашчилар навбатдаги машгулотлар жараёни режаларига тегишли узгартиришлар киритиб, уша голиблар даражасига эришишни узлари учун якин вақтлар ичида бажарилиши керак булган вазифа килиб куймоклари зарур.

ТТТ даражаси базавий курсаткичлардан юкорирок булган бошка курашчилар эса курсаткичлар кийматини яна хам юкорирок тоифадаги мусобака натижаларига кура бахоласалар мақсадга мувофик булади. Бу холда мазкур курашчилар янада масъулиятлирок мусобакаларда совринли уринларни эгаллашни кузламоклари керак.

8.8. Педагогик тузатишларни ишлаб чикиш буйича тавсиялар

ТТТ бахоларининг турли томонларини базавий курсаткичлар билан таккослаб, мақсадли укув ишлари самарадорлигини ошириш учун тегишли педагогик тузатишларни ишлаб чикиш ва амалга ошириш мумкин.

Бунда ТТТ нинг хар бир жихатини - хужум, химоя, хажм. хилма-хиллик каби хусусиятларни бахолаш асносидл мусобака фаолиятини чукуррок тахлил этиш, тайёргар ликнинг етишмаган даражаларини топиш ва уларни яхшилашга харакат килиш зарур.

Масалан, А курашчининг хужум харакатларини бахолашда унинг хужуми ишончилиги курсаткичи юкори $N_a=0,8$, даражаси $V/a=0,8$ эса етарли эмаслиги маълум булди, яъни беллашувларнинг баённомаларидан куруниб турибдики, курашчи, асосан, ракибини партерга утказиш усулларидан фойдаланишга харакат килган. Партерда курашчи А усулларни ишга солмас экан. Бундай холларда партерда курашчи таянчини такомиллаштиришга купрок

и иборни қаратиш зарур булади. Мисол учун: рақибни тўғри рақиб партер ҳолатига тушириб қўйилганидан сўнг, уша (1ноти думалатиш ёки букиб ағдариш, ёх,уд гавдасидан, ё Пулмаса узатилган оёк сонидан ушлаб кутариб олиш уСулини амалга ошириш зарур, яъни мураккаб ҳужум ҳаракатларини рақибни ағдариб партерга утказишни - ётқизиб туриб 1унқариб амалга ошириш керак. Тузатишларнинг бошқа бир IV "и" анча юқори балларни қўлга киритишга имкон берадиган (очник ҳаракатларни - энгашиб ошириб ташлаш, белдан ириб ташлаш, елкадан ошириб ташлаш, орқа томондан чалиш каби амалларни урганишдан иборат бўлиши мумкин.

Тузатиш амалларидан қўрашчи уз алоҳида хусусият-марига қараб энг тез ва яхши узлаштириб оладиганларини мнлаб урганиши зарур.

Агар қўрашчи химоясининг ишончилиги етарли бўлмаса нки даражаси паст бўлса, мусобақа баённомаларини таҳлил қиби, унинг рақибга утқизишига олиб келадиган техник ҳаракатларини аниқлаш, ҳавфли ҳолатларда химояланишни Қандай бажарганлигига, ҳавфли ҳолатлардан чиқиб кетиш йўлларига эътибор бериш лозим.

Педагогик тузатишлар учун тавсия сифатида рақиб қўппаган техник ҳаракатлардан химоя вариантларини қўқур V шаштириб олиш, уларга ишлов бериб, такомиллаштириш, ҳавфли ҳолатга тушганда химояланиш самрадорлигини ошириш, шунингдек, қарши ҳужум ҳаракатларини урганиш | ингари амалларни қайд этиб утиш мумкин.

Педагогик тузатишлар юзасидан тавсияларни ишлаб 1икиш бўйича ҳулосалар сифатида қўйидагиларни қўқлтирамиз:

1. Самарали тузатиш амалларини ишлаб қикиш учун миоргарликнинг ҳар бир томонини (ҳужум, химоя, ҳажм ва ишланмалар) алоҳида баҳолаш ва таҳлил этиш зарур.

2. ТТТ ни оширишга йўналтирилган бир неча хил тузатиш мариантларини ишлаб қикиш ва спортчи қайси бирини осон V (лаштирса, шуни қўллаш мақсадга мувофиқдир.

3. Тавсияларни танлаш имконияти тренер 111 спортчиларнинг ТТТ умумий даражасини ошириш йўналтирилган ижодий режаларини асло чекламайди.

4. Курашчилар ТТТ даражаларини таджик, этиш и.) баҳолаш буйича бажариладиган вазифалар Т11 хусусиятларининг миқдорий баҳоларида ифодаланувчи ечиш усулларига тизим сифатида ёндашишни ҳамда уларни умумлаштирилган ҳолда баҳо беришни талаб қилади.

5. Спорт тайёргарлигининг вақт бирлигидаги узгаришларини алоҳида ва мажмуали курсаткичлар даражасини (динамикасини) базавий курсаткичлар даражаси (динамикаси) билан таққослаш асосида таҳлил қилиш мумкин, бу спорт машгулотлари жараёнини режалаштириш ҳамда уни бошқариш самарадорлигини оширади.

6. ТТТ нинг алоҳида хусусиятлари ёки томонларини баҳолаш тайёргарлик жараёнига педагогик тузатишлар қиритиш буйича хусусий тавсияномаларни ишлаб чиқишни имкон беради.

7. ТТТ курсаткичларининг тула рўйхати ТТТ моделини яратиш ва спорт курашида башорат қилиш вазифаларини ҳал этиш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Назорат учун савол ва топшириқлар

1. Спортда спорт-техник назорат қилишнинг моҳиятини очиқ беринг.

2. Спортчининг мусобака фаолиятини назорат қилиб боришдан мақсад нима?

3. Спортнинг ҳар хил турларида мусобака фаолиятини баҳолашнинг қандай усулларини биласиз?

4. Мусобака фаолияти курсаткичлари тизимини тузилишини очиқ беринг.

5. Мусобака фаолиятининг алоҳида, мажмуали, гуруҳли ва умумлаштирилган курсаткичлари ҳақида атрофлич маълумот беринг.

6. Спорт курашида энг куп кулланиладиган техник-тактик цпрлкатлар курсаткичларини санаб беринг.

7. Мусобак,а фаолиятининг алохида ва мажмуали курсаткичлари кандай аникланади?

8. Мусобака фаолиятининг умумлаштирилган курсаткичи на курсаткичларнинг салмокдорлик коэффицентини кандай .тиклаш мумкин?

9. Курашда техник-тактик харакатларни кайд этиш 1н 1ими хакида сузлаб беринг.

10. Курашчининг ТТХ, ини кайд этишнинг рамзий |и чи илари кандай тамойиллар асосида ишлаб чикилган?

11. Курашчининг ТТХ, даражаларини дифференциал, м. |>кмуали, аралаш бахолаш усуллари хакида гапириб беринг.

12. Курашчининг ТТХ, курсаткичларига мусобакалар к»ифаси кандай таъсир курсатади?

13. Курашчининг ТТХ, курсаткичлари асосида машгулот |.|раёнига тузатишлар киритиш буйича тавсияномалар кандай ишлаб чикилади?

14 Курашчи ТТТ ининг узига хос хусусиятлари кандай аникланади?

1 б. Курашчининг хужум ва химоя даражаси, хужум хамда к,имоя ишончлилигини кандай аниклаш мумкин?

Адабиётлар

1. Актуальные проблемы спортивных единоборств/Под мГлц ред. Б.А. Подливаева, И.Д. Свищева. - М.: (:п. >рт АкадемПресс. - 2002. 109 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических И< следований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и I.порт. 1978.-223 с.

3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. - Т.: Медицина, 1987.-223 с.

•1 Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в • порте. М.: Спорт АкадемПресс, 2000. - 120 с.

5. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенко М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2002. - 264 с.
7. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т.: Медицина, 1990. - 174 б.
8. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т.: УзДЖТИ, 2001. - 286 б.
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М.: Воениздат, 1997. - 304 с.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
11. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 112 с.
12. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 184 с.
13. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. - М.: Академия, 2000. - 232 с.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ. 1995. - 448 с.
15. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. - Махачкала, 1997. - 249 с.

IX БОБ.

СПОРТ ФАНИДА РУ*ИЙ-ТАШХИСЛАШ УСУЛЛАРИНИ КУЛЛАШ

9.1. Спортда рухий-ташхислаш усулиятлари

Спортда рухий-ташхислаш усулиятларини куллашнинг 3 асосий йуналиши мавжуд.

1. Бола ёки усмирнинг кайси спорт тури билан шу|улланиши махсадга мувофиклигини аниклаш.

Мусобакаларда бир бутун холда иштирокэтувчи спорт тлмоасининг шаклланиши (спорт селекцияси). Х,озирги плктта олий лиганинг купгина жамоаларида махсус (плoкциячи-тренерлар штати киритилган булиб, улар уз рухий, физиологик ва жисмоний сифатларига кура олий лиыда уйнашга муносиб булган куйи лига спортчиларини < 1ралаб олиш билан шугулланадилар.

3. Малака даражаси бир хил юкори булган спортчиларни, м.и.алан, илмий олимпия жамоасига киритиш учун саралаб олиш (жамоани шакллантириш).

Саралаш муаммоси 4 та вазифанинг хал этилиши билан Гю1 лик:

1. Модель тавсифларнинг белгиланиши. Бу шахснинг рухий тузилиши хамда спортчининг рухий сифатларига уз Тллабларини куювчи спорт турининг узига хос (лортограммасидир.

Л Башорат килиш. Башорат килиш - слортнинг рухий • аралаш билан чамбарчас боглик булган энг долзарб масалаларидан бири.

3. Саралаш самарадорлигини ошириш. Ушбу вазифа (лортдаги рухий-ташхислаш усуллари билан бевосита Гмнлик: спортограмманинг талаблари у ёки бу усулият мазмуни билан канчалик ухшаш булса, саралаш | амарадорлиги шунча юкори булади.

4 Саралашнинг ташкил этилишини яхшилаш. Одатда, |. 1|>. 1лаш ва спортга йуналтириш катор йиллар давомида бир

неча боскичда утказилади, чунки шахснинг ҳеч булмаганда икки хусусиятини аниқлаш керак: биринчидан, унинг ўқув жараёнидаги ҳаракат муваффақияти; иккинчидан, кейинги реал вазиятда мумкин булган барча мураккаблашган, жумладан, факулдда ҳолатлардаги ҳаракатлари самарадорлиги.

5. Педагог ўз амалий фаолияти мобайнида саралашнинг турли шакллари билан тўқнаш келади ва юқорида санаб утилган вазифаларни бажаради. Агар спортдаги руҳий саралашнинг барча вақт боскичларини ҳаёлан тасаввур этиладиган бўлса, саралаш турини мазкур вазифаларнинг ечими билан мутлақо аниқ бирлаштириш мумкин.

Биринчи боскичда спортга йўналтириш муаммоларининг! Ҳал этилиши спорт турлари гуруҳларининг спортограммалари талабларига қўра тузилган спортчиларнинг руҳий хусусиятлари модель тавсифномаларига асосланади. Ушбу боскичда ёш спортчиларнинг фаолиятида спорт турларининг муайян бир гуруҳидаги, масалан, цикли, цикли булмаган, спорт яккакурашлари, спорт ўйинлари гуруҳларидаги муваффақиятини белгиладиган қобилиятлари аниқланади. Биринчи боскичда болаларни спорт турлари бўйича тақсимлаш мақсадга мувофиқ эмас. Бу боскичда руҳий саралашнинг мураккаблиги ёш спортчининг турлари гуруҳига мувофиқ У ёки бу қобилиятини тўғри белгилашдан иборат.

Иккинчи боскичда спорт селекцияси муаммоларининг ечими ҳар бир алоҳида спорт тури талабларига мувофиқ тузилган спортчилар руҳий хусусиятларининг чуқурлаш тирилган модель тавсифномаларига асосланади. Масалан, биринчи боскичда бола ўз руҳий қўрсаткичлари - чакқонлиги, сенсор реакцияларининг аниқлиги, асаб тизимининг Ҳаракатчанлиги, тез фикрлай олиши, диққатни тақсимлаш қобилиятига қўра спорт ўйинлари ёки яккакураш спорт турлари машғулотларига қўра келиши аниқланади. Иккинчи боскичда эса биз шу болани энди спорт ўйинларининг аниқ бир тури (футбол, баскетбол, хоккей, волейбол, теннис ва б.) ёхуд яккакураш спорт турлари (бокс, қўраш, қиличбозлик)

учуи ганлаб олишимиз керак. Бу бирламчи рухий селекция Хисобланади.

Иккинчиси эса истикболли ёш спортчиларни олий лига йшмоаларига саралаб олишда уз ифодасини топади. Бу анча мураккаб вазифа, чунки мазкур холатда спортчининг маълум бир спорт тури буйича машгулотларга соф, узига хос рухий >1 >1 |иятларидан ташкари, унинг иродавий, хиссий, ақлий ва 0*»нсор сифатларининг ривожланиш даражасини, шахсий ва и'мимоий-шахсий хусусиятларини аниклаш лозим булади. Пени ушбу боскичда спортчининг у ёки бу спорт туридаги чиқишлари муваффақиятини башорат қилиш вазифаси ҳам К-Л1 лиади. Бу йуналишда педагогга рухий-ташхислаш у| упиятлари ҳам катта ёрдам беради.

Учинчи боскичда масъулиятли мусобакаларда КМ1ЛЛШИШ учун энг ишончли спортчиларни жамоага танлаб олиш назифаларинингхал этилиши маълум бир спортчининг о»и>нда башоратлардаги модель рухий тавсифномаларига а< «кнанади.

Учинчи боскич спортчиларни олимпиада жамоаларига, Оиринчиликлар ҳамда халқаро мусобакаларда иштирокэтиш учун **идора** ва жамиятларга қарашли терма жамоаларга варллашда асосийларидан хисобланади. Саралашнинг учинчи боскичи самарадорлиги педагог-тренернинг рухий типргарлиги, ақлий хусусиятлари, олдиндан сеза билиш с.пъилиятининг курсаткичи хисобланиб, унинг рухий-ышхислаш усулиятларини тугри танлаш, спортчи шахеини **!у| и 1и** хаётий ҳамда спорт фаолияти шароитида **диккат билан** урмниш оқибатида **жамоага** куп даъвогарлар орасидан энг умидлисини танлаб ола билгани жуда муҳимдир. Айрим нпдлгог тренерларнинг куп йиллик тажрибаси шуни нурс.пяптики, саралашнинг учинчи боскичи самарадорлиги Иккинчи ҳамда биринчи боскичдаги рухий саралаш • .1м.1р,**1Дорлиги** билан чамбарчас боғлиқэкан. Яъни бу ёпик КН1К1 юзага келганлигини курсатади: учинчи боскичдаги | йрллаш иккинчи ва **биринчи** боскичдаги саралашни асослаш имконини беради ва, аксинча, **биринчи** боскичнинг

самарадорлиги қанча юкори булса, рухий саралашнинг иккинчи хамда учинчи боскичи самарадорлиги хам шунча юкори булади.

Мазкур бобда саралашнинг турлари, вазифалари ва боскичлари устида кискача тухталдик. Аммо саралашнинг у ёки бу боскичида муайян бир вазифани бажариш учун рухий ташхислашнинг кандай усулиятларини тавсия этиш керак? Таникли рухшунос олимларнинг тадқиқотларидан кели(> чикиб, спорт селекцияси муаммоларини хал этиш хамда жамоани бир бутун холга келтириш учун, назаримизда, саралашнинг иккинчи ва учинчи боскичларида ёш спортчиларнинг шахсий хамда ижтимоий-шахсий хусусиятларини аниклаш усулиятларини тавсия этиш мумкин. Шунингдек, спортчининг шахсий ва ижтимоий шахсий хусусиятлари энг тургун сифатлар эканлигини, улар тезкор вақт узгаришларига хаммадан купрок чидашини хпм Хисобга олиш лозим.

Рухий сифатлар: иродавий, аклий, хиссий хамда сенсор хусусиятлар спортчи рухиятининг анча харакатчан унсурлари саналади. Шу туфайли мазкур сифатларга рухий ташхис куйиш саралашнинг жами уч боскичи муаммолари учун анча киска муддатларда амалга оширилиши мумкин. Мухими, усулиятлар у ёки бу спорт турига нисбатан куллашда стандартлаштирилиши, бир шаклга келтирилиши. айнан бир хил шароитларда утказилиши керак. Фақат тадқиқотлар динамикасигина спортчининг рухияти хақида ижобий маълумотлар бериши хамда мусобакаларнинг узим хос шароитида унинг хулк - атворини башорат килиши мумкин.

Рухий холатлар спортчи рухиятининг энг узгарувчаи унсурларидир. Укувчи- спортчининг рухий холатини тугри ташхислаш унинг мусобакалардаги ишончлилик даражаси тугрисида куп маълумот беради, фавакулудда вазиятлардл узини кандай тутиши мумкинлигини олдиндан кура билиш шу асосда мусобакалар олди тайёргарлигига тегишли узгаришлар киритиш имконини яратади. Рухий холатларни ташхислаш усулиятлари педагогга спортчиларни уларниж

| нфат-шижоати, асабийлашиши ёки хиссиётларининг
| у • |йиши даражасига караб табакалаштириш, жанговарлик
каифиятини, старт олди локайдлиги ва бошка холатларини
лниклашда ёрдам беради.

Спортда рухий саралаш, унинг турларига оид барча
мулммоларни хал этишда рухий-ташхислаш усулиятини
Куллаш шубхасиз фойда беради-ю, факат шуни яхши билиш
кп| >акки, хатто энг яхши деб хисобланган усулият хам спортчи
1>у\иятини хар томонлама тавсифлай олмайди. Бундай
у«улият ундаги рухий кобилиятларнинг кандайдир кичик бир
Кисмини, муайян киррасини, шахсияти, хулкига хос айрим
ппииларни очиб бериши мумкин, холос. Шу сабабдан хам,
спорши шахсини урганишга тизимли, комплекс ёндашувгина
| и >да1 огда унинг рухий олами хакидаги холис тасаввурни хосил
цила олади. Педагог рухий-ташхислаш усулиятларидан
фоидаланишни, уларни чукур билим ва махорат билан
и,11иягга мослашни урганиб олмоги, спортчининг, айникса, ёш
(1 и |р|чининг шахси ниҳоятда мураккаб ходиса эканлигини, уни
бохолашда хатоликка йул куйиш асло мумкин эмаслигини
доимо ёдда тутмоги керак. Шунингдек, у хеч кандай сифат ва
Кобилиятлар узгаришсиз колмаслигини хам хаёлидан
Кочирмаслиги лозим. Улар мудом узгаришда, Гёте таъбири
Пил.ш айтганда, «... табиат хар доим янги шаклларни яратиб
туради. Х,озир мавжуд булган нарса илгари хеч қачон булган
1м.к , илгари булгани эса энди хеч вақт қайтиб келмайди».

Гш спортчининг шахси рухиятшунослик билимлари
Пинан куролланган педагог таъсири остида шаклланади. Бу
жлраонда ёш спортчиларни тарбиялаш тизимининг унсури
иф.ида рухий саралаш хам катта ахамият касб этиши
Иврлк, Спортда рухий саралаш муаммосининг ечими хам ёш
лир|чининг «калбини тулдириши», унга шодлик келтира-
ЛИ1ЛН (раолият «ато этиши», унинг энг яхши сифатларини
риножлантириб, хаётда хамда спортда юксак чуқкиларга
ЧИКа олиши учун замин хозирлаши зарур. Спортда рухий-
ышхислашнинг тавсия этилаётган усулиятлари бунда
Лйдагогга ёрдам беради.

Рухий-ташхислашга дойр материаллар ледагогга укун-тарбия ишларида, тренерга машгулотларни ташкил этиш Хамда тарбия жараёнида шогирдларга алохида ёндашишни таъминлаш имконини беради.

Ургатиш жараёнида спортчининг хотираси, тафаккури. диккати қандай режалаштирганлиги тугрисидаги ахборотлар уни аклий жихатдан устиришнинг макбул йулларини белгилаш, укув материални янада яхширок узлаштиришни таъминлаш учун шароит яратади. Спор| машгулотида спортчининг узига хос хусусиятларини чукур билиш юкори натижаларга эришишнинг бир йулидир Тарбияланувчининг бундай хусусиятлари хакидаги маълумотлар унинг учун алохида фаолият услубини танлаб олишга ёрдам беради. Иккинчи томондан, масалан, тарбияланувчидаги асосий асаб жараёнларининг нисбатан бушлигини хисобга олиш мураббийга уз таъсир кучини макбуллаштириш, кескин чораларни суиистеъмол килмасликда кумаклашади, чунки бу ишнинг равон боришига халал бериши ва, умуман, рухий жараёнларниш Химоя сифатидаги сусайиши асосида умумий суствлик холатини юзага келтириши мумкин.

Рухий-ташхислаш маълумотлари, шунингдек, тарбия ва ургатиш самарасини тавсифлайдиган хамда уз вақтида узгаришлар киритишга имкон берадиган тескари алокл воситаси булиб колиши хам мумкин.

Рухий-ташхислаш маълумотларига таяниб хамда унинг натижаларини махорат билан тахлил этган холда аклий сифатларда максадга эришишни ташкил этиш жараёни режалаштириш, башорат килиш, назорат, тахрир этиш ва Х.к.ни урганиш зарурлигини, улар педагогик бахолашни тобора макбуллаштириш йулларини белгилаб бериши аникланди. Факат натижани эмас, тарбияланувчи унга кандай етиб келганлигини хам хисобга олиш лозим. Буларнинг хаммаси спортда хам, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларили тайёрлашда хам кулланади, керакли маълумотлар эса рухий ташхислаш воситасида кулга киритилади.

Рухий-ташхислаш маълумотларидан фойдаланиб, ишда кайд килинганидек, киска муддатда қатор жисмоний Ёйда рухий сифатларга оид нуқсонларни бартараф этиш мумкин. Масалан, шу усул билан киска вақт ичида Ну [унчиларда куч чидамлилиги, биатлончиларда ҳаракатларнинг нозик уйғунлиги ҳамда мушаклар сезгиси, оғир • и иггикачиларда мувозанат хисси, спорт уйинлари йиқилларида диққатни узгартириш тезлиги, мерганлар ва | и :чиларда мушаклар ҳаракати чеклаганлигини енгиб утиш к | (илияти оширилди.

Демак, тестлаш натижасида олинган маълумотлар билиш фаолияти тузилишини тадқиқ этиш, рухий жараёнларни риножлантириш, рухий-мотор такомиллашув нуқтаи на мрдан ҳам педагогикани анча бойитади.

9.2. Рухий-ташхислаш усулиятларининг вазифаси

Касбга йуналтиришда, касбий саралашда, укув-машк | праёнларида бир хил рухий-ташхислаш усулиятлари кулланиши мумкин. Ҳамма нарса уларнинг кай максатда кулланишига боғлиқ. Рухий-ташхислаш усулиятларининг энг оддий таснифи 9.2.1-жадвалда берилган.

Алоҳида хусусиятлар, шахсий ҳолатга дойр (1к1>атларнинг йуналишига кура рухий-ташхислаш у(упиятлари:

кизикишларнинг йуналишини урганиш усулиятлари (К К.Платоновнинг шахе варақаси ва б.);

шахенинг тузилишига кура таркибий қисмларини | .тсифловчи шахсга дойр усулиятлар (К.К.Платоновнинг шахе варақаси; ММПИ; Кеттелл, Векслер, ЧХТ, Айзенк ва 'минкаларнинг сурокномалари);

ижтимоий муносабатлар тизимида спортчи шахеини, унинг жамоадаги обрусини тадқиқ қилиш (ижтимоий упчамлар усулияти);

фикрлаш хусусиятларини урганиш усулиятлари (Покслер, Равен ва б. тестлари);

9.2.1-жадва)

Рухий -ташхислаш усулиятлар

Тадкикотнинг йуналиш, чизмаси	Кулланиш шаклига кура таснифлаш	Кулланиш усулларига кура таснифлаш
-йуналиши, манфаатлари; -шахсга дойр усулиятлари; -эътиборлилик (авторитетность); -рухий жараёнлар; -ижодий кобилиятлар; -умумий касбий билимлар;куникма ва малакалар; -рухий-физиологик сфера, типологик хусусиятлар; -харакатлар уйгунлиги ва аниклиги, кучланишлар мутаносиблиги, психомоторика; -куз билан мулжаллаш, маконий белгилар; -хиссий-иродавий соха; -Хиссий баркарорлик; -рухий холатлар.	-кузатиш; -сухбат; -сурокномалар; -ижтимоий улчаш (социометр) усулиятлари; бланкадаги тестлар; -тренажёр мосламалардаги текширувлар; -махсус назорат жисмоний машклари; -комплекс усулиятлар (жумладан, жисмоний, биокимёвий ва бошка улчашлар).	-тахминий тестлар; -синтез тестлари; -комплекс усулиятлар(касбий фаолиятнинг яхлит таркибий кисмларини моделловчи усулиятлар); -рухий - ташхислашнинг усулиятлари(турли омиллар, укитиш, куникиш таъсиридан кейинги куп марталик тестлашлар)

- рухий, феъл-атворга хос патологик хусусиятларни аниклаш усулиятлари (ММПИ, ЧХТ, Зонди-тест ва б);

- иждодий кобилиятларни урганиш усулиятлари (Роршах ва б. усули билан тестлаш натижалари асосида маълумот олиш мумкин);

- умумий хабардорлик; касбий билимлар, куникмалар (Нокслертестларинингбулимлари хамда тафаккурни тадқиқ, ниш усулиятларининг камчилиги);

рухий жараёнлар: хотира, диққат, идрок ва б. ни урганиш усулиятлари (бланкали ва аллараталар асосида юстлаш);

- психомотор жараёнлар, харакатлар уйғунлиги хамда • шиклигини урганиш усулиятлари (суппортлар, уйғунликни улчагичлар, махсус жисмоний машқлар);

- рухий-физиологик усулиятлар (сенсомотор реакция-ларни тадқиқ этиш учун асбоб-ускуналар, рухий-физиологик н. | электрофизиологик усулиятлар);

куз билан мулжаллашни, маконий белгиларни баҳолаш . шиклигини урганиш (бланкали ва аппаратлар асосида юстлаш);

- хиссий-иродавий жихатларни, хиссий барқарорликни урганиш (айрим ҳолларда физиологик ва биомеханик улчашларни куллаш билан утказиладиган мажмуали усулиятлар);

- рухий ҳолатларни баҳолаш (Спилберг-Ханин (.урокномалари), САН, Лютер тестлари ва б.)

Куллаш шаклига кура:

- кузатиш (табиий шароитда, мураккаб вазиятларни моделлаштириш, тестлаш жараёнида);

- суҳбат (алоҳида ва гуруҳ билан);

- сурокномалар (очик ва ёпик);

- ижтимоий улчашлар (социометрик усулиятлар);

- бланкали тестларни куллаш (алоҳида ва гуруҳ булиб);

- аппаратлар асосида тестлаш (алоҳида ва гуруҳ булиб);

- тренажерлар хамда тренажер мосламаларида юкширувдан утказиш;

- махсус назорат жисмоний машқлари (чақдонлик, диққат, кшор хотира, харакатлар уйғунлиги хамда аниқлиги ва б.).

- мажмуали усулиятлар (уз ичига харакат фаолиятларини, физиологик, электрофизиологик ва бошқа улчаш |урларини олади).

Кулланиш усулларига кура:

- тахлилий тестлар (алохида рухий жараёнлар, сифатлар, функционал курсаткичларни баҳолаш учун);

- синтез тестлари (хусусиятлар блокларига йуналтирилади);

- комплекс усулиятлар (фаолиятнинг муҳим таркибий қисмларини моделловчи);

- муддати узайтирилган усулиятлар (куп маротаба тестлаш, жумладан, турли омиллар таъсири, ургатиш ва машгулотлар, мослашиш давридан кейин). Спортчи шахси 3 асосий жихатига кура ташхисланади: шахсга дойр жараёнлар, шахснинг ҳолати ва хусусиятлари, куникма ҳамда малакаларга ургатиш томонидан тахминий ҳисобланадиган спорт фаолияти, спорт маҳоратини ошириш буйича машгулотлар фаолияти ҳамда барча турдаги спорт фаолиятларининг магзи саналадиган мусобака фаолияти.

Узаро таъсирлар, аввало, шахслараро нуктаи назаридан урганилади. Мавжуд усулиятлар укувчи-спортчи билан унинг тренери, бир спорт жамоаси аъзолари, шунингдек, мусобакалар шароитида рақиблар орасидаги узаро таъсирни урганишга қаратилган.

Шундай қилиб, қайд этилган рухий-ташхислаш усулиятларининг йуналиши, тадқиқот соҳаси спортчи шахсининг барча асосий жихатларини қамраб олади. Мазкур усулиятлардан фойдаланган ҳолда унинг машгулот ҳамда мусобака фаолиятини муваффақият билан бажаришга рухий жихатдан тайёрлигини, тренери ёки спорт жамоасидаги шериклари билан узаро муносабатларини баҳолаш, алохида укув-тарбия усулларини уз урнида самарали қўллаш мумкин бўлади.

Спорт тренери, жисмоний тарбия буйича мутахассис укутувчи уз шогирдларида жисмоний машқлар билан шугулланишга эҳтиёжнинг қанчалик ёрқин ифодалангани, бу эҳтиёжнинг ахлоқий «буёғи», тарбияланувчиларнинг маънавий қадриятларга, спорт маданияти талабларига муносабати, уларда жамоачилик ҳиссининг ривожланиши,

худбинликнинг намоён булиши ва бошкалар тугрисида маълумотга эга була олади. Мазкур сифатлар, уларнинг ривожланиш хусусиятлари, спортчи ёки укувчи табиатида уларнинг шаклланиши тугрисидаги ахборотларга таяниб, мураббий уз ишини мақсадга янада мувофикрок, илмий асосда ташкил этади.

Рухий ташхислашга дойр курсатилган ахборотлар жамоани йигишда ҳам ёрдам бериши мумкин, тегишли ҳолатларда эса - спортчиларни маъсулиятли мусобакаларда ишгирок этиш учун саралаш чогида эътиборга олиниши шарт.

Терма жамоаларга спортчиларни саралаб олиш уларнинг мусобакаларга тайёргарлиги даражасини баҳолаш мақсадида ММПИ, ЧХТ, Кеттелл сурок, номалари асосида таҳлил; ланадиган шахсий белгилари, хиссий баркарорлик, шахсга оид ёки вазиятга боғлиқ хавотирланиш тугрисидаги тестлар ёрдамида олинган маълумотлар куриб чиқиши ёки таҳлил этилиши керак. Худди шу маълумотлардан фойдаланар ва мактаб укутувчиси тарбиянинг энг самарадор восита-ю усулларини, турли тарбиявий муаммоларнинг аниқ мақсадга қаратилган ечимларини топиш мақсадида фойдаланишлари лозим.

Рухиятга хос хусусиятлар, темперамент белгиларининг таърифи баҳоланиши педагогларга укув-тарбия ишларини рожалаштириш учун зарур булган муҳим рухий-ташхислаш маълумотларини берадики, бунда куйида таърифланганидек маълумотларни ҳам хисобга олиш мумкин булади. Дейлик, асаб таърифи буш кишилар, уларга муносабатда сал кескинликка эришса, бунга жавобан химоя-сакланиш реакциясини кўрсатиш этадилар, натижада, уларнинг бажараётган Флопяти, жумладан, машгулотлар ва айниқса, мусобакалар таърифи раёнидаги харакатлари самарадорлиги пасайиб кетади. Пекин иккинчи томондан, бундай кишилар ниҳоятда сезгир булиб, ранг-баранг мураккаб жисмоний машқларни эгаллаб олишда катта маҳорат курсатадилар. Шунга ухшаш ҳолатларда бундай спортчиларни юзага келиши мумкин

булган нокулай шароитларга уз вақтида мослаштириш буйича махсус чора-тадбирларни режалаштириш масаласи юзага келади. Гап мактаб укувчилари хақида кетганда, жисмоний тарбия машгулотлари жараёнида юкорида таърифланганидек рухий сифатларга эга булган болаларга нисбатан педагог ниҳоятда эҳтиёткорона муносабатда булиши, юкламалар, хусусан, хиссий юкламаларни беришда авайловчи тартибдан фойдаланиши зарур.

Кеттелл тестлари ММПИ, ЧХТ ни куллаш йули билан олинган маълумотлар асосида рухий нуқсонлари, феъл-атворида касаллик белгилари булган шахсларни аниқлаб, шифокор билан маслаҳатлашгандан сунг, улар билан тугри муносабат урнатиш , уларнинг жамоадаги урнини белгилаш мумкин булади.

Мактаб укувчиларида турли рухий хамда психомотор жараёнларнинг ривожланиши, бу жараёнларда муайян нуқсонлар мавжудлиги тугрисидаги хар томонлама рухий-ташхислаш маълумотлари жисмоний тарбия соҳаси мутахассислари олдида касбий йуналишдаги вазибаларни хал килишнинг кенг имкониятларини очади. Бундай маълумотлар психомотор сифатларда учрайдиган нуқсонларни (харакатлар уйгунлиги, аниқлиги ва б.) айрим рухий жараёнларни (диктат, тезкор хотира, харакатлар чакконлиги ва б.) тахрир этиш йулидаги жисмоний тадбирларни ташкил этишда хал килувчи аҳамиятга эга булади.

Танланган жисмоний, рухий, психомотор сифатларни (спортотграммалар буйича) мақсадли такомиллаштириш ишларини тренер турли ихтисосдаги спортчиларни жалб этган холда хам утказиши мумкин. Бу иродавий сифатлар, рухий-хиссий зарбаларга чидамлилиқ хусусида суз борганда хам, жуда муҳимдир.

Тақдим этилган усулиятлар спортчи ёки мактаб укувчиси шахсининг айрим яширин жихатлари хақидаги материалларни кулга киритишга хам ёрдам берадики, одатда, улар бундай масалаларни тренер билан муҳокама килмайдилар.

Масалан, кандайдир чукур изтироблар, рухий жарохатлар, \авотирланиш ва ш.к. хакидаги маълумотлар тарбияга алохида ёндашувни амалга оширишда мухим ҳисобланади.

Тренер спортчи шахсининг ижтимоий муносабатлар 1изимидаги хусусиятлари, рухий ҳолатлари хакида олган материаллари асосида уларнинг мусобакаларга рухий кихатдан канчалик тайёрлиги хусусида фикр юритиши, зарур |>улганда, маънавий-рухий тайёргарлик буйича мувофик (адбирлар утказиши мумкин.

Спортчининг рухий тайёргарлиги тушунчасини рухий лалилловчи (мотивацион), аклий, хиссий-иродавий, лсихомотор ва б. жихатлари хамда ижобий функционал ҳолати ривожланишининг мувофик мослашуви асосидаги муваффакиятли спорт фаолияти билан белгиланадиган лопат сифатида тавсифлаш мумкин. Буларнинг бари (тахминий курсаткичларда булса хам) уз баҳосини олиши мумкин.

Бунда куйидагилар алохида ахамиятга эга:

- маънавий-сиёсий, ахлокий сифатлар, улар, хусусан, ижтимоий маком хамда обрӯ-эътибор даражасида акс этади;

- ижтимоий-рухий курсаткичлар, жумладан, жамоачилик \исси, тренерлар, жисмоний тарбия уқитувчи-мутахас- сислари билан муносабат;

- спортга йуналтирилганлик, машгулотлар, муносабат- парда иштирок этиш эҳтиёжи;

- кучли махсус техник, тактик ва жисмоний тайёргарлик, (.порт машгулотлари ва мусобакаларнинг ижобий тажрибаси, мусобакаларда буладиган шароитларга мослашиш 11.1 гижасида пайдо булган спорт фаолиятининг муваффакият коптиришига ишонч;

- рухий хамда психомотор жараёнларнинг энг макбул |'ивожланиш даражаси;

- кутилмаган мураккаб, фавкулудда шароитларда харакат килишга тайёрлик, иродавий хислатлар даражаси, чиссий баркарорлик;

- энг макбул функционал ҳолат, узини хис этиш, кайфият.

9.3. Рухий-ташхислаш усулларига куйиладиган талаблар

Рухий-ташхислаш масалаларини муҳокама қилар эканмиз, касбий томондан ахамиятли сифатлар, шахсий хусусиятлар, алоҳида хислатларга баҳо беришда кулланиладиган усулият ҳамда тестларга куйилувчи катор талабларни йигиб, санаб утамиз.

1. *Башорат қилиш* билан боғлиқ, киммати шундаки, текширув натижалари кейинги муваффақиятларда, касбий фаолиятда ижобий жихатдан уз аксини толиши талаб этилади, аслида текширилувчилар шу мақсадца сараланиб, тайёрланадилар. Тестнинг киммати, одатда, унинг бажарилиш натижалари орасидаги узаро муносабатдорлик коэффициентини ҳамда ташки мезонлар (уларни олдиндан кура билиш учун тестдан фойдаланилади) билан улчанади. Қиймати 0,50 коэффициент билан улчанадиган тестларнинг кулланиши талабга жавоб бераверади.

Шунингдек, баҳоланадиган ҳаракатларни бажариш натижаларига кура бир-бирига қарши гуруҳларни (масалан, касбий нуқтаи назардан «энг яхши» ва «энг ёмонлар»ни) узаро таққослаш усулидан ҳам кенг фойдаланилади. Бунда мазкур гуруҳлар орасидаги тафовутларнинг статистик қийматлари ҳисобга олинади.

2. *Бир текширилувчида кузатилган натижаларнинг ишончли ва туреунлиги.* Етарлича ишончлилик шунинг учун ҳам керакки, мазкур тестнинг натижасини баҳолар йигиндисининг барқарор натижаси сифатида куллаш мумкин булсин. Ишончлилик битта тест буйича олинган алоҳида катор натижаларининг узаро муносабатдорлиги коэффициентини билан улчанади. Баъзан ток иш даврлари мобайнида олинган натижалар йигиндиси билан жуфт даврлар мобайнида олинган натижалар йигиндиси орасидаги боғлиқлик коэффициентини сифатида аниқланадиган тест ишончилигининг ток коэффициентини ҳисобга олинади.

Тестларнинг ишончилиги, одатда, уларнинг узок вақт давомида кулланиши билан ортиб боради. Ишончилик коэффициентининг йул куйиладиган киймати сифатида 0,7 сони белгиланган.

3. *Илмийлик, асослилик ва ишончилилик.* Тестнинг Кулланиши касб чизмасининг (спортограмманинг) кандайдир аниқ жихатларига асосланган булиши керак. Айнан кандай жихат урганилаётгани ва нима учун уни бахолаш лозимлиги тушунарли булиши шарт. Олинган маълумотлар илмий тахлил килинади ҳамда муайян илмий коидалар билан боглик равишда талкин этилади.

4. *Узига хослик ва табак; алаштирилганлик.* Танланган усулият маълум бир жихат, маълум сифат, маълум сифатлар гурухига йуналтирилган булиши керак. Танланган тест билан бошка сифатларни урганишга йуналтирилган тестларнинг натижалари орасида богликликнинг камрок булгани маъкулдир.

5. *Тест асосида бақоланиши лозим булган сифатларга .1йнан ухшашлик,* кулланадиган тест билан урганилаётган булимнинг уларнинг рухий тузилишига муносабатдаги умумийлиги.

6. *Тестнинг юк,ори даражада стандартлаштирилиши билан тавсифланувчи холислик (объективлик).* Текширув шароитлари шундай булиши керакки, тестнинг натижаларига хеч кандай бошка омиллар таъсир курсатмасин (тажриба утказувчининг узига хос хислатлари, текширилувчиничг кайфияти, асбоб-ускуналар йул куйган хатолар ва б.) !ажриба утказувчи, айникса, тест натижаларини ёзиш пактида олдиндан чикариб куйган карори асосида иш курсатмаслиги лозим. Хар бир тест буйича тажриба утказувчи па гекширилувчи нималар килиши ва нималарни галириши шик белгилаб куйилган махсус курсатмалар тайёрланиши шарт.

7. *Хэк,кониийлик.* Микдорий улчашлар нихоятда холис ва • тик килиб утказилиши керак.

8. *Тестларни микдорий бах,олаш усулларини* педагогик кузатувлар натижалари, ахлокий реакциянинг бахоси, суҳбатлар асосида олинган маълумотлар, тавсифномалар ҳамда суровномалар берган ахборотлар тах,лили билан уйгунлаштириш.

9. *Самарали ташки мезонларнинг* (яъни тестлаш натижалари билан таккослаш мумкин булган амалиёт мезонлари) мавжудлиги.

10. *Тестларнинг хаммабплиги уларнинг* кулайлигида, тез ва оддий тарзда чекланган ходимлар микдори билан утказилиши мумкинлигидадир.

Кулланадиган усулиятларни башорат килиш кимматига куйиладиган талаблар, айникса, мухим урин тутуди. Узаро богликлик коэффицентларини хисоблашда бундай кимматни аниклашдаги йул куйилиши мумкин булган сезиларли хатоларга ахамият бериш лозим. Гап шундаки, тестлаш натижалари билан фаолиятдаги башорат килинадиган муваффакиятлар орасида хар доим хам тугридан-тугри богликлик булмайди. Купинча бундай алока «туйиниш эгри чизиги»да ифодаланади. Бу алоканинг мохияти шундаки, муайян чегарагача у аник ифодаланади, кейин эса аста-секин пасайиб, ниҳоят, умуман йуколади. Масалан, юкори малакали волейболчи учун диккатни таксимлаш курсаткичларининг 6-7 баллга тенг булиши (9 балли тизимда) энг макбул хисобланади, уларнинг кейинги усиши уйин сифатининг ошишига олиб боради, унинг такомиллашувини бошка омиллар белгилайди (диккатнинг таксимланиши эса мутлако етарли).

Бундан ташкари, алохида холатларда рухий тестлашнинг кандайдир жуда мухим курсаткичини хаддан ташкари кутариш хатто алоканинг кескин сусайишини (бу алока меъёрий царажанинг муайян чегарасида аник ифодаланган булса хам) аниклаши мумкин. Масалан, юкори малакали мотоспортчи учун диккатни жуда юкори даражада жамлаш кобилияти канчалик ортикча булса, бу кобилиятнинг яхши ривожланмаганлиги хам шу кадар номакбулдир (диккатни жамлаш

кобилятининг кучлилиги хар дамда унинг объектини узгартириб туришга тускинлик килади). Шундай килиб, узаро Гюглик,ликнинг изланаётган коэффиценти жуда кичик булиши мумкин, тестнинг башорат килиш борасидаги киммати эса, агар унинг диккатни жамлаш курсаткичлари энг паст (йул куйиб булмас даражада) булган холларни аниклаш имконияти хисобга олинса, жуда хам юкори.

Турли рухий усулиятларнинг башорат килиш борасидаги к,иммати (бошкача айтганда, валидлигини) аниклаш шунга мувофик равишда мажмуали ёндашилса, ташки мезонлар мавжуд булса, кузатиш натижалари хисобга олинса хамда оддий мантикка таянилса, янада самарали булиши мумкин.

Х,ар хил усулиятларни текшириш йулларини, спортчининг узига хос хусусиятлари, шахсий белгиларига бахо беришни билиш улар билан утказиладиган ургатиш ишлари, машгулотлар тарбиясининг имкониятларини анча оширади. Спортчи хакидаги хар томонлама рухий- ташхислаш маълумотлари педагогик таъсир утказишнинг яна хам тугри, (.амарали йулларини топиш, спорт машгулотларининг муваффакият хамда камчиликларини олдиндан аниклаш, мусобакаларга тайёрлик даражасини холисроқ бахолаш, жамоадаги рухий икклимни режалаштириш, жамоа аъзоларининг рухий номувофиклиги ёки, аксинча, ахиллик хрлатларини башорат килиш учун шароит яратади.

Назорат учун савол ва топшириклар

1. Спортда рухий-ташхислаш усулиятини куллашнинг кандай 3 асосий йуналиши бор?
2. Саралаш муаммоси кандай масалаларнинг хал лилиши билан боглик?
3. Рухий саралаш спортчини тарбиялаш тизимида кандай |амиятга эга?
4. Саралашнинг I, II ва III боскичларида рухий |ашхислашнинг кандай усулиятларини куллаш лозим?

5. Қандай рухий хусусиятлар тез узгаришга мойил эмас?
6. Рухий-ташхислаш усулияти ёрдамида мактаб ёшидаги спортчининг рухий ҳолатидаги қандай жихатларини очиш мумкин?
7. Спортчининг алоҳида хусусиятлари, шахсий белгилари, ҳолатини урганиш учун қандай йуналишдаги усулиятлардан фойдаланиш мумкин?
8. Кулланиш шаклига қура қандай усулиятлар сизга маълум?
9. Рухий-ташхислашнинг кулланиш йулларига қура қандай усулиятларини биласиз?
10. Спортчи шахси қайси жихатларига қура ташхисланади?
11. Жамоани шакллантиришда тренерга (педагогга) қандай рухий-ташхислаш маълумотлари ёрдам бера олади?
12. Қандай тестлар асосида терма жамоаларда саралаш ишларини олиб бориш мумкин?
13. Шахе саломатлигидаги рухий нуксонларни қандай тестлар кумагида аниқлаш мумкин?
14. Қандай усулиятлар спортчининг энг шахсий, ички сирлари тугрисидаги маълумотларни олишга имкон яратади?
15. Қасб нуктаи назаридан ахамиятли сифатлар, шахсий белгилар, алоҳида хусусиятларга баҳо беришда рухий-ташхислаш усулиятларига қуйиладиган талабларни санаб беринг.

Адабиётлар

1. Анастаси А. Психодиагностическое тестирование. Книга 1. - М.: Педагогика, 1982. - 320 с.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование. Книга 2. - М.: Педагогика, 1982. - 294 с.
3. Базаров Т.Ю. Технология центров оценки для государственных служащих. Проблема конкурсного отбора. - М.: ИПК госслужбы, 1995. - 144 с.

4. Базаров Т.Ю., Бекетов Х.А., Аксенова Е.А. Методы оценки управленческого персонала государственных и коммерческих структур. - М.: ИПК госслужбы, 1995. - 112 с.
5. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 128 с.
6. Блюменштейн Б.Д., Хазанович Л.Е. Психолого-педагогические аспекты подготовки легкоатлетов. - Т.: Ибн Сино, 1993.-140 с.
7. Брайент Дж. Кретти Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
8. Девятко И.Ф. Методы социологического исследования. М.: Университет, 2002. - 296 с.
9. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 134 с.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 208 с.
11. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984. - 191 с.
12. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. Кишинев: Штиинца, 1983. - 140 с.
13. Практикум по спортивной психологии./ Под ред. Волкова И.П. - СПб.: Питер, 2002. - 288 с.
14. Практическое занятие по психологии. /Под ред. Богдановой Д.Я., Волкова И.П. - М.: Физкультура и спорт, 1989.-160 с.
15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112с.
16. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 216 с.
17. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 126 с.

Х БОБ. СПОРТЧИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ *ОЛАТИНИ БАХОЛАШ УСУЛЛАРИ

10.1. Спортчининг функционал долатини баҳолашга куйиладиган асосий талаблар

Одамнинг спорт фаолияти каттик асабий-рухий зуриқиш-пар, организмга ташки мухитнинг купгина номакбул таъсири остида кечади ва унинг физиологик ҳамда рухий сифатлари, имкониятлари олдига жуда катта талаблар куяди. Бундай шароитда функционал холат ва машгулотнинг самарадорлиги, шунингдек, спортчининг ишчанлик кобилиятини баҳолаш алохида долзарблик касб этади.

Организмнинг функционал холати хакидаги тушунча тиббиёт амалиётида ҳам, спорт физиологиясида ҳам бирдек кенг таркалган булганига карамай, хозирги вақта унга хар икки соха мутахассисларини ҳам тенг кониктирадиган таъриф бериш мумкин эмас. Шунинг учун биз функционал холатни бирмунча таркок булса-да, спорт физиологияси нуктаи назаридан тавсифлаш билан чегараланамиз.

Организмнинг функционал холати деганда спортчининг уз олдида турган вазифаларни самарали бажаришини таъминловчи физиологик функцияларнинг хусусиятлари ва рухий-физиологик сифатлари бирлигини тушунамиз. Демак, инсон организмнинг функционал холати хакидаги тасаввурлар бир ёки бир неча курсаткичларни урганиш асосида яратилмайди, улар спорт фаолиятини муваффакиятли амалга оширишни бевосита ва билвосита шарт килиб куядиган функцияларга интеграл бахо берилишини талаб килади.

Спортчининг функционал холатини урганиш тайёргарлик жараёни хусусиятларидан келиб чикадиган бир катор масапаларнинг хал этилиши билан боглик. Тадкикотчи кандай физиологик функциялар ишнинг кайси боскичларида асосий функцияни ташишини аник куз олдига келтира билиши лозим.

Спортчи организмнинг функционал ҳолатидаги курсаткичларнинг узгариши унинг ишчанлик қобилияти ва толиқишининг ривожланиш босқичларидаги узгаришларини билвосита намоиш этади. Купгина тадқиқотчилар жисмоний меҳнат ва руҳий зарба (стресс) юқламаларидан толиқишдаги узига хос тафовутлардан қура умумий жиҳатларга қупрок аҳамият берадилар. Аммо руҳий зарба ёки қаттиқ, ҳаяжон вақтида марказий асаб тизимида, олий асаб фаолиятида, лнализаторлар ҳамда руҳий фаолиятда жиддий функционал силжишлар қузатилади.

Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, спорт фаолияти жараёнида организмнинг ҳолатини ҳар жиҳатдан тадқиқ этиш на қатъийлик билан баҳолаб бориш ҳозирги пайтда бу ҳолатни ҳолис равишда назорат қилиш воситаларини излаб олишнинг муҳим муаммоси бўлиб турибди. Ҳар бир алоҳида ҳолатда курсаткичларни танлаб олиш, энг аввало, организмнинг жадал фаолият курсатадиган, муайян фаолиятини таъминлашда энг муҳим, ҳал қилувчи роль уйнайдиган тизимларига бериладиган баҳоларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади. Шунга қура спорт фаолияти хусусиятлари, унинг функционал тузилиши билан бирга мазкур фаолият олиб бориладиган шароитларни ҳам аътиборга олиш зарурдир. Масалан, инсоннинг спорт фаолияти юрак-томир тизимининг тобора усиб боровчи қислород қарздорлиги остида қечадиган фаол меҳнати ҳамда лтроф-муҳитнинг юқори ҳарорати шароитида бажариладиган жисмоний ҳаракатлар пайтидаги функционал ҳолати билан улчанади.

Инсоннинг спорт фаолияти жараёнидаги функционал ҳолатини ҳолис баҳолаш учун қупгина тадқиқотчилар негетатив функциялар ҳамда асаб-мушак тизими курсаткичларини узгаришларни қайд этиб боришни тақлиф қиладилар. Бунда турли функционал тизимларнинг қуйидаги курсаткич қийматлари қулланиши мумкин;

- юрак уриши суръати, артериал қон қосими, қоннинг | истолик ва дақиқадаги ҳажми, периферик қон қосими,

электрокардиография хамда кардиоинтервалография курсаткичлари;

-нафас олиш суръати, улканинг тириклик сигими, нафаснинг бир дакикалик хажми, нафас олиш коэффициенти, нафасни тухтатиш турлари, кислород истеъмол килишнинг максимал курсаткичи;

- алохида мушак гурухларининг кучи ва чидамлилиги (статик, динамик);

- иш куввати (килограмм, метрларда-кг/м), кувват сарфи (килокалорияларда-ккал), кучланиш куввати (ваттларда-Вт);

- оддий ва мураккаб харакат реакцияси вакти, тахририй синовлар, диккатни текшириш учун тестлар;

- ишчанлик кобилиятинингэгри чизиги (техник-иктисодий ва физиологик курсаткичлар буйича);

- фаолиятларнинг дастлабки кийматини тиклаш учун зарур булган вакт (ишдан кейин);

- ишнинг турли лахзаларида субъектив чарчаш хисси (сурокнома, савол-жавоблар асосида) ва х-к.

Спорт турига караб спортчининг функционал холатини тадқиқ этишнинг куйидаги усуллари танланади:

а) чидамлиликини купрок намоён этадиган спорт турлари - ташки нафас, газ алмашинуви, юрак - томир тизими, ички тизимлар;

б) спортнинг тезлик-куч ва техник жихатдан мураккаб асаб тизими (МАТ), анализаторлар, асаб-мушак аппаратини тадқиқ этиш;

в) спортнинг оралик турлари гурухи - ташки нафас, кислород карздорлиги, юрак-томир тизими, ички тизим, МАТ, анализаторлар, асаб-мушаклар тизимини тадқиқ этиш.

Спортчининг функционал холатини текширишда унинг тинч холда булишига, тадқиқот стандарт лаборатория синовлари, спорт фаолиятининг табиий шароитида хамда машгулот ва мусобака юкламаларини бажариш вақтида утказилишига эришиш зарур.

Спортчининг функционал холати машгулот жараёнида тадқиқотнинг турли усуллари ёрдамида аникланади ва бунда

функционал холатнинг суткалик усиш суръати машгулот микроцикли жараёнида, йиллик машгулот цикли ва функционал холатнинг кул йиллик усиш суръати жараёнида урганилади.

Функционал холатнинг суткалик усиш суръати спортчининг кун давомидаги укув, ишлаб чиқариш фаолияти ҳамда машгулот юкламалари билан боглик.

Машгулот куни кичик, урта ёки катта юкламалар асосида курилиши мумкин. Машгулот кунини кичик ёки уртача юкламаларга асосланиб тузишда функционал курсаткичларнинг дам олиш кунига нисбатан тебранишлари ошганлигини кузатиш мумкин. Юкламадан кейин дархол артериал кон босими, нафас олиш ва ЮК^АСнинг тез гикланиши кайд этилади. Мазкур курсаткичлар узининг дастлабки даражасига бир неча соатдан сунг, баъзан эса кейинги куннинг тонгида етиб келади.

Катта юкламали машгулот кунини ташкил этишда спортчи функционал холатида жиддий силжишлар кайд этилади. Масалан, спортчи тана вазнининг камайиши спорт тури хусусиятларига караб 0,5-1,5 кг ни ташкил этади.

Машгулот микроцикли жараёнида функционал холатдаги узгаришлар суръати спортчининг спорт фаолияти, шугулланганлик даражаси, малакаси, тайёргарлик даври ва боскичига боглик.

Масалан, спортчининг машгулотлар сериясидан кейин хали тикланиб улгурмаганлигини Ю«;С, артериал кон босими (айникса, диастолик), тремор амплитудаси, вестибуляр баркарорликни кузатиб бориш асносида аникласа булади. Стандарт юклама ҳамда тикланиш даври вақтидаги ЮК^АСни ёзиб бориш йули билан, шунингдек, тадқиқотнинг асбоб-ускуналар усули ёрдамида яна хам аник курсаткичларга эга булиш мумкин.

Тикланиб улгурилмаганлик шароитида максимал жадаллик билан утказилган бир марталик юкламадан кейин ёки уртача юкламали машгулотлар сериясидан сунг функционал холатдаги узгаришлар суръати бир хил

булмайди. Тезкор машгулотлар пайтида, техника ва тактикани такомиллаштиришда толикиш белгиларининг пайдо булиши машкни бажаришда давом этишнинг мақсадга Канчалик мувофиқлигини белгилайди. Иккинчи томондан, махсус ёки тезликка чидамликни такомиллаштириш мақсадида утказиладиган машгулотда толикишнинг яккол куриниб турган белгилари кейинги машкларга утишнинг мажбурий шарти хисобланади.

Йиллик машгулот цикли давомида функционал холатдаги узгаришлар суръати хам спортчининг малакаси, дастлабки функционал холати, спорт тури, истикбол режаларнинг вазифаси, ёш хамда жинсий хусусиятлар билан боглик.

Тайёргарлик даври охирига келиб (айникса, чидамликка асосланган спорт турларида, шунингдек, машгулот юкламаларининг катта хажмини бажаришда), тана вазни камаяди, ЮҚС, нафас олиш кискаради, артериал кон босими, тремор амплитудаси, баркарор юкламалар хамда муайян тикланиш даври учун юрак уриши йигиндиси пасаяди; жисмоний ишчанлик кобилияти, шунингдек, аэроб самарадорликда кучли усиш кузатилади, упкада максимал Хаво айланиши купаяди. Спортнинг тезкорлик - куч билан боглик турларига ихтисослашаётган спортчиларда мушак-куч ва куч чидамлилиги анча ошади.

Бевосита мусобакалар олди тайёргарлиги боскичида юкорида курсатиб утилган барча силжишлар суръати айтарли баланд булмайди (айникса малакали спортчиларда). Энг куп узгаришлар ёш спортчиларда, шунингдек, машгулотдаги амалларнинг одатдаги стереотиплари урин алмашганда кузатилади. Мазкур боскич сунгида ва асосий мусобакалар даврига келиб, максимал жадалликдаги махсус юкламалардан кейин ишчанлик кобилияти курсаткичлари энг куп ахборот беради.

Мусобакаларга бевосита тайёрланиш даврида(айникса, сунгги кунларда) текширилаётган курсаткичлардаги силжишлар старт олди холати ёки тана вазнини бошкариш

на камайтириш таъсири остида анчагина узгариши мумкин. Функционал ҳолатнинг кул йиллик узгариш суръати, одатда, нш спортчилар организмда спорт махорати шаклланиб, такомиллашиб боргани сайин юз берадиган узгаришларни кузатишга имконият яратади.

Спорт фаолиятининг муайян турини урганаётган тадқиқотчи тавсия этилган усулларнинг тор гуруҳи билан чекланмай, олдинга куйилган мақсадларни ҳал этишга йуналтирилган энг адекват усулиятларни танлаб олишга ҳақлидир. Бундан ташқари, инсоннинг функционал ҳолатини текширишда тадқиқотнинг электрокардиография, кардио-интервалография, энцефалография, реоэнцефалография, электроокулография, электромиография (юкламаларни моделлаштиришда иш жойида ва лаборатория шароитида масофадан бошқарилувчи) каби усуллардан фойдаланиш мумкин. Шунингдек, буйрак- адренал тизимини, кон, туқима ва сийдиктаркибидаги адаптив гормонларнинг мувозанатини, оксил, ёғ, углевод ҳамда электролит алмашинуви ҳолатини урганиш учун биокимёвий усулларнинг кенг мажмуини Кулласа ҳам бўлади.

Функционал ҳолатга баҳо беришда текширилувчининг асабий-рухий зуриқиши даражасини эътиборга олиш керак. Функционал ҳолатни баҳолаш учун юрак-томир тизими гекширилади, сийдик таркибидаги 17-оксикортикостероидлар аникланади, олий асаб фаолияти, анализаторларнинг электр таъсирчанлиги ҳамда функционал ҳаракатчанлиги тадқиқ этилади.

Ҳрзирги вақтда саломатликни, функционал ҳолатни ва шугулланганликни баҳолаш масалаларига узил-кесил жавоб бериш имконини яратадиган универсал назорат машқлари ёки синовлар (тестлар) йук. Шунинг учун ҳар бир спорт тури учун энг қуп ахборот берувчи синовларни танлаб олиш жуда муҳим.

Мазкур булимда организмнинг функционал ҳолатини баҳолаш учун тавсия этиладиган асосий тадқиқот усуллари қуриб чиқилган. Бутун организмни «хаёт билан таъминловчи

тизимлар» сирасига кирадиган қон айланиш ҳамда нафас тизимларининг ҳолати одам бажараётган иш-ҳаракатнинг хусусиятларидан катъи назар, иш фаолиятининг зуриктириш белгиси билан бирга, самарадорлигини ҳам белгилайди. Бу асосий тизимлардаги узгаришларнинг таъриф-тавсифи тугрисидаги тасаввурларсиз инсон организмига спорт фаолиятининг таъсирини урганиш билан боғлиқ; бирорта ҳам масала ҳал этилмайди. Марказий асаб тизими ёки анализаторлар ҳолатининг аниқлаб берилишини назарда тутадиган муаммолар ечилаётганда, тадқиқот усуллари тадқиқотчи олдида турган муаммоларга ухшаш усулиятлар ҳисобига бойиб боради.

10.2. Юрак-томир тизими фаолиятини тадқиқ этиш

Юрак-томир тизими функционал ҳолатининг энг узгарувчан ва қўп ахборот бера оладиган курсаткичи юрак қисқаришлари суръатидир (ЮҚС). У:

- пальпация (пайпаслаш) усули билан;
- электрокардиограмма буйича;
- пульсотахометр даражаларини қўриш услуби билан;
- артериал қон босими узгарганда сфигмоманометр миллининг тебранишлари буйича;
- юрак уришини масофадан туриб назорат қилиш асбоблари ёрдамида санаб улчаниши мумкин.

Тинч ҳолатда ЮҚС ни санаш текширилувчи 5-10 дақиқа давомида дам олганидан сўнг аввалги мушаклар фаолияти таъсирини йўқ қилиш мақсадида утирган ҳолатда амалга оширилади. Фаолиятнинг ЮҚС га таъсирини баҳолаш ҳаракатлар бажарилаётган пайтда, улар тухтатилган захоти ёки тикланиш даврида амалга оширилади. Юрак уриши қаида 30 секундлик муддат мобайнида саналади.

Ҳ,аракат пайтида ЮҚ,Сни санашнинг пальпация усулида текширилувчининг буш қулидан фойдаланилади. Ҳ,исоблаш бир неча бор утказилади. Юракнинг 20 марта қисқариши юз берган вақтни белгилаб қўйиш йўли билан ҳисобнинг

аник,лигини ошириш мумкин. Юрак уриши куйидаги формула асосида ҳисобланади:

T

бунда л - ҳисобга олинган зарбалар сони; T - ҳисоблаш утказилган муддат секундда.

Электрокардиографиядан фойдаланганда, ҳисоблашга ҳалал берадиган шовкин-суроннинг олдини олиш чоралари қурилиши керак. Бу мақсадда электродлар қурак кафасининг ён томонидаги сиртига, VI ва VII қовургалар орасига ва VII бўйин умурткаси баландлигида маҳкамланади (резина белбоғ ёки махсус ёпишқок пластинкалар ёрдамида). ЭКГда юрак қисқаришлари суръати К-Р оралик бўйича аниқланади, бунинг учун 10.2.1-жадвалдан фойдаланилади.

*10.2.1-жадвал
ЭКГ К-К оралик бўйича юрак уришини ҳисоблаш
(ёзув тезлиги 25мм/с)*

гс-гс ораси- даги масофа, мм	Вакт, сек.	1 дакика- да юрак уриши	гс-гс ораси- даги масофа, мм	Вакт, сек.	1 дакикада юрак уриши	гс-гс ораси- даги масофа, мм	Вакт, сек.	1 дакикада юрак уриши
10	0,40	150	19	0,76	79	28	1,12	54
11	0,44	136	20	0,80	75	29	1,16	52
12	0,48	125	21	0,84	71	30	1,20	50
13	0,52	115	22	0,88	68	31	1,24	48
14	0,56	107	23	0,92	65	32	1,28	47
15	0,60	100	24	0,96	62	33	1,32	45
16	0,64	94	25	1,00	60	34	1,36	44
17	0,68	88	26	1,04	58	35	1,40	43
18	0,72	83	27	1,08	56	36	1,44	42

Артериал қон қосими тонометр (симобли, мембранали, электрон), сфигмоманометр, механокардиограф билан ўлчанади. Спорт физиологиясида систолик, диастолик, юрак уриши вақтидаги ҳамда ўрта динамик қон қосимлари энг катта аҳамиятга эга.

Сотом кишида сисюлик ёки максимал кон босими (СБ) 100-120 мм сим.уст.гача ошади ва жисмоний харакатлар тухтатилгач, 2-3 дакика ичида аста-секин дастлабки даражага кайтади.

Диастолик ёки минимал кон босимининг (ДБ) меъёрий даражаси 60-80 мм сим.уст.ни ташкил этиб, юкламалардан кейин узгармайди ёки бир оз ласаяди (10 мм сим.уст). Кескин узгаришлар (айрим холларда) ҳамда секинлик билан уз холига кайтиши номаъкул белги сифатида бахоланади.

Урганилаётган юклама таъсирида СБда юз берадиган узгаришлар хусусида СБ ва ЮҚ|Сдаги силжишларни тинч холатдаги худди шу курсаткичлар билан таккослаб хулоса чикарилади:

- 1) СБнинг кутарилиши СБ_и, .100%;
СБ_т,
- 2) ЮКСнинг кутарилиши. $\frac{ЮКСи - ЮКСт}{ЮКСт}$.100%;

бунда СБ_и, ЮҚ,С - иш вақтидаги систолик босим ҳамда юрак кискаришлари суръати; СБ_т, Ю^АСт - тинчлик холатидаги худди шу курсаткичлар. Бундай таккослаш юрак-томир бошқарувининг холатини таърифлашга имкон беради. Меъёрида у босимнинг узгаришлари хисобига амалга оширилади (1 катта 2дан), функционал етишмовчиликда бошқарув ЮҚ,Снинг ошиши хисобига боради (2 катта 1 дан).

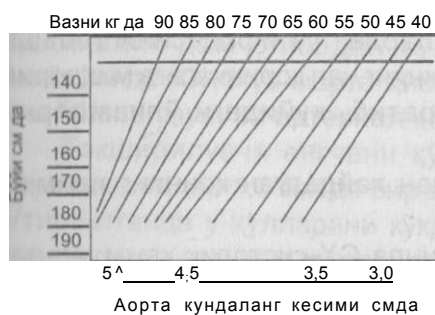
Юрак уриши босими (ЮУБ) муҳим курсаткич булиб, унинг узгаришлари асосида юрак ва томирлар фаолияти хақида билвосита мулоҳаза юритиш мумкин. У меъёрда минимал кон босими катталигининг 25-30%га тенг булади. ЮУБ=СБ-ДБ формуласи асосида хисобланади.

Уртача динамик босим (УДБ) тахоосциллограмма осцилляциясининг максимал амплитудасига кура аниқланади. Артериал кон босими манжет (енгча) усули билан аниқланаётган холатларда УДБнинг кийматини (мм да) Куйидаги формулалар асосида хисоблаб чиқиш мумкин:

$$УДБ = ЮУБ / 3 + ДБ \text{ ёки } УДБ = ДБ + 0,42 \text{ ЮУБ}$$

Иккинчи формула асосида ҳисобланган УДБ киймати бирмунча юкори булиб, у жуда барқарор катталиқдир. Унинг узғариши кон айланиш механизмларинингузгарувчанлигини курсатади.

Юракнинг систолик (СХ,) ва дакикалик (ДХ,) ҳажми механокардиограф ёрдамида билак, уйку ва сон артериялари сфигмограмма ёзувлари булган холларда аниқланади. Билак Хамда сон артерияларидаги кечикиш вақт.и (1_т, Т₃), кон хайдаш (5) хамда юракнинг тула инволюцияси вақти (Т) топилади. Сфигмограмма ёзуви амалга оширилгач, текширилувчининг калконсимон тогайи юкори четидан буйинтурук чуқурчасигача (2.), буйинтурук чуқурчасидан киндиккача ва киндикдан сон артериясининг юрак уриши саналадиган жойигача (в₃) масофа сантиметрларда улчанади, ушбу масофалар йигиндиси (в[^]+2₂+е₃)дан [^]нинг икки марта купайтирилган киймати айрилади. Шу тарика улчанган эластик турдаги артериялар узунлигини кечикиш муддатига булиб, юрак уриши тулкинининг эластик турдаги томир в_т буйлаб таркалиш тезлиги аниқланади. Масалан, артериялар узунлиги (С +С₂+в_т) 9+42+17-(92)=50 см га тенг, бунда кечикиш вақти 1=0,08с булса, Т₃=50/0,08=620 см/с.



10.2.1-расм.

Ишда аортаси кундаланг кесимини унинг буйи ва вазни тугрисидаги маълумотлар асосида аниқлаш учун номограмма.

• эластик томирлар буйлаб таркалиш тезлиги см.сек.да; 1333 курсаткичларни бир улчов тизимига келтирувчи киймат.

СХ, катталиги (мл да) куйидаги формула буйича ҳисобланади:

$$CO = 0,6 \cdot O \cdot T \cdot 5 \cdot Ap \cdot 1333 \cdot C(T-5)$$

O - аорта кундаланг кесими майдони см² да; 5 - хайдаш вақти (систола) сек.да; Лр - юрак уриши босими мм сим.уст.да; Т₃ - юрак уриши тулкинининг

Ундан сунг номограмма буйича текширилувчи аортасининг кундаланг кесими майдони (О) унинг буйи хамда вазни тугрисидаги маълумотлар асосида топилади.

Систола хажми кийматини тез бахолаш учун уларни формулалар асосида аниклашнинг билвосита усулларидан фойдаланиш мумкин. Бу формулалар тахминий натижа беради, аммо оммавий текширувда ёки асбоб - ускуналарни куллаш имкони булмаган холларда бундай усуллар узини оклайди.

Старр формуласи СХ, катталигини (мл да) СБ, ДБ хамда кишининг ёши (Ё) тугрисидаги маълумотлар асосида хисоблаш имконини беради: $SX=101+0,5 SB-1,09 DB-0,61 \dot{E}$. Х,осил килинган катталикни юрак кискаришлари суръатига купаптириб, дакикалик кон окими хажмининг катталигини аникланади (мл да): $DKX=СХ, ЮK^C$.

Лильештранд ва Цандер формуласи редукцияланган артериал кон босимини (РАБ) хисоблашга асосланган. Бунинг учун аввал $УБк(СБ+ДБ) / 3$ формула ёрдамида уртача босим (УБ) хисоблаб топилади. Кейин $РАБ= (ЮУБ 100) / УБ$ катталиги аникланади, бунда ЮУБ-юрак уриш босими. Демак, $DKX=РАБ Ю^C$.

Миокарднинг кискариш хусусияти тадқиқотчилар таклиф этган бир катор курсаткичларда уз ифодасини топиши мумкин. Бу курсаткичлар юракнинг чап коринчасига миқдорий баҳо бериш учун имкон яратиб, куйидаги улчамларни таърифлайди.

1. Чап коринча томонидан хайдалган коннинг хажмий тезлиги:

$ХКХ.Т$ (мл/сек) = SX/T , бунда СХ,-систолик хажм мл да; Т-юракдан коннинг хайдалиш вакти секундда. Тинч ҳолатда ушбу катталчк уртача 250 ± 10 мл/сек ни ташкил этади.

2. Кон харакатининг чизикли тезлиги:

$КХ.ЧТ$ (см/сек) = $X,K|X,TЮ$, бунда О-номограмма буйича аорта кесимининг майдони $см^2$ да. $K^*,ЧТ$ уртача катталиги тинч холагда $60 \pm 0,7$ см/сек.га тенг.

3. Чап коринча ишини куйидаги формула буйича аниклаш мумкин:

$A = CX, УДБ = (\tau y^2 / 2)$, бунда CX , -систолик хажм мл да, $УДБ$ -уртача динамик босим; $(\tau y^2 / 2)$ катталик чап коринча бажарадиган умумий фаолиятнинг 1-2%ни ташкил этади.

4. Чап коринча кискаришларининг куввати (нисбий бирликларда) $K = A/T = CX$, / $ТУДБ = X + X, ТУДБ$.

Мазкур тенгламага купайтирувчиларни: 13,6-симобнинг солиштирма огирлиги (босимни мм сув.уст.га айлантириш учун) ҳамда $9,8 \cdot 10^{-6}$ (куватни Втда ифодалаш учун) киритиб, куйидаги формулага эга буламиз:

$$K = X, K, X, ТУДБ \cdot 13,6 \cdot 9,8 \cdot 10^{-6} = X, K, X, ТУДБ \cdot 1,3310^6 \text{ Вт.}$$

Чап коринча фаолиятининг куввати 2,0-4,5 Вт атрофида булиб, жисмоний юкламалар вақтида 5,0-8,0 Вт гача кутарилади.

10.3. Юрак - томир тизимининг умумий (номахсус) функционал синовлари

30 секунд ичида 20 марта утириб туриш. Синов беш дақиқалик дам олишдан сунг утказилади ва 10 сек. мобайнида ЮКС уч марта хисобланади (аник кийматларга эга булиш учун) ва артериал кон босими улчанади.

Текширилувчи енгчани кулдан ечмай туриб, утириб туришларни хар 1,5 сек.да бир мартадан тезликда бажаради. Утираётганда у кулларини кукрак баландлигида кутариши, гураётганда эса пастга тушириши лозим. Машкни тугатгач, тадқиқотчи ёнига утиради ва юклама берилгандан кейинги хар бир дақиқанинг дастлабки 10 секундида унинг ЮКС, хар бир дақиқанинг 30-50 секунди орасида эса АБ улчанади, улчашлар дастлабки катталиклар тула тиклангунига қадар утказила веради.

Жойида туриб 1 дақиқада 180 кадам тезлик билан 3 дақиқа давомида ва худди шундай холатда 1 дақиқада 160

кадам тезлик билан 5 дакика давомида югуриш. Юкламагача ва тикланиш давридаги тадқиқотлар утириб туриш машклари каби утказилади, факат фарк шундаки, бунда ЮҚС тикланиш даври дакикасининг биринчи ва охириги 10 секунди ичида 5 дакика давомида санаб турилади. АБ хар дакика улчанади. Юклама берилган вақт ва тикланиш даврида ЮҚС ни тухтовсиз ёзиб туриш (ЭКГни радиотелеметрик ёки телеметрик, симли кайд этиш, юрак уриши улчагичи, пульсотахометр ёрдамида), улкада хаво айланишини аниқлаш синов натижасида олинаниган ахборотларни янада бойитиши мумкин.

Аралаш синов. 30 секунд мобайнида 20 марта утириб туриш, бир жойда туриб тез суръатда 15 секунд давомида югуриш ҳамда бир жойда туриб дакикада 180 кадамдан 3 дакика давомида югуриш. Синов организмнинг тезкор машклар ва чидамлиликини ривожлантиришга қаратилган юкламаларга мослашиш қобилияти ҳақида фикр юритиш имконини беради.

Бир жойда туриб такроран тез югуриш: максимал суръат билан бир жойда туриб 3 марта 15 секунддан югуриш. Сонларни юқори кутариб, имкон қадар тез кадам ташлаган ҳолда 3 тезлик юкламаси бирин-кетин бажарилади. Ҳар бир юкламадан сунг тикланиш даврини урганиш муддати - 3 дакика.

Функционал курсаткичларнинг силжиш даражаларини дастлабкилари билан қиёсий баҳолашдан ташқари қон айланиш тузилмасининг мослаштирувчи механизмларини сифатли урганиш усули ҳам қулланилади. Реакция турларини баҳолаш систолик (СБ) ва диастолик босимлар (ДБ); ЮҚС ҳамда уларнинг тикланиш суръатидаги узгаришларини таҳлил қилишга асосланади.

Реакциянинг нормотоник тури ЮҚСнинг кутариллиши ва айниқса, СБнинг анча баландлашиб кетиши билан ажралиб туради, бунда ДБ хатто кутариллиши ҳам мумкин. Тикланиш даври анча чузилади.

Реакциянинг астеник турида АБ куп узгармайди, яқдол тахикардия ҳамда тикланиш даврининг секинлик билан кечиши унга хос белгилардир.

Реакциянинг дистоник тури айрим патологик ҳолатларда, юрак нуксонларида (порок), утказилган касалликлардан сунг кузатилиши мумкин. Юрак уришининг тинимсиз товуши тинч ҳолатда ҳам, озгина юкламадан сунг ҳам зурга эшитилади, ЮКС кескин тезлашади. СБ реакцияси нисбатан суст, юрак уришининг тинимсиз товуши феномени бир неча дақиқа давомида эшитилиб туради.

Кучли ва жадал юкламалардан кейин юрак уришининг тинимсиз товуши меъёрга кура соғлом одамнинг одатдаги физиологик реакцияси ҳисобланади. Фаолиятга жавобан коннинг систолик ҳажми кескин ошиб, айна вақтда сиртки томирлар қаршилиги сусаяди. Ушбу икки омилнинг уйғунлашуви натижасида юрак уришининг баланд тинимсиз товуши эшитилади, у 1-2 дақиқа мобайнида тез йуқолади. Бу усмирларда жинсий етилиш даврида купрок учрайди.

СБнинг погонали кутарилиши реакцияси энг юкори кийматларда акс этади, лекин бу юклама бажарилганидан кейин дарҳол эмас, балки 2-3 дақиқадан сунг содир булади. Агар реакциянинг погонали тури (20-30 мм сим.уст.дан юкори) кичик юкламадан кейин СБ бир оз кутарилган вақтда кузатилса, у (бошка курсаткичлар билан уйғунликда) салбий белги сифатида баҳоланиши мумкин.

Зуриқиш билан утказиладиган синовлар юрак - томир тизимининг куч ҳамда тургун ҳолатдаги зуриқишларга реакциясини баҳолаш учун имкон беради. Зуриқиш пайтида куқрак ичидаги босим кучайганлиги сабабли юракнинг унғ коринчасига кон оқиб утиши кийинлашади, натижада юрак ичи конга батамом тулади. Зуриқиш тухтатилган захоти коннинг систолик ҳамда дақиқалик ҳажми купаяди.

Максимал зуриқиш. Синов турган ҳолатда утказилади (ундан аввал бадан киздириш машклари бажарилади). Нафас тула чиқарилиб, чуқур нафас олинганидан кейин кжширилувчи II шаклли қувурча орқали сабабни монометрга

нафас чиқаради. Энг яхши натижа максимал зуриқиш курсаткичи сифатида ёзиб куйилади (мм сим.уст.да).

Вальсава синови утирган холатда утказилади. Тула нафас чиқарилиб, чукур нафас олингач, II - шаклли кувурча оркали симобли монометрга нафас чиқарилади. Нафас чиқариш охирида зуриқиш шундай тарзда амалга ошириладики, симоб сатхи устуннинг 40-50 мм ли белгисида имкон қадар узок турсин. Юклама берилаетган вақтда ва тикланиш даврида ЮҚС, АБ ва х.к. қайд этилади. Зуриқиш билан утказиладиган синовда ЮҚС 100-110 зарба/дақиқача ортади, СБ 20-30 мм сим.уст. га камаяди, ДБ эса 5-10 мм сим.уст.га кутарилади.

Слортнинг айрим турларида (огир атлетика, кураш ва х.к.) функционал холатнинг яхшиланиши зуриқиш давомийлигининг ошиши билан биргаликда кечади.

Бюргер усули буйича зуриқиш билан утказиладиган синов.

Тинч холатда АБ кетма-кет 2-3 марта улчанади. Кейин 20 секунд мобайнида 10 марта чукур нафас олинади, улар охирида яна АБ улчанади. Сунгги бор нафас олинганидан сунг нафас зуриқиш билан монометрнинг I) шаклли кувурчасига чиқарилади (симоб сатхи 40 мм сим.уст. даражасида тутиб турилади). 20 сек.дан сунг зуриқиш тухтатилади. АБ зуриқишнинг бошида, у тухтатилганидан кейин ва тикланиш даврининг хар 20 секундида улчанади. АБнинг 10 мм сим.уст. даражасида пасайиши салбий реакция хисобланади. Зуриқиш тухтатилганидан сунг СБ кутарила бошлайди ва 40 секунддан сунг дастлабки катталikka қайтиши керак.

Ортостатик синовлар. Тана холати узгарганда юрак-томир тизимининг реакциясини тахлил этиш бошқариш механизмларининг функционал холатини баҳолашга имкон беради.

Фаол ортостатик синов. Чалқанча ётган текширилувчининг ЮҚС ва АБ улчанади. Шундан сунг текширилувчи урнидан туриб, 10 дақиқа давомида эркин холатда туради.

Вертикал холатга утилганидан сунг дархол, кейин эса хар макикада юрак уриш суръати ва АБ улчаб турилади.

Сует ортостатик синов. Текширилувчининг вертикал холатга утиши махсус буриладиган стол ёрдамида амалга оширилади. Тана холатини узгартириб, "бош пастда" холатига утиш мумкин.

Клино-ортостатик синов тескари тартибда утказилади. Текширувчи 10 дакика туриб, кейин яна ётади. Горизонтал холатга утгани захоти, кейин эса 3-5 дакика давомида АБ ва ЮКС аникланади.

Ортостатик синовлар чогида юрак уриши тезлашувининг меъёрдаги чегаралари 10-40 зарба/дак.га тенг. Туришнинг бошида СБ узгармайди ёки 5-15 мм сим.уст. даражада камаяди, кейин тобора ортиб боради. ДБ, одатда 5-10 мм <им.уст. даражага ошади. Клино-ортостатик синовда узгаришлар тескари тартибда булади.

10.3.2-жадвал

Ортостатик синовии баҳолаш.

Курсаткичлар	Яхши	Коник,арли	Коникарсиз
ЮКС	Тезланиш купи билан 11 зарбага	Тезлашиш 12-18 зарбага	Тезлашиш 19 ва ундан ортиц зарбага
СБ	Ортади	Узгармайди	5-10мм сим.уст. атрофида пасаяди
ДБ	Пасаяди	узгармайди ёки бир оз ортади	Ортади
ПБ	Ортади	Узгармайди	Пасаяди
Вегетатив реакциялар	Сезилмайди	Терлаш кучаяди	Терлаш кучаяди, кулоklar шанриллайди

^иновга организмнинг акс таъсири

Тана холатининг узгаришига юракнинг реакциясида (ларлинг механизми ("юрак конуни") асосий ахамиятга эга. Г пан холатда ёки бош пастда булганда юракка веналардаги кон ок,имининг кучайиши коринчаларга катта хажм кжламасини беради ва юрак к,иск;ариши кучини оширади. 1урган холатда веналар оркали коннинг кайтиши (окими)

камаяди, к,оринчаларга хажм юкламаси кам берилади, ок,ибатда, миокард гиподинамиясининг (харакат танкислиги) боскичли белгилари юзага келади.

Ортостатик синовларнинг машкланганликни баҳолашда кулланилиши бирмунча чекланган. Улар динамик кузатиш ларда купрок, ахамият касб этади, чунки кон айланиш тузилмасининг бошқарувидаги узгаришлар даражасини (толикиш, хаддан ортик; машк, килиш, ортикча зурикиш) очиб курсатади.

10.4. Жисмоний ишчанлик кобилиятини аниклаш

Жисмоний ишчанлик кобилияти -одамнинг функционал холати ва машкланганлик даражасини холис баҳолаш усулидир. Бу катталиқ тугрисида велоэргометрлик синов степ-тест курсаткичлари оркали мулохаза юритиш мумкин. Мазкур синовлар РМС₁₇₀ хамда РЛ/С₁₅₀ тарзида белгиланиб, кискартма инглизча РЛузюа! \Aог1пд СарасИу (жисмоний ишчанлик кобилияти) атамаси сузларининг бош харфларидан Хосил килинган.

РЛ/С₁₇₀ ташки механик фаолиятнинг (кгм/дак) шундай кувватига мувофиқ келадики, бу кувват ЮК,Снинг 170 зарба/дак гача тезлашувига олиб келади.

РЛ/С₁₇₀ни велоэргометр ёрдамида аниклаш усулияти куйидагилардан иборат. Велоэргометрда шугулланувчи изчиллик билан, педал босиш суръатини узгартирмай (дакикада 60-80 марта) 3-6 дакикалик 2 юкламани 5 дакикалик танаффус билан бажаради. Биринчи юклама шундай танланадики, сунгида юрак уриши 100-120 зарб/дак. га етсин (фаолият кувват 1 Вт/ кг огирлик ёки 6 кгм/дак.). Иккинчи юклама охирида юрак уриши 140-160 зарб/ дак. гача кутарилиши керак (юклама куввати 2 Вт/кг огирлик ёки 12 кгм/дак.). Агар 2-юкламадан сунг юрак уриши 150 зарб/дак.га етмаса, у холда 3-юклама хам белгиланади (2,5-3 Вт/кг. огирлик ёки 15-19 кгм/дак.).

Кейин $P\text{Л}/C_{170}$ куйидаги формула буйича хисобланади:

$$P\text{Л}/C_{170} = M + (M_2 - B_1) \frac{170 - \Gamma_1}{\Gamma_2 - \Gamma_1}$$

бунда $P\text{Л}/C_{170}$ - юрак уришини 170 зарба/дак. га етказадиган жисмоний ишчанлик кобилияти (кгм/дак да); M_2 - Биринчи ва иккинчи юкламанинг куввати; B_1 - биринчи ва иккинчи юклама охирида ЮК^С.

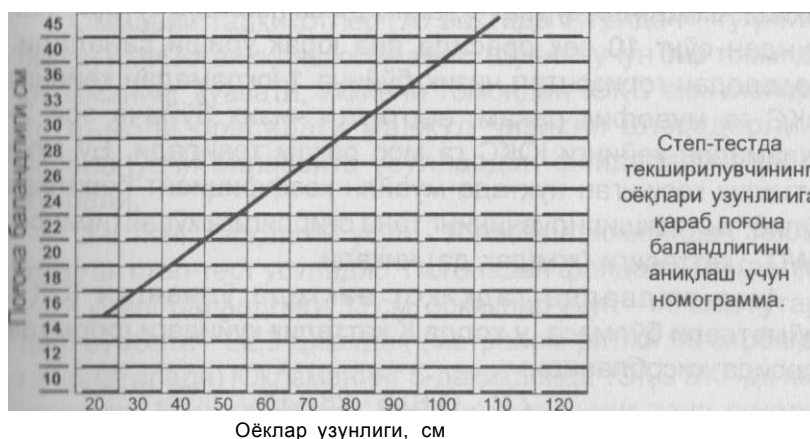
PWC_{170} синовии погоналар ёрдамида утказиш усулияти юкорида баён этилганига жуда ухшайди. Погонага кутарилган плитда бажарилган иш ушбу формула асосида хисобланади.

$$V = 1,3 P \text{ п } B \text{ (кгм/дак),}$$

(>унда V - иш, кгм/дак. да; P - текширилувчининг тана ширлиги кг да; p - дакикада кутарилишлар сони; M - Югонанинг баландлиги м да; 1,3 - погонадан тушиш вактида иш катталигини хисобга олувчи коэффициент.

Погона баландлиги алохида, текширилувчининг оёқлари узунлигига боглик равишда номограмма ёрдамида аниқланади (10.4.1-расм).

10.4.1 раем



1-юклама катталиги (хар кг огирликка 6 кгм/дак) ва текширилувчи тана огирлигини билиб, погона баландлигини

аниклагач, хар дақ,ик;адаги кутарилишлар микдорига кура бажарилган ишни хисоблаб чикариш мумкин. Масалан, текширилувчининг танаси огирлиги 50 кг га тенг, 1-юкламининг катталиги 360 кгм/дак (6 х 60), номограмма буйича погонанинг баландлиги 0,33 м булиши керак. Демак, талаб этилаётган юкломани бажариш учун у хар дакидада 18 погонага кутарилиши лозим; $360/(60 \cdot 0,33)$ Шу тарика 2 юкламадаги кутарилишлар сони хам хисобланади.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда жисмоний ишчанлик Кобилияти даражасини ЮҚС 150 кгм/дак - РМС₁₅₀ булган Холда аниклаш максадга мувофикдир. Бу холатда камрок кувват талаб этадиган 2-юклама берилади (хар кг огирликка 9 кгм/дак).

РД/С₁₇₀ ни бахолаш учун хам икки погонали степ-тест (П/е1с!пег А., МиПег II.) кулланилади. Текширилувчи 30см баландликдаги погонага дакикасига 20 та погона суръат билан 3 дакика давомида кутарилади. Иш тугаганидан кейин турган холатда дастлабки 10 сек ичида юрак уриши саналади. Бир цакика дам олинганидан сунг текширилувчига 2-юклама берилади; 3-дакика давомида 30 см баландликдаги погонага чикиш. Аммо энди суръат 1 дакикада 30 погонага кутарилиш Шундан сунг 10 сек орасида яна юрак уриши саналади Жадвалдан горизонтал чизик буйича 1-юкламадан кейинги ЮҚС га мувофик ракам, вертикал чизик буйича эса 2 юкламадан кейинги ЮҚС га мое ракам топилади. Бу икки катталик кесишган нуктада муайян коэффициент берилган булиб, уни текширилувчининг тана огирлигига купайтирилса, $P_{\text{УЛС}}_{\text{но}}$ катталиги (кгм/дак да) чикади.

Агар жадвалда тадкикот вактида улчанган ЮҚС кийматлари булмаса, у холда К катталик куйидаги формула асосида хисобланади:

$$K = \frac{7,2 \cdot (1 + 0,5 \cdot 28 - P)}{P_2 - P_1}$$

Бунда P₁,- 1-юкламадан кейинги ЮҚС; P₂- 2-юкламадан кейинги ЮҚС.

10.4.2-жадвал

ρ ,
) юклама
 оижарилганидан
 • унг 10 сек ичида
 ЮКС (1=3дак.
 Н-0,3м, п=30)

р.	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Ю	20,8	25,80	40,80							
1	17,4	19,60	24,00	37,20						
22	15,36	16,50	18,40	22,20	33,60					
23	14,00	14,64	15,60	17,20	20,20					
24	13,03	13,40	13,92	14,70	16,00	18,60				
25	12,51	12,51	12,80	13,20	13,80	14,80	16,80			
26	11,73	11,85	12,00	12,20	12,48	12,90	13,60	15,00		
27	11,28	11,33	11,40	11,49	11,60	11,76	12,00	12,40	13,20	
28			10,93	10,85	10,97	11,00	11,04	11,10	11,20	11,40
29				10,53	10,50	10,46	10,40	10,32	10,20	10,00
30					10,13	10,05	9,94	9,80	9,60	9,30
31						9,73	9,60	9,43	9,20	8,88
32							9,33	9,15	8,91	8,60

Хигоблаш формуласи: $\rho_{УТС_{170}} = K$ тана огирлиги, бунда K -коэффициент, у мазкур жадвалда 1-(ρ , п.) 1- (ρ) юкламалардан койин ЮКС кесишган жойда берилган.

Аэроб самарадорликни аниклаш. Ишчанлик кобилятини • шиклашга ёрдам берадиган физиологик тестлар орасида кислороднинг максимал истеъмоли улчамига ($УO_2$ тах ёки КМИ) катта эътибор берилади. Мушак харакатининг шиддати (наган сайин кислород истеъмоли ортиб боришининг чегараси организмнинг аэроб самарадорлигини, унинг $P\backslash A\backslash C$ ини мвсифлайди.

Оммавий тадкикотлар 170 вактида тугридан - тугри йул | >илан КМИ ни аниклаш осон эмас. Шунинг учун бир томондан юкпаманинг куввати, иккинчи томондан ЮҚС ёки кислород истеъмоли орасидаги мавжуд чизикли алокадорликка лоспанувчи билвосита усуллардан фойдаланиш тавсия >тилади.

Энг кенг таркалган усул - Р.Аз1гапй томонидан таклиф пилган степ-тест усулидир. Погонадан фойдаланиб (аёллар учун унинг баландлиги 33 см, эркаклар учун - 40 см), кутари-пиш суръати - 22,5 цикл/дак (метроном ритми 90 зарба/дак |. I урнатилади) Юкпаманинг 5-дакикасида ЮҚС ЭКГ да кайд иилади. Номограммада текширилувчининг тана огирлиги <лмда юклама вактида улчанган ЮҚС курсатилган чизикдаги $УO_2$ царажасида жойлашган нукталар бирлаштирилиб, $УO_2$ тах киймати топилади. Масалан, вазни 61 кг булган аёлнинг К)КС 156 зарба/дак булганда, КМИ 2,4 л/дак га тенг булади.

РЛ/С₁₇₀синови катталиги хамда КМИ катталигининг хар бири алохида холда жисмоний ишчанлик кобилияти даражасини ифодалайди, улар орасида узаро богланиш мавжуд булиб, бу богланишни В.Карпман:

$$\text{КМИ} = \text{РЛ/С}_{170} - 1,7 + 1240$$

формуласида акс эттирган. Юкори малакали спортчилар учун

$$\text{КМИ} = \text{РЛ/С}_{170} - 2,6 + 1070.$$

Зарур булганда РЛ/С_{170} катталиги буйича КМИ нинг 10.4.3-жадвалда келтирилган курсаткичларини аниклаб олиш мумкин.

10.4.3-жадвал

РЛ/С₁₇₀ва КМИ курсаткичлари

РЛ/С ₁₇₀ кгм/дак	КМИ л/дак.да	РЛ/С ₁₇₀ кгм/дакда	КМИ л/дак.да	РЛ/С ₁₇₀ кгм/дакда	КМИ л/дак.да
500	2,62	1100	3,38	1700	4,83
600	2,66	1200	3,60	1800	5,06
700	2,72	1300	3,88	1900	5,19
800	2,82	1400	4,13	2000	5,32
900	2,97	1500	4,37	2100	5,43
1000	3,15	1600	4,62	2200	5,57

Спорт фаолияти ва физиологик захиралар. Организмнинг физиологик захиралари деганда организмнинг тинч холатдагига Караганда уз фаолияти шиддатини бир неча бор кучайтира олиш кобилиятига айтилади. Тараккиёт жараёнида юзага келиб, такомиллашган бу захиралар инсонга купгина ноодатий омилларнинг кабул килинган, йул куйиш мумкин булган меъёрларидан анча юкори даражаси ёки концентрацияси кийматининг таъсирини салбий асоратларсиз, ишчанлик кобилиятини тула саклаган холда утказиш имконини беради.

Организмнинг физиологик захиралари ва унинг чидамлилиги улчами сифатида одамнинг жисмоний юкламаларни бажариш кобилиятини тавсифлайдиган хамда

қуйидаги формула асосида ҳисоблаб чиқиладиган катталиқни курсатиш мумкин:

$$L = t^2 - 277t + 19080$$
$$130 - 0,88t$$

бунда L - максимал жисмоний юклама, Вт да; t - текширилувчининг ёши (тула ёш ҳисобга олинади).

Одам организмнинг физиологик захиралари чегарасини аниқлаш учун шиддатли, қиска муддатли, катъий улчанган жисмоний юкламалар (функционал синовлар) қулланилади.

Организмнинг физиологик захиралари узок, муддатли ва фаол иш таъсирида пасайганда, тикланиш даври анча чузилади (15 дақиқадан ортик.). Меъёрда газ алмашинуви, юрак уриши суръати каби курсаткичлар реституцияси эксполент буйича кечади, яъни жисмоний юклама тухтатилган лаҳзадан канча куп вақт утса, тикланиш самарадорлиги шунча пасайиб боради. Айни пайтда иш самарадорлиги курсаткичлари буйича ишчанлик қобилияти ҳам камаяди.

Одамнинг спорт фаолияти жараёнидаги функционал ҳолати ва ишчанлик қобилиятига баҳо беришда организмнинг физиологик захираларини аниқлаш зарурий шарт булиб хизмат қилиши керак.

Одамнинг захирадаги имкониятларини баҳолаш усуллари. Организмнинг захирадаги имкониятларини урганишда фойдаланиладиган функционал синовлар одамнинг у ёки бу функционал тизими учун мулжалланган муайян юклама бериш билан боғлиқ. Юкломанинг катталиги у|1И бажариш учун сарфланган вақт, маълум суръатда амалга ошириладиган ҳаракатлар микдори, физиологик курсаткичлардаги узғаришларнинг хусусиятлари билан боғлиқланади.

Организмда юз берган силжишлар ҳақида фикр юритиш учун ҳар бир функционал синов камида 2 мартадан қулланилиши лозим (иш бошлангунига қадар, у бажарилаётган н.1қтда ёки ундан кейин).

Нафасни тутиб туриш синови организмнинг кислород билан таъминланганлиги ҳамда машкланганликнинг умумий даражаси хакида маълумот беради. У икки хил вариантда утказилади, нафас олгач уни тутиб туриш (Штанге синови) ҳамда нафасни чикаргач, бошка нафас олмай туриш (Генч синови). Нафасни тутиб туриш учун сарфланган вақт (сек.да) ва ЮК,С реакциясининг курсаткичи асосида бахоланади. ЮК^Сни топиш учун синов тугаганидан сунг аниқланган Ю^С кийматининг дастлабки юрак уриши суръатига нисбатини олиш зарур.

Нафас олгач, уни тутиб туриш куйидагича бажарилади. Синов бошлангунча (30 сек аввал) тадқиқотчи икки марта текширилувчининг юрак уришини улчайди. Максимал нафас олиш чогида, тула нафас олиш чуқурлигининг 3/4 кисмида хаво алмашиниши юз бергандан сунг, нафас тутиб турилади. Бурунга кискич такалади. Тутиб туриш муддати секундомер ёрдамида кайд этилади. Нафас олиш изга тушиб кетганидан кейин юрак уриши хисобланади. Синов 2 бор 3-5 дақиқалик танаффус билан утказилиши мумкин. Давомийлигига караб нафасни тутиб туриш куйидагича бахоланади:

39 сек.дан кам - коникарсиз

40-49 сек. - коникарли

50 сек дан юкори - яхши

Реакция курсаткичи 1.2.дан ошмайди. Унинг юкорирок кийматлари юрак - томир тизимининг кислород танкислигига салбий реакция курсатганлигидан далолат беради.

Нафас чикарилганидан кейин нафас олмай туриш упкада чуқур хаво алмашинуви юз берганидан сунг утказилади ва куйидагича бахоланади:

34 сек дан кам - коникарсиз;

35-39 сек - коникарли;

40 сек дан юкори - яхши.

Нафас олгач, уни тутиб туриш синовининг вариантларидан бири - уни 20 марта утириб турилганидан сунг утказиш (30 сек да бажарилади) ва куйидагича бахоланади:

24 сек гача - коникарсиз;

25-29 сек - коникарли;

30 сек ва ундан юкори - яхши.

Нафасни тутиб туриш синовининг вариантларидан бири уни ЭКГни тухтовсиз равишда кайд этиб туриб утказишдир. : ЖГ стандарт симлардан бирида утирган жойда ёзиб олинади. Асбоб нафас олиш тухташидан 40 сек аввал ишга |уширилади, улчаш синов давомида ва ундан кейин ЮК^С жклангунича давом этади. Баҳолаш куйидагиларга кура :малга оширилади:

1) нафас тухтатилганидан кейин P-P катталик узгариши-инг латент даври буйича;

2) нафас тухтатилганидан кейин P-P ораликнинг узгариш хусусиятига кура;

3) нафасни тутиб туришнинг давомийлиги;

4) нафас олиш изга тушгач, P-P дастлабки ораликни 1иклаш даврининг давомийлиги;

5) тикланиш даврида P-P оралик узгаришларининг хусусиятлари.

Латент даврининг киска давом этиши (10 сек дан кам) ва 1икланиш даврининг узайиши (5 сек дан зиёд) юрак-томир тизимининг кислород танкислигига номакбул реакцияси сифатида баҳоланади. Бу синов утказилаётганда, купинча .жстрасистола, Т тишчанинг инверсияси, ЭКГ тишчалари иольтаж узгаришлари пайдо булиши мумкин. Ёзув куп каналли электрокардиографда утказилганда, бир вақтнинг узида нафас олиш харакатлари хам ёзилиб қолади.

Прессор синов юрак мушакларининг холатини курсатади. Одатдаги чукур нафасдан сунг теширилувчи максимал нафас опади, нафасни 15-25 сек га тухтатиб туради, бурнига кискич ткиб нафасни тухтатиб турган холатдан бирданига кучли нафас чикаради (зурикиш). Бунда курак ичида босим кескин кугарилиб, натижада юракка кон келиши камаяди. Синовга артериал босимдаги узгаришларга кура баҳо берилади, уни < иновдан олдин, синовдан кейин дархол ва тикланиш даврининг дастлабки 2 дакикаси давомида улчаш лозим. Юрак фаолияти бошқаруви издан чикса, систолик босим синов тугаган захоти ва тикланиш даврида анчагина ошади.

Юрак фаолияти меъёридаги холатда булса, АБдаги узгаришлар ахамиятсиз булиб, 5-1 Омм сим уст. даражасида бир оз вақтга пасайиб қолиши мумкин. Синовии жисмонии юкламадан сунг утказиш ҳам мақсадга мувофиқдир (30 сек мобайнида 15 марта утириб туриш).

Мартинет синови (соддалаштирилган усулият) оммавий тадқиқотлар утказишда кулланилади. У юрак - томир тизими нинг жисмоний юкламадан кейинги тикланиш қобилиятини баҳолаш мақсадида утказилади. Текширилувчиларни таркибига қараб юклама сифатида 30 сек мобайнида 20 марта утириб-туриш ва худди шу суръатда 2 дақиқа давомида утириб-туриш машқларидан фойдаланиш мумкин. Биринчи холатда тикланиш даври 3 дақиқа, иккинчи холатда эса 5 дақиқа давом этади. Юклама беришдан аввал ва у тухта-тилганидан сунг 3 (ёки 5) дақиқа давомида текширилувчининг ЮК.С, СБ ва ДБ улчанади. Синовга улчанган курсаткиларнинг юкламадан аввалги ва кейинги тафовутлари катталиги буйича баҳо берилади:

Тавофутлар 5 дан ошмаса - яхши;

Тавофутлар 5 дан 10 гача - коникарли;

Тавофутлар 10 дан ортик булса - коникарсиз.

Куз-юрак синови юрак ритмини бошқарувчи парасим патик марказларнинг таъсирчанлиги холатини аниқлаш мақсадида кулланилади. Синов текширилувчининг куз соккаларини 15 сек мобайнида (орбиталарнинг горизонтал уқи йуналишида) босиб туриб, айни вақтда тухтовсиз ЭКГ ни қайд этишдан иборат. Р-Р оралиги буйича график (кардиоинтервалограмма) чизилади. Меъёрга қура куз соккаларига босиш юрак ритмини сусайтиради. Ритмнинг тезлашиши симпатикотоник тур буйича кечадиган рефлекснинг бузилганлиги ҳисоб-ланади.

Куз-юрак синови вақтида ЮҚС ни пальпация усули билан (юрак уришини билан артериясини пайпаслаб топиш) назорат қилиш мумкин. Бу ҳолда юрак уриши синов бошланишидан 15 сек аввал ва куз соккасини босиб туриш пайтида саналади. Синовга қуйидагича баҳо берилади:

ЮКС нинг 4-10 зарб/дак га камайиши - меъёрдаги реакция;
ЮКС нинг 10 зарб/дак дан купрок камайиши - кескин кучайиш;

Камайиш кайд этилмаса - ареактив;

Тезлашув - рефлекснинг бузилганлиги.

10.5. Спортчининг функционал ҳолатини тадқиқ этишнинг ускуналар воситасидаги усуллари

Осциллография - артериал босимни ёзиб олиш ёки кон 11>мирини босиб турган енгча ёрдамида босимнинг тбранишларини куриб кайд этиш (осциллометрия) усули. | ;истолик, диастолик ва уртача босимни, осциллографик индексни (томирлар тонусини) аниқлаш мумкин.

Тахоосциллография (механокардиография) кулнинг (оёқнинг) енгча остида босилиб турган артериясидаги кон Гюсими узгаришлари тезлигини кайд этиш. Диастолик, уртача, п-модинамик, ёнбош ва кул-оёқлар босимини, хақикий юр ак уриши босими ва гемодинамик зарбани аниқлашга имкон боради.

Кон оқими тезлигини (ОТ) аниқлаш - кон айланиш |у:)илмаси ҳолатининг курсаткичларидан бири. Бевосита у<.улда тирсак венасига турли моддалар (кальций хлорид, • щегилкомин) юборилади, уларнинг томир буйлаб ҳаракати |урли йуллар билан кузатилади. Спорт амалиётида ОТни . шиклашнинг билвосита (консиз) оксигеометрик усули кенг |. фкалган. Тадқиқот куйидаги тартибда утказилади; текшири- пувчининг кулогига оксигеометр датчиги тақилади, у чуқур м.|фас олиб, артериядаги коннинг туйинганлик даражаси 2- 5% га камайгунча нафасини тутиб туради. Бу вақт кайд »I илади. Ана шу вақт "упка- кулок томир ирмоғи" кесмасидаги ()Г ҳисобланади.

Электрокардиография (ЭКГ) миокардда кузғалиш нати- ж. к;ида юзага келадиган электр захиралари тафовутларининг чизма тасвиридир ЭКГ тинч ҳолатда, юклама берилган п.1Кгда ва ундан кейин ёзиб олинади. ЭКГ 13-14 та классик

белги нукталарда (стандарт I, II, III нуктада, нафас олинган холатда; кул ва оёқларнинг кучайтирилган бир кутбли нукталари AU_L , AUK , AUP ҳамда кукракнинг бир кутбли нукталари $U_{\text{в}}$ да кайд этилади. Хар бир нукта юракнинг турли булинмаларидаги электр фаоллигини илгаб олиш учун имкон беради, бу эса юракнинг кукрак кафасида жойлашишини, унинг булмалари гипертрофиясини, зурикиш белгиларини, патологик узгаришларни ташхислашга шароит яратади. ЭКГ ни кайд этиш учун: бир ва кул тармокли электрокардиограф, портатив, оптик ва иссиқлик ёрдамида ёзадиган, электрон кардиографлар, телеэлектрокардиографлар кулланилади.

Векторкардиография (ВКГ) ёрдамида бир вақтнинг узида 2 та электрокардиографик нуктадан электрон-нурли кувур чанинг вертикал ҳамда горизонтал пластинкаларга узатиладиган ёзув амалга оширилади. Бунда хосил буладиган ёйик шакл (сиртмок шакли) электр харакатлантирувчи кучи момент вектори динамикасининг 2 нуктаси бутун юрак циклининг текисликдаги проекцияси хисобланади. ВКГ маълумотлари коринча ичидаги утказилувчанликнинг секинлашувини баҳолашда, Гис тутами блокадасида, юрак булмаларининг хаддан зиёд зуриқишида катта ахамиятга эга булиши мумкин. Амалиётда векторэлектрокардиоскопдан фойдаланилади.

Фонокардиография (ФКГ) - юрак фаолияти пайтида унда пайдо буладиган товушлар ва шовкинларни тадқиқ этишнинг график усули. Мазкур усул миокарднинг кискариши, юрак бушликлари ва томирлардаги босимнинг усиш суръати хусусида фикр юритиш имконини беради. ФКГ ёзуви асосий қисмлари микрофон, филтрли кучайтиргич ҳамда кайд этувчи мосламалардан иборат ускуна ёрдамида амалга оширилади. ФКГ да юрак товушлари турли амплитудада вл частотадаги тебранишларга мое келади. ФКГ ёрдамида товушнинг вақтга боғлиқ хусусиятлари (товуш ва шовкиннинг давомийлиги, товуш тебранишларининг алоҳида гурухлари орасидаги муддат, юрак циклида шовкинларнинг эгаллаган урни ва х к.) урганилади.

Кардиография (КГ) юракнинг геометрик улчамлари хажми ва юрак циклидаги холати билан боғлиқ; равишда ҳосил буладиган юрак зарбларини кайд этишнинг график усули. КГ юракнинг механик фаолияти, чап коринча миокардининг функционал холати ҳақида маълумот беради; юрак циклининг фазали тузилиши ва, айниқса, чап коринча диастоласининг фазаларини таҳлил қилишда катта аҳамиятга эга.

Динамокардиография (ДКГ) юракнинг кискариш фаолиятини тадқиқ этиш усулларида бири. ДКГ ёрдамида кукрак кафаси оғирлик марказининг кучайишлари ҳамда юрак фаолиятининг зарбали таркибий қисмлари кайд этилади. Динамокардиографик тадқиқот утқазилган техникаси жисмоний юклама вақтида эгри чизиклар чизилишига имкон беради.

Баллистокардиография (БКГ) юракнинг механик фаолиятини тадқиқ этиш усулларида бири бўлиб, одам!анасининг юрак кискариши ҳамда коннинг йирик кон гомирларига ҳайдалиши вақтида юзага келадиган ритмлик тебранишларини кайд этишга асосланади. БКГ дан амалиётда фойдаланиш учун электромагнит мосламапаридан (ройдаланилади. БКГ ҳар бир юрак циклида такрорланадиган) улқинларни (систолик Н, I, У, К ва диастолик 1, М, М, О) кайд этади.

Кинетокардиография (ККГ) юрак ҳаракатлари ва коннинг ҳар йирик томирлар буйлаб зарб билан оқиши натижасида кукрак кафаси деворларида пайдо буладиган паст частотали юбранишларнинг тезлини тезлигини кайд этиш усулидир. Кукрак тармоқли электрокардиографда ёзиб олишда кучайтиригичли тензометрик датчиклар қўлланилади. Тезлик ККГси электромагнитли датчик ёрдамида, тезлинишлар эса капиллярли акселерометрда ёзилади. ККГ юракнинг унги ва чап коринчалари систоласининг фазалари давомийлигини (ликлаш учун имкон беради).

Сейсмокардиография (СКГ) юрак кискаришлари ҳамда коннинг йирик томирлардаги ҳаракати натижасида кукрак кафасининг кучишларини кайд этиш усулидир. СКГ ёзуви ҳар қандай ЭКГ да сейсмик датчик ёрдамида амалга оширилади.

Рентгенокимография (куп тиркишли) (РКГ) - юрак - томирнинг систола ва диастоладаги харакатларини кайд этиш усули. У юракнинг кискариш кобилиятини тавсифлаш хамда унинг турли булмалари ва йирик томирлар холатига бахо бериш учун имкон яратади. РКГ ёрдамида юракнинг асосий улчамларини (буйи l_1 эни ёки киялама узунлиги B , кундаланг T , алохида сегментларининг баландлиги, майдони, Хажми) аниклаш мумкин.

Телерентгенографиядан (ТРГ) юракнинг хажмини аниклаш учун фойдаланилади. Усулиятнинг хусусияти шундаки, юракнинг суратлари фокуси масофадан (рентген кувурчасидан кассетагача булган масофа), яъни 1,5-2,0-2,5 м дан олинади. Рентген кувурчасининг текширилувчидан бундай масофада туриши натижасида юракнинг хакикий улчамлари РКГ да туширилган суратлардагига нисбатан айтарли узгармайди, проекцион хатоликлар даражаси камаяди. Фронтал рентгенограммада юракнинг узунлиги l_1 ва эни B хисобланади. Саггитал рентгенограммада юрак чукурлигининг энг катта диаметри $l_{\text{тах}}$ улчанади. Юрак хажми ушбу формула асосида аникланади:

$HV = K \cdot l_1 \cdot B \cdot l_{\text{тах}}$, бунда HV - юракнинг хажми см^3 да; K , $l_1, l_{\text{тах}}$ - рентгенограмма ёрдамида улчанган курсаткичлар; K - юрак шакли геометрик хусусиятлари ва проекцион хатоликлар учун кушимча тузатиш.

Электрокимография (ЭКИ) - юрак ва йирик томирларни рентгенологик тадкик этиш усули. ЭКИ ёрдамида юракнинг исталган булмаси харакатларини муайян (белгиланган) жойда ёзиб олиш, юрак фаолияти фазаларини тахлил килиш мумкин. ЭКИ упка ва жигарнинг кон билан тулишини урганишга имкон беради.

Юрак фаолияти фазаларини тахлил этиш миокарднинг кискариши ва турли шароитларда унда буладиган узгаришлар хакида тасаввур хосил килади. Юрак цикли фазаларини аниклашнинг бир неча усули бор. Уларнинг энг ишончлиси юрак бушликлари ва йирик томирларни зонд ёрдамида гекширишдир. Фазалар тахлилининг билвосита усуллари

орасида энг кенг таркалган поликардиография усули булиб, бунда уйк,у артериясининг электрокардиограммам, фонокардиограммаси ва сфигмограммаси баробар кайд этилиши натижасида маълумотлар олинади (эгри чизикларнинг 15 та курсаткичи тах;лил килинади).

Сфигмография (СГ) томирлар буйлаб кутарилган босим тулкинларининг таркалиши пайтида артерия деворининг тебранишларини чизикли кайд этиш усулияти. СГ ёрдамида юзада жойлашган артерия тебранишлари текширилади. Х,ажмли СГ томирлар деворининг жами тебранишларини гекширилаётган кул (оёк) хажми тебранишларига айлантириб Кайд этади. Томирлар деворининг механик тебранишларини СГ вақтида электр сигналларига айлантириш учун тензометрик, сигимли, индуктив ва пьезокристаллик датчиклардан (ройдаланилади, кардиограф кучайтиргич хамда кайд этгич булиб хизмат килади. Юрак зарбаси тулкинининг эластик хамда мушакли томирлар буйлаб таркалиш тезлигини (ЗТТТ) тдккк этишда СГ дан жуда кенг фойдаланилади.

Радиотелеметриядан машгулотлар ва мусобакаларнинг тбий шароитида тезкорлик билан ахборот олишда кулланилади, бунинг учун телеметрик усул билан турли курсаткичлар (ЭКГ, ЮКС, ФКГ, АБ, сфигмограмма, кислород истеъмоли, нафас олиш тезлиги, электромиограмма, тана хлракати, кадамлар суръати, кучланишлар катталиги ва х-к.) **кайд** этилади. Мазкур усулнинг киммати шундаки, спортчи бунда кайд этувчи асбобларга боғланиб колмай, стадион, спорт зали ва бошкаларда бемалол, эркин харакатлана-**веради.**

Плетизмография (ПГ) тананинг текширилаётган кисми ч,1жмида унинг конга тулишидаги узгаришлар натижасида (о ига келадиган тебранишларни чизикли кайд этиш усули. ' порт амалиётида хажмли (механик), фотоэлектрик, импенданс хамда аккюзив ПГ ни кайд этиш учун сувли, сув- \.||»оли ва хаво- хажмли плетизмографлар кулланилади, улар мр хил тур ва тартибда бериладиган юкламалар одамнинг

вена томирлари тизимига кандай таъсир курсатишини аниклашга имкон беради.

Флебография (ФГ) - вена кон томири зарбаларини кайд этишнинг чизикли усули булиб, юракнинг унг булмалари функционал холати хакида маълумот олишга ёрдам беради. Вена кон томиридаги зарбаларни ёзиб олиш фотоэлемент ёки сезгир датчик ёрдамида амалга оширилади; датчик буйинтурук венаси сохасига махкамланади.

Упка реографияси (УР) - упка артерияси тизимига кон тулиши тебранишларини кайд этишга имкон берадиган усулдир. Унг коринча систоласи фазаси, кичик кон айланиш доирасидаги уртача босим тахлил этилади.

Жигар реографияси (ЖР) жигарга кон тулишидаги узгаришларни кайд этиш учун имкон беради. Бунда фаза-амплитуда улчашлари хамда эгри чизик шаклини кайд этиш амалга оширилади.

Спирометрия - упканинг тириклик сигимини аниклаш усули булиб, максимал чукур нафас олишдан кейин КУРУК ёки сувли спирометрга максимал чукур нафас чикариш оркали упка кабул килиши мумкин булган хаво хажмини улчаш учун кулланилади.

УТС-зарур миқдордаги кислородни конга етказиб бериш мақсадида организмни муайян миқдордаги хаво билан таъминлаш буйича ташки нафас аппаратининг функционал имкониятлари курсаткичи саналади. Динамик УТС, тезлаштирилган УТС, колдик хажм, нафаснинг суръати ва чукурлиги, вақтнинг нафас олиш коэффициенти, нафасниж хажмий тезлиги аникланади.

Бронхларнинг утказувчанлиги тезлатилган нафас чикариш вақтидаги максимал хажмий тезликни улчаш билан аникланади (л/сек да). Нафас олиш мушакларининг кучи пневмоманометр ёрдамида тадқиқ этилади.

Нафаснинг дакикалик хажми (НДХ_в) - бир дакикада упкадан утадиган хаво миқдори булиб, 2-3 дакикада чикариладиган хаво (КУРУК газ соати ёки Дуглас халтасига) билан улчанади. Нафас эквиваленти (НЭ) нисбий катталиқ

(>улиб, ҳақиқий НДХ, ни бир дақиқада истеъмол қилиниши м:рак булган кислород катталигининг 10 га қулайтмасига булиш орқали қосил қилинади. НЭ 100мл кислородни V таштириш учун (ҳақиқий истеъмол қилинган кислороднинг м(; ёёрга мое қелиши шарти билан) организм утқизиши лозим пулган ҳаво миқдорини (литрда) белгилайди.

Упқада максимал ҳаво айланиши (УМХ.А) - 1 дақиқада улқада айланадиган ҳавонинг максимал миқдори. УМХ,А қийматига қараб ташқи нафас олиш тизимининг функционал <,1мда захирадаги имкониятлари ҳақида ҳукм чиқариш мумкин.

Оксигеометрия (ОГМ) артерия қонининг кислород билан |уинишидаги, яъни артерия қонининг оксигенациясидаги у.»ғаришларни қонсиз узок муддатли ва узлуксиз аниқлаш у«.улидир. ОГМ бошқа тадқиқот усуллари билан уйғунликда 1лшқи нафас олишнинг функцияси, қон айланиш тизими, маълум даражада туқималарнинг нафас олиши туғрисида м.п.лумоттуллашга имқон беради. ОГМ тамойили тикланган юмоглобинни ва оксигемоглобинни спектрофотометрик ыхлил қилишга асосланади. Барча оксигеометрик ц.бобларнинг асосий қисми қулоқ сулрасига тақиладиган длтқикдан иборат.

Миотонометрия (ММ) ва электромиотонометрия (ЭММ) - мушак тонусини (қайишқоклиги, қаттиқлиги, таранглигини) .шиқлаш усуллари ҳисобланади. ММ механик миотонометр прдамида утқизилади (асбоб тадқиқ этилаётган мушак устига ииртикал ҳолатда қуйилади ва шартли бирликларда длражалар буйича миотонларда мушакнинг унга қиритилган м<)|алл асбоб уқиға қурсатаётган қаршилиги улчанади). ЭММ мутаак тонусини асбоб тармоғидаги электр тоқи қучланиши нули билан аниқлашда ёрдам беради. Функционал ҳолат ичшиланганда, мушак тонуси амплитудаси ёқи қурсатқичи (|уриқиш ва бушашиш орасидаги тафовут) қатталашади, Пушашиш тонуси пасайиб, зуриқиш тонуси ортади.

Электромиография (ЭМГ) - скелет мушакларининг <и>лоқ захираларини қайд этиш усули. ЭМГнингэнгсодда

усулияти мушак зурикишининг яширин вақтини (ЗЯВ) ва бушашишининг яширин вақтини (БЯВ) электромиограф ёрдамида аниқлашдан иборатдир. ЗЯВ/БЯВ нисбати ишчанлик кобилиятининг коэффиценти $K_{х,исобланади}$.

Функционал ҳолат яхшиланганда, ЗЯВ ҳамда БЯВ камаяди, толиқиш ҳолатида эса ортади. ЭМГ функционал **Ҳолат** тугрисида қушимча ахборотга эга бўлиш **ва спорт** техникаси унсурларини таҳлил этишга (ёзиш ҳаракатларни бажариш пайтида амалга оширилаётган бўлса) **имкон** беради.

Хронаксиметрия (ХМ) - асаб тизими, анализаторлар ва ҳаракат аппаратини (мушакларни) тадқиқ этиш усулияти саналади. Узгармас электр тоқининг кузгатувчи вазифасини бажара оладиган энг кам қуввати реобаза деб аталади. Тоқ кучи икки реобаза бўлганда, жавоб реакциясини юзага келтириш учун зарур бўлган энг кам вақт хронаксия дейилади. У кузгалиш ҳосил бўлишининг тезлигини ифодалайди (асаб-мушак тизимининг узгарувчанлиги). Электр кузгатиш усули динамик кузатишлар чоғида кузгалувчанлик ҳолатини баҳолашда катта аҳамиятга эга бўлиб, спорт жароҳатларини самарали даволаш, мушакларга танлаб таъсир утказиш учун шароит яратади.

Мушакнинг ҳосил қилинган қисқаришини механик ёзиб олишда электр тоқи ёрдамида кузгатиладиган мушакларнинг реакциясини (М-жавоб) электромиографик усул билан қайд этиш мушакларнинг мутлак (максимал) қисқаришининг тезлигини улчаш кучини ҳамда мушакларнинг статик ва динамик ишчанлик кобилиятини аниқлаш учун қулланилади.

Мушакларнинг мутлак кучини улчаш учун 50-100 җцли тоқ частотаси билан кучли ритмик кузгатиш қулланилади, мушакларни билвосита (асабга таъсир курсатиб) кузгатишда электр импульсларининг давомийлиги 0,5-2 мс, бевосита-туғридан-туғри кузгатишда 1-3 мс бўлиши керак.

Мушакларнинг ихтиёрий зуриқиши чоғидаги мутлак (максимал) кучи уларнинг электр ёрдамида кузгатганда аниқланадиган мутлак кучига нисбатан камроқ бўлади.

Мушакларнинг изометрик кискариши тезлигини улчаш учун уларга давомийлиги 1-3 мс булган ток импульси билан кучли бир марталик электрик кузгатиш энг кулай йулдир. Мушак харакатлари динамометрик курилмага урнатилган тензодатчиклар ёрдамида кайд этилади.

Мушакларнинг статик ишчанлик кобилияти мушакни узок муддат тетаник кузгатиш ёрдамида аникланади (мушак толаларининг кар бир янги кискаруви ундан аввалги кискариш тугамасданок бошланади). Дастлаб мушакнинг мутлак изометрик кучи улчанади. Мушакнинг статик чидамлилиги курсаткичи - максимал хосил килинган зурикишни тутиб журиш вакти ёки унинг бошланишидан 75, 50, 25%га ласайишгача утган вакт ёки мушак тула бушашгунига кадар утган вактдир.

Мушакнинг динамик ишчанлик кобилияти мушакни киска муддатли, масалан 2 сек давомида тетаник кузгатиш (50-100 гц) ва ушбу амални худди шунча муддатли дам олиш билан олма-гал бажариш ёрдамида аникланади. Мушакларнинг изометрик режимида тензо-кайд этиш метрик динамография ёрдамида, динамик режимда эса эргография ёрдамида бажарилади.

Мушак чидамлилигининг курсаткичи хосил килинган максимал кискариш сакланиб турадиган муддат (эргограммининг максимал амплитудаси) ёки харакат бошланган вақтдан хосил килинган кискариш кучининг 75, 50, 25 %гача сусайишига кадар ёки тула бушашиш юзага келгунча утган муддат хисобланади.

Харакат реакциясининг тезлиги (асаб-мушак тизимининг узгарувчанлигини бахолайди) - бу кузгатувчининг (товушли, гери ва куриш сезгисига таъсир этувчи) таъсири бошлангандан мушак кискариши бошлангунига кадар утган ва миллисекундларда улчанадиган вакт демақдир.

Куйилган максадлардан келиб чикиб, оддий, мураккаб, махсус ёки номахсус реакция вакти текширилади.

Оддий харакат реакциясининг яширин даври муайян харакат бирлигига (масалан, сондаги 4 бошли мушакка) бир

марта таъсир курсатадиган бир кузгатувчи учун аникланади. Мураккаб харакат реакцияси кузгатувчилар узгартирилганда, асосий харакатнинг бажарилишини кийинлаштирувчи белгиланган дастурлар кулланганда кузатилади. Х,аракат реакциясининг тезлиги махсус спорт харакатларини (спринтернинг стартдаги реакцияси, курашчининг ағдариб отиш фазалари, боксчи харакатлари тезлиги ва **Х-к.**) бажариш вақтида ҳам тадқиқ; этилади. Х,аракат реакцияси тезлиги одамнинг ёшига, спорт турига ва функционал ҳолатига боғлиқ булади.

Электроэнцефалография (ЭЭГ) - бош мия биотокларини Кайд этиш усули булиб, у бошга маҳкамланадиган электрод-пар ёрдамида миянинг турли соҳаларидаги электр фаоллиги динамикасини кузатишга имконият яратади. ЭЭГ таҳлили вақтида тулкинларнинг узунлиги, суръати, амплитудаси ва контурлари тадқиқ этилади. Спорт амалиётида марказий асаб тизими ва анализаторларни текширишда ЭЭГнинг аҳамияти катта.

Электротермометрия (ЭТМ) - саломатлик ва функционал Ҳолатни баҳолашга имкон берадиган ҳарорат улчаш (тери, оғиз бушлиги, тугри ичақда) усули. Электротермометр пайпаслагичи тананинг белгиланган жойига куйилади ва даражаларга қараб ҳарорат улчанади. Х,аддан зиёд шугулланишда, толиқиш, старт олди ҳолатида, иқлим алмаштирилганда, айрим жароҳатлардан сунг ҳарорат мувозанати бузилади, унинг баландлиги туфайли асаб тизимида салбий узгаришлар юз беради. Мушак фаолиятдан кейин ҳарорат реакциясининг фазали хусусиятини ҳисобга олиб, тана ҳароратини улчаш орқали организмнинг функционал ҳолати динамикасини баҳолаш мумкин булади.

Стабиллография (СГ) - тананинг тебраниш харакатларини аниклаш усулидир. Тензометрик датчиклар спортчи турган платформа бурчакларига маҳкамланган булади, улар тебранишларни кайд этиш асбобиға (электрокардиографға) узатади. Тадқиқот тинч ҳолатда, машқлар бажарилганидан, турли синовлар утқазилганидан сунг амалға оширилади. Тананинг тургунлиги алоҳида хусусиятларға, танланган спорт

турига боғлиқ, у машгулот жараёнида бир оз узгаришларга учраши мумкин. Бу тадқиқотлар гимнастикачи, акробат, сувга сакровчи, парашютчи, мерганлар ва бошқаларни саралаш иайтида айниқса муҳим.

Треморграфия (ТГ) - тана титрашини текширишнинг бу усули бошқа маълумотлар билан мажмуада хиссий ҳолатга баҳо бериш, толиқиш тугрисида муҳокама юришиш, функционал ҳолатнинг динамикасини кузатиб боришга имкон беради. Бармоқ титрашини ёзиб олиш кайдэтувчи мосламага (электрокардиограф) уланган сейсмодатчик ёрдамида 5-6 секунд давомида амалга оширилади: эгри чизик; шакли, фемор (тишчалар йигиндиси) амплитудаси ҳамда частотаси 1ахлил этилади. Толиқиш, хиссий кузгалиш, старт олди холали, касалликлар вақтида тремор амплитудаси ва частотаси ортади. Машқланганлик даражасининг (умумий ва махсус чидамлилиқ) яхшиланиши, одатда, тремор катталигининг ласайиши билан кечади.

Мушак-бугим сезгирлигини аниқлаш у ёки бу бугимни фаол ёки суст ҳаракатлантириш вақтида утказилади. Харакат катталиги бурчак даражаларида ифодаланади. Спортчи илғаб оладиган минимал катталиқ - мушак-бугим сезгирлиги 1>усагаси кинематометр ёрдамида аниқланади. Масалан, ужрган холда текширилатган спортчининг елкаси махсус онгча ёрдамида ҳаракатланмайдиган килиб маҳкамланади, |>илақ эса горизонтал текислик буйлаб ҳаракатлантирилади. 1<кисликда даража чизиклари белгиланган булади. Мушак-| >ужм сезгирлиги спорт тури, функционал ҳолат, хиссийётлар, юлиқиш даражасига қараб узгаради. Мазкур усул спорт | урининг узига хос жиҳатлари билан боғлиқ равишда саралаш \лмда тиббий-педагогик назорат босқичларидаги тестлардан бири сифатида аҳамиятга эга.

Назорат учун савол ва толшириклар.

1. Спортчининг функционал ҳолатини текшириш қандай ўшқил этилиши ҳақида сузлаб беринг.

2. Спортчи функционал холатининг кандай курсаткичларини биласиз?
3. Спорт турини хисобга олган холда спортчининг функционал холатини таджик; этиш усулларини кандай танлаш керак?
4. Юрак-томир тизимини текширишнинг кандай усулларини биласиз?
5. ЮКС кандай аникланади?
6. Артерия босими кандай улчанади?
7. Систолик ва диастолик босимни аниклаш усулиятини тушунтириб беринг.
8. Юрак-томир тизимини таджик этиш учун кандай функционал синовлар утказилади?
9. Юрак-томир тизими функционал синовларини утказишнинг умумий усулларини санаб беринг.
10. Зурикиш билан утказиладиган кандай синовларни биласиз?
11. Вальсава синови Бюргер синовидан нимаси билан фаркланади?
12. Ортостатик синовларни санаб беринг ва уларни утказиш усулиятини тушунтиринг.
13. Ортостатик фаол синов пассивидан нимаси билан фарк килади?
14. PMS₁₇₀ кандай аникланади?
15. PWC₁₇₀ ва КМИ курсаткичлари орасидаги узаро алокани очиб беринг.
16. Нафасни тутиб туриш билан боглик кандай синовларни биласиз?
17. Функционал холатни таджик этишнинг кандай асбоб-ускуналарини биласиз?

Адабиётлар

1. Букэ Х., Фэк Г., Хтюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. М.: ФиС, 1968. - 240 с.

2. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.
3. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. - М.: СпортАкадемияПресс. 2000. - 120 с.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2002. - 264 с.
5. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. - М.: ФиС, 1979.-152 с.
6. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 256 с.
7. Карпман В.П., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
8. Медицинский справочник тренера М.: ФиС, 1976. - 270 с.
9. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М.: СпортАкадемПресс. 2001. - 184 с.
10. Смирнов Ю.Н., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. - М.: Академия, 2000. - 232 с.
11. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1984. - 240.
12. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.-112 с.
13. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла и др. Киев: Олимпийская литература. - 1998. -432 с.
14. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследований в спорте. - Харьков: Основа, 1994. - 132 с.
15. Френсис Дж. Нейгл. Физиологическая оценка максимальной физической работоспособности // Наука и спорт, сборник обзорных статей. М.: Прогресс, 1982. - С. 90-118.

XI БОБ. СПОРТДА ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА

11.1. Педагогик тажрибанинг асосий вазифаси ва турлари

Спортдаги педагогик тажриба тадқиқот усулларининг узига хос мажмуи булиб, у тадқиқотлар аввалида асосланган фараз тугрилигининг илмий жихатдан холис ҳамда исботли текширилувини таъминлайди. Шунингдек, бошка усуллардан фаркли упарок, таълим ва тарбия соҳасидаги у ёки бу янгиликларнинг самарадорлигини текшириш, машгулотнинг янги, янада самарали воситалари, усуллари ҳамда ташкил этиш йулларини чуқурроқ тадқиқ этиш имконини беради. Педагогик тажриба укув-машқ жараёни тузилишидаги турли омилларнинг аҳамиятини таккослаб, маълум вазият учун уларнинг энг макбул бирикмаларини танлаш, муайян педагогик вазифаларни амалга ошириш учун зарур шароитларни аниқлашга замин яратади. Тажрибанинг педагогик кузатишдан фаркли жихати, шунингдек, у ходисаларни турли хил шароитларда урганиш имконини беради, бундан ташқари, тажриба жараёнида бир ходисани бир неча бор айнан бир хил ёки сап бошқачарок ҳолатда текшириш ва, ниҳоят, тажриба воситасида предметни анча аниқ урганиш, уни алоҳида таркибий қисмларга таксимлаш, улар орасида тадқиқотчини энг қуп қизиктирадиган қисмларни ажратиб олиш мумкин булади. Шундай қилиб, спортда педагогик тажриба: а) урганилаётган ходисани сунъий равишда бошқаларидан ажратиб олиш; б) текширилувчиларга педагогик таъсир курсатиш шароитларини аниқ мақсад йулида узгартириб туриш, бунда олинадиган натижаларни кузатиб бориш; в) урганилаётган айрим педагогик ходисаларни узгартирган ҳолда такрорлаш (тахминан ҳудди шундай шароитларда уша дастур асосида мувозий гуруҳларда машгулотлар утказилади, текши-

рилувчиларга маълум топшириклар ҳам берилади) имкониятини яратади. Педагогик тажриба укув-машк, жараёнидаги у ёки бу объектив боғланишларни юзага чиқаришда ёрдам берадиган фактларга эга булиш (йигиш) учун хизмат килади. Фактларсиз тадқиқот булмайди. Академик И.П.Павлов «Фактлар - олимнинг ҳавоси, улар булмаса, сиз кеч қачон парвоз кила олмайсиз, Уларсиз барча назарияларингиз ҚУРҶ чиранишдан булак нарса эмас», - деган эди.

Спорт фанида педагогик тажрибанинг бир неча тури мавжуд, уларнинг ҳар бири узига хос хусусиятларга эга. Амалга ошириладиган тадқиқотнинг мақсадларига мувофиқ ҳолда тажриба узгартирувчи ёки тасдиқловчи булиши мумкин.

Узгартирувчи тажриба уртага ташланган оригинал фаразларга мўътадил равишда илм ва амалиётда янги педагогик Қоиданинг ишлаб чиқилишини кузда тутуди.

Тасдиқловчи тажриба у ёки бу факт, ҳодиса ҳақидаги мавжуд билимларни текшириш учун утқазилади. Тасдиқловчи тажриба маълум бир факт, ҳодисанинг янги шароитда, шугулланувчиларнинг бошқа ёшдаги гуруҳи, бошқа спорт турлари вақиллари билан олиб борилган иш давомида қўрсатган таъсирини текширишга хизмат килади.

Педагогик тажрибанинг яна табиий, модель ҳамда лаборатор турлари мавжуд.

Табиий тажрибада таълим ва тарбиянинг одатдаги шароитлари шу қадар сезиларсиз узгартириладики, уларга ҳатто тажриба қатнашчилари ҳам эътибор бермайдилар.

Модел тажрибада жисмоний тарбиянинг узига хос шлоитларига жиддий узгартишлар киритилади, натижада, урганилаётган ҳодисани чет таъсирлардан муҳофаза қилиб гуриш имкони тугилади.

Лаборатор тажрибада шароитлар қатъий барқарорлаштирилади, бу текширилувчиларни ташқи муҳит таъсиридан имкон қадар ажратиб қуйишга замин ҳозирлайди.

Уқитишнинг қандайдир усули, қўлланаётган воситалари на самарадорлиги даражасини аниқлашга ёрдам берадиган

педагогик тажрибани киёсий тажриба деб атайдилар. Уз навбатида, киёсий тажрибалар изчил ҳамда мувозий турларга булинади.

Изчил тажрибалар янгилик жорий этилган педагогик жараён самарадорлигини шу шугулланувчилар гурухига мазкур янгилик жорий этилмасдан аввалги самарадорлиги билан таккослаш йули оркали фаразни исботлашни назарда тутуди.

Мувозий тажрибалар икки ёки ундан ортик бир-бирига максимал даражада ухшаш укув гурухлар жуфтликларини ташкил этишни кузда тутадиган схема асосига курилади. Гурухлардан бирида укув-тарбия жараёнини ташкил этишнинг тажриба усули (тажриба гурухи), бошқасида эса назорат усули (назорат гурухи) кулланилади. Укув-машк дарслари ва текширувлар хар иккала гуруҳда бир вақтда, яъни мувозий тарзда утказилади.

Мувозий тажрибалар туғридан-туғри ҳамда кесишма булади. Туғридан-туғри мувозий тажриба ишлаб чиқилган усул асосида машгулотлар туркуми утказилиб, урганилаётган омиллар самарадорлиги белгиланадиган тажриба ва назорат гурухлари ташкил этилишини назарда тутуди.

Кесишма тажриба бирмунча мураккаб тузилишга эга булиб, бунда 2 та гурух ташкил қилинади, биринчи гуруҳда ишлаб чиқилган усул асосида, иккинчи гуруҳда эса анъанавий йул билан машгулотлар утказилади, муайян босқичдан кейин бу гуруҳлардаги топшириқлар алмаштирилади.

Кесишма тажрибада назорат гурухлари ташкил этишга эҳтиёж қолмайди, чунки жуфтликдаги хар бир гурух навбатма-навбат гоҳ назорат гурухи, гоҳ тажриба гурухи вазифасини утайди.

Кесишма тажрибаларнинг асосий қамчилиги шундаки, унга таъсир қурсатадиган омиллар турлича навбатлашади. Масалан, агар тажрибанинг 2 босқичи 4 ойдан давом этса, у ҳолда биринчи омил «А» гурухига, дейлик, сентябрдан декабр ойигача, «Б» гурухига эса январдан апрел ойига қадар таъсир қурсатади. Утган 4 ой мобайнида, табиийки, текши-

рилувчиларнинг тайёргарлик даражаси узгаради, натижада, бир омилнинг узи «А» ва «Б» гурухларида хар хил асосда, йилнинг иклим шароитлари турлича булган даврларида амал килади. Шунинг учун хам бундай тажрибалар босқичлар унча узок давом этмайдиган холлардагина кулланилади, негаки, цавомийлик шугулланувчиларнинг тайёргарлик даражасини кейинги босқич утказиладиган пайтгача сезиларли узгартириб юбориши мумкин.

11.2. Педагогик тажрибаларнинг турлари ва уларга Куйиладиган талаблар

Педагогик тажрибаларнинг турлари кул булиб, улар куйидаги белгиларига кура тавсифланади: а) тажриба шароити амал килиши учун сарфланадиган вақтга кура - узок оки киска муддатли; б) урганилаётган педагогик ходисаларнинг тузилишига кура - оддий ёки мураккаб, в) [адкикот максадларига кура - педагогик жараённинг йуналишини узгартириб юборувчи тажриба (у яна яратувчи глжриба, шакллантирувчи тажриба деб хам аталади) хамда [асдикловчи, назорат килувчи тажриба; г)тажрибанинг гашкил этилишига кура - лаборатория тажрибаси, табиий хамда аралаш (мажмуавий) тажриба.

Тажрибанинг хар кандай тури: а)фаразлар ишлаб чикилишини; б)тажриба иш дастурлари яратилишини, укув-машк жараёни амалиётига аралашувнинг усул хамда йул-йуриклари белгиланишини; в)тажриба ишини амалга ошириш учун зарур шароитлар таъминланишини; д)тадкикотчи I омонидан ушбу тажрибада катнашадиган барча спортчилар гайёрланишини: е)тадкикотчи ва текширилувчилар орасида узаро тугри муносабатлар йулга куйилишини талаб этади.

Педагогик тажрибаларни ташкил этиш ва утказишда куйидаги талабларга риоя килиш лозим;

1. Дастлабки маълумотлар ва фаразларни белгилаб олиш максадида урганилаётган ходисаларни аввалдан < инчиклаб кузатиш.

2. Тажриба утказиш мумкин булган шарт-шароитларни яратиш, бунинг учун мое объектларни танлаш (спорт зали, контингент, жихозлар ва х.к.).

3. Тажриба ишининг барча муолажаларини аник, ишлаб чик.иш.

4. Урганилаётган ходисанинг (объектнинг) ривожланишини мунтазам равишда кузатиш ва олинган маълумотларни тулик ёзиб бориш.

5. Маълумотларнинг турли усуллар ва йуллар билан тегишли мосламалар, схемалар, сурокномалар, тестлар, математик аппаратларни куллаган холда мунтазам равишда кайд этиб бориш (имконият булганда улчаш хамда бахолаш).

6. Такрорланувчи вазиятларни юзага келтириш, шароит хусусиятларини узгартириш хамда кесишма таъсир утказиш; аввал олинган маълумотларни тасдиқлаш (ёки инкор этиш) учун мураккаблаштирилган вазиятлар яратиш.

7. Олинган маълумотларни эмпирик урганишдан мантикий умумлаштиришга, тахлил этиш ва назарий жихатдан кайта ишлашга утиш. Фактлар хар доим сабабларнинг натижасидир, ушбу сабаблар эса фактлар асосида аникланади.

11.3. Тажрибанинг асосий боскичлари

Биринчи боскичда мазкур мавзу буйича илгари чоп этилган ишлар назарий томондан чукур тахлил килинади; хал этилиши лозим булган муаммолар аникланади; ушбу тадқиқот учун мавзу танланади; тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари белгиланади; муаммонинг ечимини топиш буйича мавжуд амалиётлар урганилади; жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида текширилаётган муаммони хал килишга ёрдам берадиган мавжуд чоралар куриб чикилади; тадқиқот фарази шакллантирилади.

Иккинчи боскичда катор вазифаларни бажариш керак; тажриба объектларини зарур миқдорда танлаб олиш (спортчилар, спорт гуруҳлари, спорт турлари ва х.к.); тажриба канча муддат давом этишини аниклаш; тажриба объектининг

дастлабки холатини урганиш учун муайян усулларни танлаш; усулиятларнинг қулайлиги ҳамда самарадорлигини оз сонли текширилувчилар гуруҳида синовдан утказиш; тажриба объектида тегишли педагогик таассуротлар натижасида юз берадиган узгаришлар хақида ҳукм чиқариш мумкин булган белгиларни аниқлаш.

Учинчи боскич асосий ҳисобланиб, ишлаб чиқилган усулиятнинг самарадорлигини текшириш буйича тажрибани утказишга йуналтирилади. Ушбу боскич куйидаги тадбирларни уз ичига олади: тажриба утказилаётган тизимнинг бошлангич холатини урганиш (спортчиларнинг жисмоний, 1ехник, тактик ёки функционал тайёргарлиги даражаси аниқланади); тажриба утказилаётган шароитларнинг дастлабки холатини урганиш; таклиф этилган чорэларнинг самарадорлиги мезонларини шакллантириш; тажриба иштирокчиларига уни утказиш тартиби ҳамда самарадорлиги шартлари хусусида курсатмалар бериш; тажрибанинг муайян назифани ҳал этиш буйича муаллиф таклиф этган тадбирлари тизимини амалга ошириш; тадбирларнинг тажрибавий гизими остида объектларда булаётган узгаришларнинг хусусиятларини курсатувчи оралик текшириш асосида олинган тажрибанинг бориши хақидаги маълумотларни кайд килиш; тажриба утказиш жараёнидаги мураккабликлар ҳамда кузатилиши мумкин булган типик нуқсонларни аниқлаш; сарфланадиган вақт, маблағ ҳамда ҳаракатларни баҳолаш.

Туртинчи - якунловчи боскич тажрибадан келиб чиқадиган ҳулосаларни умумлаштиришга йуналтирилади; [тадбирларнинг тажрибавий тизимини амалга ошириш натижалари (спортчилар тайёргарлик даражасининг сунгги ҳолати, уларнинг билим, қуникма ва малакаларини эгаллаб олганликлари даражаси баёни; тажриба ижобий натижалар (>орган шароитлар тавсифи; тажриба иштирокчиларининг (тренерлар, спортчилар) хусусиятларини баён этиш; сарфланган вақт, ҳаракатлар ҳамда маблағлар тугрисидаги маълумотларни аниқлаш; тажрибада текширилган тадбирлар йизимининг қулланиш доирасини курсатиш.

11.4. Педагогик тажриба учун текширилувчиларни танлаш

Тадкикотчи-педагог олдида хар доим шундай саволлар кундаланг булади: тажрибада нечта спортчи ёки шугулланувчи «атнашиши керак? Унда нечта уkitувчи-тренер иштирок этиши лозим? Мазкур саволларга тугри жавоб бериш тажриба объектлари миқдорининг репрезентатив (хамма учун кургазмали булган) танлаб олинишини амалга ошириш демакдир. Танлаб олиш, биринчидан, спортчиларни камраб олиши жихатидан эътиборли булиши керак. Танлаб олиш хажми тажриба олдидаги вазифаларга боглик. Айнан шу вазифалар танлаб олишнинг зарур хусусиятларини белгилайди. Тажриба вазифалари ва унга киритилган объектлар сони узаро узвий алокада булиб, бир-бирига таъсир курса тади. Бирок; хал килувчи унсур, барибир, тажрибаниш педагог-тренер олдиндан белгилаб куйган вазифалари хисоб ланади. Айнан улар танлаб олишнинг зарурий хусусиятини белгилайди.

Масалан, мувозий тажрибалар ташкил этилган вақтда (унда спортчининг тезлик-куч сифатларини тарбиялаш усулиятини текшириш кузда тутилган булса), бир тажриба гурухи ва бир назорат гурухи билан чегараланиш мумкин. Тажриба гурухида ишлаб чикилган усулиятга мувофик равишда машгулотлар утказилади, назорат гурухида эса одатдаги укув жараёни боради. Тажриба гурухидаги спортчилар тайёргарлик даражаси, угил ва киз болалар таркибига кура назорат гурухидаги спортчилар билан бир хил булиши жуда мухим. Бунинг устига, хар доим танлаб олишнинг репрезентацияланганлигини спортчилар, тренерларнинг эътиборлилиги нуктаи назаридан хам, спортчиларнинг муайян гурухи учун мумкин булган натижаларнинг холислиги нуктаи назаридан хам исбот килиш талаб этилади.

Тажриба учун танланадиган объектлар сонининг кам булишига хам, айна пайтда, хаддан ташкари купайиб кетишип. Хам эхтиёж булиши керак, чунки бу сунгги холатда

гажрибачининг иши мураккаблашиб кетади, у тажрибанинг боришини етарлича чукур тахлил кила олмайди ва тула исботланмаган тавсиялар бера бошлайди.

Текширилувчиларнинг энг макбул миқдори канчалигини аниклаш учун айрим умумий коидаларни билиш керак (Б.А.Ашмарин, 1978):

1. Текширилувчилар миқдorigа кура танланадиган мажмуанинг 2 тури мавжуд: тажриба ва назорат гурухлари учун ҳамда "оммавий" тадқиқотлар учун. Биринчи мажмуа қардоим иккинчисидан кичик булади. Агар педагогик тажриба учун, одатда, икки-уч жуфт гурухлар ташкил этилса, уларнинг ҳар бирига бир неча кишидан 20-40 кишигача қабул қилинса, масалан, жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний тайёрлик стандартларини аниклаш учун утқазиладиган «оммавий» тадқиқотларда юзлаб, минглаб кишиларни текширувдан утқазишга тугри келади.

2. Текширилувчиларнинг миқдори ҳар бир киши устида утқазиладиган тадқиқотлар миқдори билан тугридан-тугри • тоқадордир. Агар тадқиқотнинг вазифаси бир неча мартадан курсаткичлар олишни талаб қилса, унда текширилувчилар сони унчалик қуп булмаслиги мумкин ва, аксинча. Бошқача . (итганда, статистик ишлов бериш учун етарли булган фактик м, лериалларнинг бир хил миқдorigа ё оз кишилиқ гурухларда қ!3-тез тадқиқот утқазиб, ёхуд қуп кишилиқ гурухларда қамрок тадқиқот утқазиб эга булиш мумкин. Биринчи йулдан, одатда, юқори малақали спортчилар билан иш олиб (юрилганда фойдаланилади.

3. Текширилувчилар миқдори уларнинг хусусиятларига \ам боғлиқ: а) юқори малақали спортчилар билан ишлаганда, уларнинг урганиш учун қулай миқдори билан чегараланиш қорак; б) текширилувчиларнинг таркиби ёши, жисмоний ривожланиш ва тайёргарлиги жихатидан қанчалиқ бир-бирига ухшаш, яқин булса, уларнинг сони ҳам шунчалиқ қам булиши мумкин ва ҳар бир киши устида олиб қориладиган ыдқиқотлар ҳам қамрок булади, чунки таркибнинг бир

турлилиги олинадиган курсаткичларнинг камрок; таксим-ланишини шарт килиб к,уяди.

4. Зарур тадқиқотлар миқдори у ёки бу ҳодисани тавсифлайдиган белгининг сервариантлигига боғлиқ; У нақадар катта бўлса, текширувчилар ва тадқиқотларнинг қар бир киши учун утқазиладиган тури ҳам шунчалик қул бўлади. Масалан, мушак қучи курсаткичи ҳаракат реакциясининг вақт курсаткичига нисбатан у қадар сервариант эмас, шунинг учун биринчи хил тадқиқотлар иккинчи хилига нисбатан камрок утқазилиши мумкин.

5. Илмий иш вазифаларига қура тадқиқот дастурининг батафсиллиги ҳам тадқиқотларнинг зарурий миқдорини белгилайди; урганилаётган ҳодисанинг қанчалик қул белгисини қайд этиш лозим бўлса, шунча қул тадқиқот утқазилади.

6 .Тажрибачи тадқиқот объектини тавсифлайди: I' дастлабки маълумотларга қанча қул эга бўлса, унга шунчл қам текширилувчи ёки тадқиқот миқдори зарур бўлади. Тажрибачи олдида имқон қадар қичик гуруҳларда текширув утқазиб, ишончли натижалар олишга эришиш вазифаси турар экан, у тадқиқ этилаётган шахслар ҳамда шарт-шароитларни тавсифлайдиган белгилардан имқон қадар қул туплашдал манфаатдордир.

11.5. Педагогик тажрибанинг давомийлигини белгилаш

Ута қиска муддатли тажриба ноқолис илмий тавсифларга, алоқида педагогик омиллар аҳамиятининг ошириб қурсатилишига олиб қелади. Ҳ,аддан зиёд узок мудда! тажрибачини бошқа вазифаларни ҳал этишдан қалгитади ишнинг сермехнатлигини оширади. Шунинг учун ҳам ҳар қандай тадқиқотда тажрибанинг энг қиска зарурий муддатини маҳсус исботлаб бериш лозим.

Бунн, биринчидан, эҳтиётқорона илмий-амалий ҳулосалари қикарилган уқшаш тажрибалар утқазилиши

илгариги ютук ва камчиликларини тахлил этиш йули билан; иккинчидан, тажрибанинг мақсад ва вазифаларини унинг зарурий муддати (давомийлиги) билан солиштириш йули орқали амалга ошириш мумкин. Агар, масалан, тадқиқотчи кичик мактаб ёшидаги болалар тезлик-куч хусусиятларини урганаётган булса, у тажрибани уч йил давомида 1-2-3-синфларни камраб олган ҳолда утказиши керак. Бошқа ёш гуруҳларида ҳам тажрибанинг давомийлиги мувофиқ равишда танланади. Тугри, агар педагог мазкур ёш гуруҳидаги барча синфларда бир вақтда тажриба утказиш имкониятига эга булса ва иш олиб борилаётган синф айнан бир турли эканлиги исботланса, бу муддат қисқартирилиши ҳам мумкин.

Агар тажриба жараёнида бирон-бир техник ҳаракатнинг (масалан, курашдаги маълум усулнинг) шаклланишига ургатишнинг таъсири текширилаётган булса, у ҳолда энг яқин хамда сервариант техник ҳаракатларни (ушбу ҳолатда курашдаги комбинациялар ва усуллар дастасини) камраб олиш, биргина усул билан чегараланиб қолмаслик керак. Бу мисолда тажрибанинг давомийлиги уларни урганишга сарфланадиган бутун муддатга тенг булиши лозим. Олинган маълумотлар аниқлигига ишонч ҳосил қилиш учун шу йилнинг узида ёки кейинги йили такрорий тажриба утказиш фойдадан холи булмади.

У ёки бу педагогик воситанинг фикрлаш қобилияти, ирода, хиссий далиллаш (мотивация) соҳаси ривожига таъсири урганилаётган вақтда тажриба (илгариги тадқиқотлар асосида шу фикрга келинди) қаида бир йил, яхшиси 2 йил давомида олиши керак, чунки спортчининг рухий оламида ҳақиқатан уларнинг содир булганини қисқа муддатда пайкаш осон бўлмас. Худди шу фикрларни спортчининг шахсий сифатларини ықибялаш хусусида суз борганда ҳам таъкидлаш мумкин. Бунда, одатда, ижобий томонга жиддий узгаришлар бўлганлиги ҳақидаги маълумотларни олиш учун яна 1-2 йил керак булади.

Демак, педагогик тажрибанинг оқилона танланган муддатини махсус исботлаш кераклигини амалиёт тасдиқлаб турибди.

11.6. Тажрибани утказишда кайд этиш илмий хужжатлари

Педагогик тажрибани ташкил этиш ва утказиш чоғида тадқиқотчи ишга алоқадор ҳамма нарсани албатта кайд этиб бориши шарт.

Хужжатларнинг стандарт шакллари йук. Улар купгина омиллар (тадқиқотнинг вазифалари, усуллари ва х-к) орқали белгиланади. Лекин ҳар қандай ҳолатда ҳам тажрибачи тадқиқот кайдлари кундалигини юритиши, спортчининг мусобақа фаолияти, тайёргарлигининг турли жиҳатлари, организмдаги ҳар хил тизимлар текшируви кайдномаларига эга булиши, шунингдек, текширилувчиларнинг тиббий-педагогик варақаларини тулдириб бориши лозим.

Тадқиқот кайдлари кундалигига педагог укувчиларга педагогик таъсирот утказилгани тугрисидаги, жамоавий, гуруҳли тадбирлар ҳамда алоҳида таъсир чоралари амалга оширилганлиги ҳақидаги маълумотларни ёзиб боради. Айни пайтда, спортчилар устида педагогик қузатув олиб борар экан, педагог уларнинг педагогик таъсирларга муносабатини ҳам, хиссий қузғалишлар, фикр билдириш, баҳолаш, мулоҳазалар, фактларни, улар ижобий булса ҳам, салбий булса ҳам, муваффақиятсизликларнинг сабабларини, кайд этиб бориши керак.

Тадқиқот арафасида ва у утказилган кундаги ишчи юкломаларини ёзиб бориш, уйқу, умумий ахвол, шугулланиш истаги, овқатланиш хусусиятларига оид маълумотларни таҳлил қилиш зарур. Кулланилаётган тажриба амалларини ёзиб бориш асносида педагог тажрибанинг ташкил этилишидаги нуксонларни билиб олади, фаразнинг ифодаланиши тугрилигини аниқ текшириб олиш учун керакли узгартиришлар киритади.

Тадқиқот кайдномаларида куйидагилар белгиланади: кайдноманинг тартиб рақами, тадқиқотнинг утказилиш санаси ва урни, унинг утказилиш вақти (бошланиши ва охири), текширилувчиларнинг исми ва фамилиялари, тугилган санаси, спорт тайёргарлиги даражаси, тадқиқотнинг тури ҳамда утказилган жойи. Мусобақа фаолияти тадқиқоти учун кайдномаларда спортчиларнинг ҳаракатлари батафсил тасвирланади, масалан, кураш турларида махсус ишлаб чиқилган рақамли белгилар (50дан ортиқ) булиб, улар курашчининг барча техник-тактик ҳаракатларини кайд этиб боришга имкон беради.

Спортчи тайёргарлигининг турли жиҳатларини тадқиқотнинг кайдномаларида кайд этиладиган курсаткичлар белгилаб борилади (масалан, тезлик, куч ва чидамлилигининг назорат синовлари натижалари).

Организмнинг турли тизимларини текшириш кайдномаларида спортчи организмнинг функционал ҳолатини баҳолаш натижалари (масалан, жисмоний ишчанликни PWC₁₇₀ тести ёрдамида аниқлаш) курсатилади.

Тиббий-педагогик варақалар тренер билан ҳамкорликда машгулот жараёнида утказиладиган тиббий тадқиқотлар учун мувофиқлаштирилган. Уларда спортчи организмнинг функционал ҳолатини текшириш натижалари, машгулот ва мусобақа утказиш жойларининг гигиеник ҳолати, машгулот ва мусобақа юктамаларини режалаштириш хусусиятлари ҳамда (икланиш учун кулланиладиган воситалар акс эттирилиши лозим.

Тадқиқотнинг вазифалари ва кулланиладиган усулларидан келиб чиқиб, кайд этиш ҳужжатларининг бошқа шакллари қўлланилиши мумкин.

Педагогик тажриба чоғида тажриба усулидаги лўсонлар ва мураккабликларни ҳолис равишда кайд этиб (ё)ориш жуда муҳим, бу фаразнинг хато унсурларини юзага чиқариш ва тажриба мобайнида фаразни ҳамда тажриба усулининг гузирини ҳам бойитиш ва аниқлаштириш имконини беради. Бундай таҳрирни ва ўзгартишларни ҳолис равишда

ёзиб бориш тажриба хулосалари ва тавсияларнинг илмий-амалий нуктаи назардан кимматини янада оширади, чунки улар тренернинг кундалик фаолиятида юз бериши мумкин булган камчиликлар ва кийинчиликлар олдини олишни ишончли йулларини курсатиб беради.

11.7. Педагогик тажрибани усулий ва техник жихатдан тайёрлаш

Тажрибани усулий ва техник жихатдан тайёрлаш унинг гоёси ва утказиш режасидан келиб чиқди. Унинг таркибига тажриба утказувчи ва техник ёрдамчиларнинг тайёргарлиги объектини, шунингдек, моддий-техниктаъминот воситалари зарурий жихозлар, кайд этиш асбоблари, кимёвий моддалар, транспорт ва хк.ни тайёрлаш ишлари киради.

Дастлабки боскичда утказилажак педагогик тажрибани моддий-техник таъминланишига катта эътибор берилди асбоб-ускуналар хамда кимёвий моддаларни зарурий микдорда олиш, тажриба учун керак буладиган барча асбоб ускуналарнинг ишга яроклилигини бирма-бир текшириш, тажрибанинг утказилишини таъминловчи ускуналар мажмуини урганиш, уларни созлаш ва талай ишлар шулар жумласидандир. Тажриба жараёнида урганилаётган объектда у ёки бу омиллар таъсирида юз бераётган узгаришларни кайд этиш усуллари хамда асбоб ускуналарни танлашга алохида ахамият билан караш керак Бу узгаришлар улчамларининг аниклиги умуман тажрибанинг «тоза» утишини белгилайди. Тажрибачи риюя килиши шарт булган ушбу коидани доимо ёдда тутиши керак: «Тажрибани утказишда кулланадиган барча асбоб-ускуналар хамда техник жихозларнинг тайёргарлиги ва ишга тула яроклилиги ишонч хосил килмай туриб, хеч қачон тажриба утказишг киришма».

Шундай килиб, асбоб (тажриба қурилмаси) - билишнинг жуда муҳим воситаси, ундан фойдаланиш эса эмпирик, шу жумладан, тажриба тадқиқотининг узига хос хусусиятидир

Асбобнинг узига хослиги у ёки бу даражада эмпирик билиш |урларининг узига хослигини шарт килиб куяди. Шунинг учун лам асбобларнинг таснифланиши катта ахамиятга эга. Уларни 5 та асосий гуруҳга таксимлаш мумкин: 1) сезги оркали идрок килиш кучини ва куламини оширадиган асбоблар (микроскоплар, рентген ускуналари); 2) улчаш асбоблари (линейка, соат, тонометр, термометр); 3) предметларни таркибий қисмларга таксимлаб, уларнинг ички |узилишини урганиш имконини берадиган техник қурилмалар (юзлаштиргичлар, центрифуга, филтрлар); 4) тажриба учун >арур шароитни юзага келтириш имконини берадиган техник шзимлар (барокамералар, аэродинамик қувурлар); 5) кайд • тувчи асбоблар (кино-, фото-, видео-, телеасбоблар, осциллографлар).

Тажриба режасини муваффақият билан амалга оширишда тажрибачи ва ёрдамчиларнинг усулий ҳамда техник тайёргарлиги ниҳоятда катта ахамиятга эга. Энг аввало, тажрибачининг узи тажриба утказиш учун танланган муайян усулиятни, шунингдек, унда фойдаланиладиган аг;боб-ускуналарни қуллаш қоидаларини батафсил урганиб олмоғи лозим. Қупинча бунда тажрибачининг тадқиқот учун мнланган усулиятидаги у ёки бу техник амалларнинг аник па тез бажарилишини таъминлайдиган дастлабки машқлар 1алаб этилиши мумкин. Агар тажрибани утказишда бир неча ыдқиқотчи иштирок этаётган булса, у холда, биринчидан, упарнинг хар бири уз вазифаси ва мажбуриятларини яхши | >ипиб олиши, иккинчидан, уларнинг тажриба чогидаги узаро муомала-муносабатлари тартиби белгилаб қуйилиши керак. 1ажрибада катнашадиган барча техник ходимлар тулик курсатма олишлари ва шундан кейин тажрибачи-тадқиқотчи ч1 ф бир ёрдамчисининг уз мажбуриятларини билишига ишонч хосил килиши зарур.

Тажрибага усулий ҳамда техник тайёргарлик қуриш < озланган қурилмадаги (асбоблар мажмуидаги) барча чапкаларни амалда синаб қуриш ва, айти пайтда, м қрибачилар харакатларини машқ килиб олиш билан

яқунланади. Агар тайёрланаётган тажриба жуда мураккаб ёки янги, хали етарлича чуқур узлаштирилмаган усулиятга асосланган булса, тайёргарлик босқичини синов тажрибаси утказиш билан яқунлаган маъкул, шунда унинг барча унсурлари узил-кесил йулга куйиб олинади.

Назорат учун савол ва топшириқлар

1. Спортдаги педагогик тажриба тушунчасини очиб беринг.
2. Педагогик кузатиш педагогик тажрибадан нимаси билан фарқ килади?
3. Педагогик тажриба турларини санаб беринг.
4. Узгартирувчи тажриба қайси жихатлари билан тасдиқловчи тажрибадан фарқ килади?
5. Изчил ва мувозий тажрибалар қандай тузилади?
6. Педагогик тажрибани ташкил этиш ва утказишда қандай талабларга риоя қилиш керак?
7. Педагогик тажрибани утказишнинг асосий босқичларини санаб беринг.
8. Тажрибада текширилувчиларнинг энг макбул миқдорини белгилашнинг умумий қоидаларини айтиб беринг.
9. Тажриба муддатини (давомийлигини) қандай аниқлаш мумкин?
10. Педагогик тажриба утказишда қулланиладиган қайд этиш ҳужжатларининг асосий турларини санаб курсатинг.
11. «Тадқикот қайдлари қундалиги» да нималар акс этади⁷
12. Тадқикот қайдномаларининг уч тури мазмунини тавсифлаб беринг.
13. Спортчининг тиббий-педагогик варақаси қандай тулдирилади?
14. Тадқикотнинг моддий-техник таъминотини тайёрлаш учун қандай талабларни бажариш керак?
15. Илмий-тадқикот асбобларининг асосий беш гуруҳини санаб беринг

Адабиётлар

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.-223 с.
2. Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований. М.: Педагогика, 1982. - 192 с.
3. Введение в научное исследование по педагогике / Под ред. В.И. Журавлева. - М.: Просвещение, 1988. - 239 с.
4. Воробьев В.Я., Елсуков А.Н. Теория и эксперимент. - Минск: Высш. шк., 1989. - 111 с.
5. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Академия, 2002. - 264 с.
7. Пилоян Р.А. Основы научно-исследовательской деятельности (на примере физкультурного вуза).- Малаховка: МГАФК. 1997. - 66 с.
8. Сидоренко В.М., Грушко И.М. Основы научных исследований. - Харьков: Высш. шк., 1977. - 200 с.
9. Спирин Л.Ф. Педагогический эксперимент в области воспитания. В кн.: Методы математического исследования / Под ред. В.И. Журавлева. - М.: Просвещение, 1972. - 159 с.
10. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 184 с.
11. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследований в спорте. - Харьков: Основа, 1994. - 132 с.

XII БОБ. СПОРТ ФАНИДА ИЛМИЙ-ТЕХНИК АХБОРОТ

12.1. Спорт фанида илмий-техник ахборотнинг ахамияти

Спорт фанида тадқиқотларнинг ҳажми мунтазам ортиб, уларнинг мавзуи ҳам тобора кенгайиб бормоқда. Илмий тадқиқотларнинг самарадорлиги ва сифатини оширишда уларни яна ҳам жадаллаштириш катта аҳамиятга эгадир. Шу билан бирга, спорт фанининг турли муаммолари буйича тадқиқот натижаларини тезлик билан жисмоний тарбия амалиётига татбиқ этиш зарур. Буларнинг барчаси жисмоний тарбия мутахассисларининг илмий - техник ахборот билан, таъкидлаш жоизки, фақат жисмоний тарбия ва спортни ҳилма ҳил жиҳатлари буйича эмас, балки у билан тугридан тугри ёки билвосита боғлиқ фанлар (физиология, тиббиёт, педагогика, рухшунослик, биомеханика ва бошқалар) буйича ҳам ахборот билан таъминланишини кучайтиришни шарт қилиб қуяди. Бунда мутахассиснинг зарур илмий-техник ахборотларни етарлича тулик ва тезкорлик билан олаётганига каттик ишончи булиши лозим.

Ҳрзирги пайтда илмий тадқиқотлар доирасида ташкилий, назарий ва тажриба фаолияти билан бир каторда ахборот фаолияти ҳам ажралиб чиқиб, мустақил йуналиш булиб шаклланди. Унинг ривожини информатика деб аталмиш илмий ахборотнинг тузилиши ва хусусиятларини, илмий-ахборот фаолиятини, унинг назарияси тарихи, усулияти ва ташкил этилишини урганадиган янги илмий фаннинг пайдо булиши! олиб келди. Информатиканинг вазифалари орасида илмий ахборотни тақдим этиш, йиғиш, таҳлилий-синтетик қайтл ишлаш, саклаш, излаш ҳамда тарқатишнинг энг макбул йулларини ишлаб чиқишни алоҳида айириб курсатиш мумкин

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фойдаланиладиган илмий-техник ахборот ҳар ҳил манбаларда булиши мумкин

Ушбу манбаларни билиш, улардан зарур маълумотларни юла олиш бошқарув самарадорлигини белгилайдиган омиллардан хисобланади.

Жисмоний ҳаракатнинг тараккиёти куп жихатдан мазкур соҳада илмий-техник ахборотни ташкил этиш даражасига, (юшқарув аппаратини уз вақтида ахборот билан тула ыъминлашга боглиқдир.

Жисмоний тарбия ҳаракатини бошқариш ахборотсиз самарали тарзда амалга оширилиши мумкин эмас. Унинг |.1шқил этилиши канчалик мукамал булса, бошқарув шунча (.ифатли булади. Жисмоний тарбия ҳаракатининг турли тзимчалари орасида, бутун тизим билан унинг атрофини ураб турган мухит орасида ахборотнинг мунтазам алмашилиб туриши бошқарувнинг зарур халқаси саналади. Ахборот жараёнларининг мавжудлиги тизимнинг уз бутунлигини саклаб қолиши ва такомиллашиб бориши | аровидир. Илмий-техник ахборотнинг аниқ ташкил этилган | изими мавжуд булмаса, тренерлар спорт фанининг олдинги •афларида вазият кандайлигини яхши тасаввур эта олмайдилар, айрим тадқиқотлар амалиётда кулланилмайди, шунинг учун мутахассислар илгаригидек факат уз шахсий 1лжрибаларига таяниб ишлайверадилар, баъзан олимлар кандай муаммолар устида тадқиқот олиб бораётганларини, кандай йуналишларни танлаётганларини, кандай илмий асарлар чоп этилаётганлигини ҳам билмайдилар.

Тренерлар, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси олимлари ҳамда мутахассисларининг ахборот таъминотини яхшилаш млсалаларини анъанавий кутубхона-библиография усуллари билан хал этиш мумкин эмас. Илмий-техник ахборот окими-11инг мунтазам купайиб бориши, илмий тадқиқот мавзуларининг к<;нгайиши ва шу билан бог пикхолда ахборот эхтиёжларининг усиб, мураккаблашиб кетиши маскур соҳа мутахассисларини ахборот билан таъминлашнинг янги замонавий усул ҳамда поситаларини зудлик билан жорий қилишни талаб з^ади.

Илмий-техник ахборотни тақдим этиш, саклаш, унга ишлов беришнинг электрон шакпларига утиш объектив

реалликка айланиб, уни истеъмомлчига етказишнинг эш самарали воситасига айланмокда. Интернет оркали ахборотлиш ёки СД ташувчиларда маълумотлар захирасидан фойдаланиш анъанавий когоз технологиялари билан киёслаганда, иш самарадорлигини юз ва минг маротаба ошириб юборади.

12.2. Илмий тадкикотларнинг турли боскичларида ахборот эхтиёжлари

Бошқарувнинг энг мухим функцияларидан бири жисмоний тарбия ташкилотлари фаолиятининг энг мухим йуналишлари буйича бошқарув қарорларини ишлаб чиқиш Хисобланади. У ёки бу қарорни қабул қилиш учун бошқарув субъекти ечилиши зарур булган муаммонинг турли жихатларига оид ахборотга эга булмоги керак. Ахборот! бошқарув қарорларини тайёрлаш ва қабул қилиш учун дастлабки материал булиб хизмат қилади. Қарор қабул қилиш учун фойдаланиладиган ахборот ишончли, тезкор, эн1 мақбул булиши ва яна бир қанча сифатларни узида жамлаши лозим.

Илмий ишга рақбарлик қилиш ҳамда фан ютукларидал амалиётда фойдаланиш буйича бошқарув ишларини амалга ошириш учун илмий-тадкикот натижаларини узида ак. эттирадиган илмий-техник ахборотгина эмас, балки унинг ташкил этилиши, илмий тадкикотчи ходимлар, хар хил илмий асбоб-ускуналар ва х-к. билан таъминланиши тугрисидаги ахборот ҳам зарурдир.

Илмий ишларга рақбарликнинг ахамияти бугунги кунда фанга берилётган эътиборнинг кучайиши, унинг жамия! хаётида бевосита ишлаб чиқарувчи кучга айланиб бориши билан боглик равишда ушиб бормокда. Х,озирги замол фанининг узига хос хусусиятлари тадкикотларниш яхлитлигида, чукур асосли амалий илмий-тадкикот ишлари хажмининг доимий равишда кенгайиб боришида ифодаланади

Ахборотнинг таъсирчанлигини, жисмоний тарбия ҳаракатини илмий бошқаришнинг муҳим омили сифатидаги психикани ошириш бу ахборот нечоғлик юксак билим ва маҳорат билан йиғилиши, қайта ишлангани, таҳлил этилгани на истеъмоличига тақдим этилгани билан боғлиқ. Шу муносабат билан ахборотчилик фаолияти информатика, кибернетика ва бошқа фанларнинг замонавий ютуқларига, янги компьютер технологияларидан фойдаланиш асосига қурилган бўлиши шарт. Жисмоний тарбия ҳаракати бошқарувининг ахборот аъминоти билан бир қаторда, бугунги кун шароитида жисмоний тарбия ва спортнинг турли муаммолари бўйича илмий-тадқиқот ишлари учун зарур илмий-техник ахборотлар ниҳоятда муҳим аҳамият касб этади.

Илмий-тадқиқотларнинг ҳажми ва мавзулари доираси юбора кенгайиб бормоқда. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича педагогик, руҳшуносликка оид, тиббий-биологик ва бошқа тадқиқотлар ривожланыпти. Спорт фани билан шугулланувчи олимларни ахборот билан тула таъминлаш учун ахборот хизмати илмий тадқиқотчи қандай босқичда :>қанлигини билиши керак. Босқичлар сони, уларнинг хусусиятлари асосан илмий изланиш соҳасига боғлиқ бўлади. Спорт фанида ҳар қандай илмий-тадқиқот ишлари учун ҳос бўлган энг йирик босқичлар ажратилади. Бу, Ёиринчи навбатда, тайёргарлик босқичи бўлиб, унда илмий тадқиқотни тайёрлаш ва утқазिश бўйича дастлабки ишлар амалга оширилади; иккинчидан, илмий изланиш дастури тузилади; учинчиси - назорат босқичи. Кейин тажрибалар босқичи, тадқиқот жараёнида олинган нагижаларга ишлов бериш ва, ниҳоят, илмий ишни (мақола, диссертация, монография ва х.к.) шакллантириш босқичлари келади.

Тайёргарлик босқичини амалга оширишда илмий изланиш учун танлаб олинган йуналишдаги вазиятни таҳлил этиш муҳим урин тутуди. Тадқиқотчи ухшаш муаммоларни ҳал нишга мавжуд ёндашувларни танқидий куз билан қуриб чиқади, муаммо устидаги ишларнинг долзарблиги, уларнинг

амалий ахамиятини далиллаб беради. Илмий тадкикотниш тайёргарлик боскичини муваффакиятли утказиш олимларнинг тадкик, этилаётган, шунингдек, унга боғлиқ бошка муаммолар буйича ретроспектив, жорий ҳамда истикбол илмий - техник ахборотлар билан таъминланиши даражасига боғлиқ. Бундай турдаги маълумотлар монографияларда, илмий маколаларда, бажарилган илмий-тадкикот ишлари тугрисидаги хисоботларда, диссертацияларда, патет ахборотларида булиши мумкин. Бундан ташқари, олим чет элда олиб борилаётган шундай тадкикотлар тугрисида ҳам тула тасаввурга эга булмоғи шарт. Тайёргарлик боскичи яқунлари асосида ахборотлар нуктаи назаридан жуда муҳим ахамиятга эга булган тахлилий обзор тузилади, унда муайян йуналишдаги илмий муваффакиятларни акс эттирувчи купгина илмий-техник ахборот манбаларидан олинган маълумотлар йигилади. Тадкикот дастурини тузиш боскичида мутахассислар жисмоний тарбия соҳасидаги илмий-тадкикот ишларининг мамлакатимизда ёки чет элда яратилган дастури билан танишишлари лозим. Ушбу боскичда тадкикотнинг умумий манзараси юзага келиб қолади, унинг асосии масалалари, методологик асоси ҳамда текшириш амаллари курсатилган фаразлари шаклланади. Мутахассислар бу пайтда илмий тадкикотнинг методологик тамойиллари, усулларини акс эттирувчи ахборотлар билан таъминланиши лозим.

Урганилаётган муаммолар назариясини ишлаб чиқиш боскичида тажриба тадкикотлари методологияси танланади, илмий-тадкикот ишининг асосий қисми ишланади, мутахассис ҳам тор, ҳам кенг мавзудаги ахборотларга муҳтож булади. Шу боскичда ахборотларни урганиш асосида урганилаётган муаммога назарий жиҳатдан далилланган қарашлар намоён булади.

Илмий тадкикотларнинг дастлабки уч боскичида тезкор ва тупа ахборот таъминоти жуда зарур. Тадкикотнинг ютуғи куп жиҳатдан худдч шу боскичларга, хусусан, мутахас

сисларга тақдим этилган ахборотнинг қанчалик тула эканига боғлиқ.

Илмий тадқиқотларнинг тажрибалар қисми аввалги босқичлардан фарқли уларок, ахборотга у қадар муҳтож эмас. Бу ерда илмий-техник ахборот қупрок олинган натижаларни таққослаш, тадқиқот усулиятларини аниқлаштириш ва бошқалар учун керак булади. Бу босқичда илмий тажрибалар юсида олинган ахборот катта аҳамиятга эга.

Илмий тадқиқот натижаларига ишлов бериш босқичида мутахассислар, одатда, маълумотномалар, турли жадваллар ва бошқалардан фойдаланади. Мазкур босқичда олимларнинг ахборотга булган эҳтиёжлари аввал қуриб утиличнларига Қараганда анча кам булади. Илмий тадқиқотнинг сунги босқичи диссертация ёки монографияни тузиб чиқиш ва шакллантириш билан боғлиқ. Бу босқичда ахборот таъминоти илмий ишни шакллантиришга қуйиладиган талабларни ақс эттирувчи меъёрий-техник ҳужжатларни урганишдан иборат булади.

Шундай қилиб, мутахассисларнинг ахборотга булган талаблари босқичдан босқичга утиш жараёнида узғариб туради. Олимга дастлабки уч босқичда энг қуп ҳажмда ахборот зарур булса, кейингиларида анча кам ахборот керак. Шундан мутахассислар сунги босқичларда илгари қулга қиритган материалларидан фойдаланишларини эътиборга олиш жоиз.

12.3. Интернет ва унинг спорт фанидаги имкониятлари

Интернетни физик жихатдан бир-бири билан ҳар қил . Ипока қизиклари орқали боғланган ва ахборот излаш, сақлаш шамда узатиш учун мулжалланган бир неча миллион компьютерлар қуринишида тасаввур этиш мумкин.

Интернет- бу дохиёна бирикма - бир томондан жуда иучли ахборот усқунаси, иқкинчи томондан, ута ишончли ва

тезкор алок,а воситаси, учинчидан, келажак ахборот технологиялари ривож учун асос ҳисобланади.

Интернет, шунингдек, ижод учун, ёш олимларнинг тадқиқотлари учун кенг майдон ҳисобланади. Исталган ҳар бир инсон уз гоъларини Интернетда амалга ошира олади. Куп мутахассисларнинг ҳаракатлари туфайли Интернет ҳозир гуркираб ривожланмоқда, энг янги истикболли технологиялар ишлаб чиқилмоқда, янги тармок, иловалари яратилляпти.

Интернетнинг олимларни кизиктирадиган энг муҳим жиҳати илмий-техник ахборотни излаб топишни осонлаштирганлигидир. Лекин Интернетда ахборотни излаш учун ҳам куп нарсаларни билиш керак. Ахборот излаш воситаларининг 2 гуруҳи мавжуд:

- Интернетнинг излаш хизмати- захираларни (сайт ва саҳифаларни) излашнинг универсал воситалари булиб, улар бирор мавзу йуналиши билан чегараланмаган;

- чекланган излаш тизими муайян соҳага оид ахборотни излаш учун мулжалланган булиб, тизимга кутубхоналарнинг электрон каталоглари, маълумотларнинг хужжатли захиралари киради.

Излаш тизимининг биринчи турини купинча индексли тизимлар деб атайдилар ва бунда калит суз ёрдамида Интернет саҳифаларининг ҳамма манзилларини излаб топиш мумкин. Йулловчи курсатмалар ва манзилларнинг бирлиги излаш тугрисидаги ҳисобот шаклида фойдаланувчига жунатилади.

Излаш тизимларининг иккинчи хили каталогу тузувчилардир. Бундай тизимлар иерархия белгилари буйича тартибга келтирилган мавзу булимлари асосида Web саҳифаларнинг манзилларини кидиради.

Бугунги кунда излаш тизимларининг бу икки тури бир бирига якинлашиб, улар орасидаги чегаралар тобора шартли тую олиб бормоқда. Ҳар икки тизим энди талабномагп жавобан Интернетда топилган саҳифанинг каталогини берадиган булди.

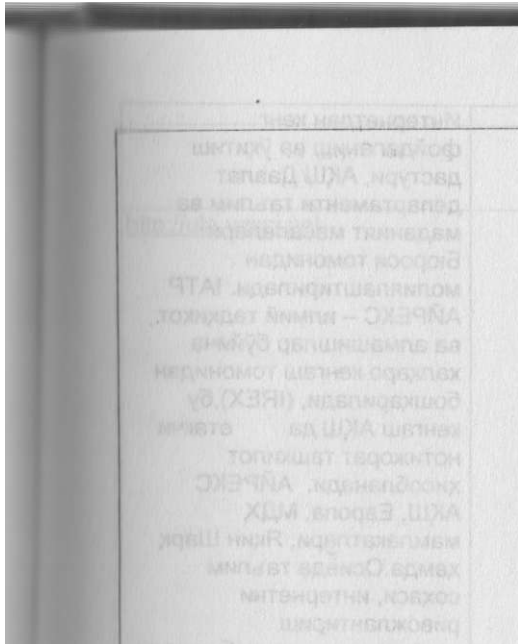
Излаш самарали булиши учун энг аввало унинг максadini аниқлаштириш керак. Кейин излаш учун зарур калит сузлар курсатилади. Калит сузларни тайин килиб олиш жуда муҳим. Агар калит суз сифатида, масалан, «Спортдаги илмий тадқиқотлар» каби кенг тушунча танлаб олинса, у холда топилган саҳифалар ҳажми шу қадар катта буладики, уларнинг ҳаммасини куриб чиқиш жуда қўп меҳнат талаб қилади. Тугри танланган калит сузлар излаш соҳасини торайтиради, шу тариқа зарур ахборотни топиш учун кетадиган вақт ва ҳаракатларни тежайди. Интернетда унлаб, юзлаб ахборот боғламларига йулловчи курсатмалари булган қўп миллионлаб ахборот материалларини сакловчи унлаб излаш тизимлари мавжуд. Мазкур бобнинг охирида уларнинг энг кенг оммалашганлари келтирилган.

Олимлар учун Интернет, биринчи навбатда, бутун дунёдаги ҳамкасабалари билан мулоқот қилиш воситасидир. Илм-фан аллақачонлар миллий сарҳадлардан ошиб утган, лmmo фақат Интернетгина ишончли, тезқор, қўлай мулоқот лоситаси - электрон почтадан фойдаланиш имконини берди. Айнан Интернет электрон почтаси илм оламида кенг оммалашган. Электрон почта (Е- таП) ахборот матнларини Интернет тармоғи орқали жунатиш воситаси сифатида пайдо булди.

Электрон почта тушунчаси одатдаги почтани эслатади. Чиндан ҳам, Е-таН жунатар экансиз, оддий хатдагидек, у клерга ва кимга юборилаётганини, уз манзилингизни курсатасиз. Сиз хатни бир неча манзилга юборишингиз, унга фмйл, мультимедиа ахбороти, видео ҳамда товушли илрчалар ва х-к. ни қўшиб юборишингиз ҳам мумкин.

р М т	
1Шр://ллллл/Ш1па.пе\лттаН.ги	Пауэрлифтинг
11((о://л\лл«.с1апсе1 Ге.ги	Россияда ва дунёда спорт ракслари
Мир://Ллллл/1аек\людо.ги	Таэквондо
Ы1р://ллллл51тарта.ги	Шейпинг
И11р://Ллллллпзк.ги	Россияда фавкулотда холатлар спорти
Ўзбекистоннинг айрим илмий-таълимий манбалари	
1)1(р://ллллл/соппек1.и2	«Интернет Ўзбекистон мактабларида» дастури. Ўзбекистон мактабларининг Интернетга боғланишини амалга ошириш буйича 1КЕХ жамгармаси лойиҳаси. А1^Ш Давлат департаменти таълим ва маданият масалалари Бюроси томонидан молиялаштирилувчи «Интернет Ўзбекистон мактабларида» дастури Ўзбекистоннинг 6 та максадли вилояти урта мактабларида электрон уқитишни жорий қилмоқда. Дастур уқитувчи ва маъмурларга танкидий фикрлаш куникмалари ҳамда уқув синфида таълим усулларини сингдиришга , уз ватанпарварлик бурчларини чуқур тушунадиган ёш авлодни тарбиялашда кумаклашишга ҳаракат қилади. Интернетдан фойдаланиш уқувчиларга билим олишда, ҳудуднинг бошқа уқувчилари билан мулоқотлар олиб боришда, узаро бир-бирини тушунишга асосланган Халқаро Интернет

	лойихаларига катнашишда ёрдам беради.
М1р:/Лллллл/.з1ис1у.и2	51ис1у.1)2: Ўзбекистоннинг таълим портали. Ўзбекистон таълими сайти. Чет эл ва миллий укув муассасаларида таълим дастурлари буйича маслахат (консультация) хизмати, таълим дастурларини тузиш, укув муассасаларига қабул қилишни ташкил этиш, қабул қилинганлик ҳақидаги тасдиқномани олиш ва таълим олинган мамлакат элчихонасида талабалар визасини олиш учун ҳужжатларни тайёрлаш.
№1р:/Лллллллс11.и2	Масофавий таълим тизими Масофавий таълим тизими таълим олиш ҳамда Интернет орқали масофавий таълим буйича курслар ташкил этиш қуроли. Тизим укув курсларини ташкил этиш, назорат қилиш ва бошқариш учун зарур асбоб ускуналарни уз ичига олади Тизим қуйидаги унсурлард.ш иборат: қайд этиш тизими, қурени ташкил этиш тизими. укитиш тизими, алоқа-аралашув тизими, янгиликлар тизими. Тизим укитувчига таълимни ташкил этиш, таҳрир қилиш, мунтазам равишда янгилай туриш ҳамда олиб бориш имконини беради.
ЪМр:/Ллллл/у 1п1егпе1.и2	1л1егпе1.иг лойихаси нотижорат ахборот интернет-лойиха



хисобланади. Лойиханинг вазифалари- Интернет оламида руй бераётган барча асосий, энг мухим янгиликлар ва воқеаларни йигиш, умумлаштириш. Хамда чоп эттиришдир. Асосий эътибор Интернетнинг Узбекистон Худуди-Узнетга каратилади. Бош мақсад - ташриф буюрувчиларга энг сунгги янгиликлар ва воқеалар, сайтлар хамда ходисалар тахлили, фойдали материаллар ва б. ни тақдим этувчи узбек Интернетидан фойдаланувчилар учун фойдали захира булиш.

1) [Пр://www.<green1.u2](http://www.green1.u2)

1) [Кр://www.1tex.u2](http://www.1tex.u2)

Реее! 1)2бек1з1ап
Узбекистонда таълим масалалари буйича ахборот захираси қатта.
Айрекс - Илмий тадқиқот ва алмашишлар буйича халқаро кенгаш- Америка К,ушма Штатларидаги етакчи нотижорат ташкилот булиб, у АК;Шда, Европада, МДХ, мамлакатлари, Якин Шарк Хамда Осиёда Интернетни ривожлантириш ва Олий таълим соҳасидаги дастурларни ишлаб чиқади, амалга оширади, эркин оммавий ахборот воситаларини куллаб-куватлаш хамда ҳуқуқий фуқаролик давлати масалалари билан шўрулланади.

[НКр://Аплл/уу.1а1р.и2](#)

Интернетдан кенг
фойдаланиш ва уқитиш
дастури, АКШ Давлат
департаменти таълим ва
маданият масалалари
Бюроси томонидан
молиялаштирилади. 1АТР
АЙРЕКС - илмий тадқиқот
ва алмашишлар буйича
халқаро кенгаш томонидан
бошқарилади, (1КЕХ),бу
кенгаш АКШ да етакчи
нотижорат ташкилот
хисобланади. АЙРЕКС
АКШ, Европа, МДХ,
мамлакатлари, Яқин Шарқ
хамда Осиёда таълим
соҳаси, интернетни
ривожлантириш
дастурларини ишлаб чиқади
ва амалга оширади, эркин
оммавий ахборот
воситаларини куллаб-
қувватлаш хамда ҳуқуқий
фуқаролик давлати
масалалари билан
шўғулланади.

[ЪИр://асацШЪ.Ц25С1.пе!](#)

Кутубхоналарнинг электрон
каталоги. Сайт Ўзбекистон
республикаси Фанлар
Академияси Бош
кутубхонаси; Ўзбекистон
техника адабиётлари
Миллий кутубхонаси;
Ўзбекистон миллий
кутубхонаси; Инсон
ХУКУКлари ва гуманитар
ХУКУКни урганиш марказий
очик кутубхонаси, Тошкент
Давлат техника
университети кутубхонаси;
Тошкент Ахборот
технологиялари

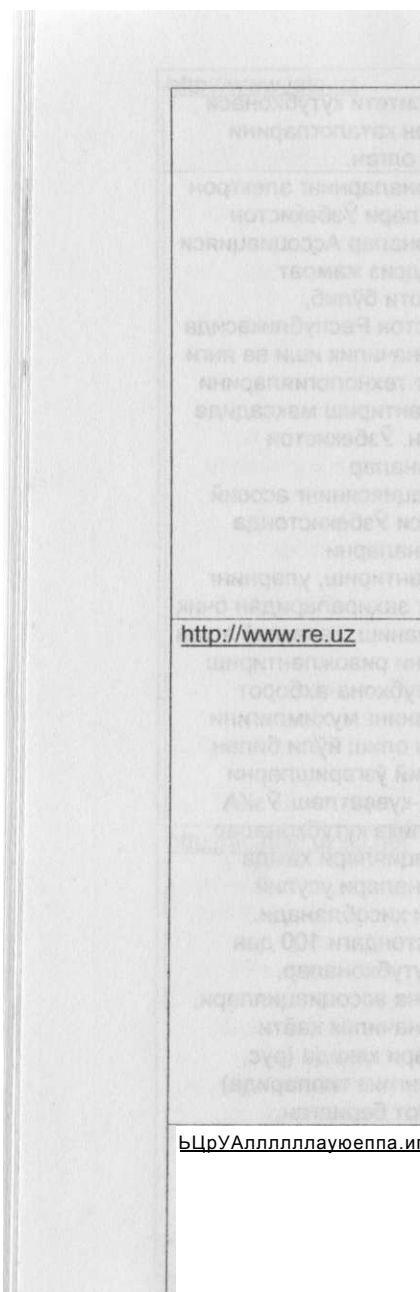
[|Ир://и1а.иг5с1.пе1](#)

университети кутубхонаси
электрон каталогларини
камраб олган.
Кутубхоналарнинг электрон
каталоглари Узбекистон
Кутубхоналар Ассоциацияси
даромадсиз жамоат
ташкилоти булиб,
Узбекистон Республикасида
кутубхоначилик иши ва янги
ахборот технологияларини
ривожлантириш мақсадида
тузилган. Узбекистон
Кутубхоналар
Ассоциациясининг асосий
вазифаси Узбекистонда
кутубхоналарни
ривожлантириш, уларнинг
ахборот захираларидан очик
фойдаланиш, тараккий этган
жамиятни ривожлантириш
учун кутубхона-ахборот
хизматининг мухимлигини
кенг тан олиш йули билан
маънавий узгаришларни
куллаб -куватлаш.УзКА
Республика кутубхоналар
ассоциациялари хамда
кутубхоналари усулий
маркази хисобланади.
Узбекистондаги 100 дан
ортик кутубхоналар,
кутубхона ассоциациялари,
кутубхоначилик хаёти
воқеалари хақида (рус,
узбек, инглиз тилларида)
маълумот берилган.

1111 [р://уулоту.ига.иг](#)

Узбекистон ахборот
агентлиги сайти.
Узбекистонга алоқадор энг
янги ахборот захиралари.
Ижтимоий жамғармалар
каталогли. Мазкур каталог

! и!| >://уу\лллигпдо5.и25С1.пе1



маълумотнома нашр булиб, Узбекистонда уз вакиллик идоралари булган хамда фаолиятнинг турли сохалари, жумладан, согликни саклаш, таълим, экология, кам таъминланганлар ва ногиронларга ёрдам, фукаролик жамиятини ривожлантириш, шунингдек, ижтимоий муаммолар буйича инсонпарварлик лойихаларини амалга татбиқ этаётган хорижий хайрия дастурлари ва жамгармалар тугрисидаги маълумотлар захираларига эгаллик килади.

Узбекистоннинг илмий-таълим портали.

Ре.11г -Узбекистоннинг илмий таълим муассасалари учун «Рацамли тараккиёт ташаббуси» дастури тузган Узбекистон Республикаси ахборот ресурсларидир. Ре.11г портали дастурчиларни жалб этмай хизмат курсатишнинг бой мажмуаси булган узгарувчи сайтларни тузишнинг жуда осон, узига хос куролидир Унинг сайтлари замонавий \Л/еЪ-захираларининг таркибий кисми хисобланади.

Халкаро Ибн Сино жамгармаси. Жамгарманиш фаолияти, урта асрларниш буюк олими Абу Али ибн Синонинг бой илмий мероси хакида маълумотлар,

	<p>гиёхвандликнинг олдини олиш, сорлом турмуш тарзини тарриб килиш, болалар тарбияси, геронтология, шарк табобати ва б. буйича жуда кул фойдали маслахатлар.</p>
Н[>://и2ге5оигсе.Ггеепе{.и2	<p>ЫГРезоигсе - Узбекистон, унинг об-хавоси, табиати, миллий рамзлари, иктисодиёти, ҳукумати, маданияти, тарихи, конституциям, шахар ва вилоятлари, ундаги янгиликлар, таржимаи холлар тугрисидаги ахборот сайти.</p>
ЫМк/Лллллл/акадету.иг	<p>Узбекистон Республикаси Фанлар Академияси. Фанлар Академияси таркибида 48 тадқиқот институти ва илмий -ишлаб чиқариш бирлашмалари булиб, улар илм-фаннинг турли сохаларида фаолият олиб борадилар. Шу билан бирга, Фанлар Академияси қошида «Фан» нашриёти, Асосий кутубхона ва бошка муассасалар мавжуд.</p>
1) /Лллллл/1гс.и25С1.пе1	<p>Тошкент захиралар маркази-укитувчилар малакасини ошириш, дастурлар , грантлар, таълим.</p>
>/Лллллл/и2бекл/or1с1.оо	<p>Узбекистон Интернет тармогида. Узбекистон Интернет захиралари каталоги</p>

Ахборот-кутубхона захираларини ҳукукий куллаб-қувватлаш	
M1p://ллллллаакъ.с1к1пу1а1юп	Рибўюа - оммавий кутубхоналар ва уларнинг ахборот жамиятида тутган урнига багишланган сайт.
M1p://Ллмлл/с1г.ога/	СИР - Купгина долзарб муаммоларнинг муҳокамасини ташкил этувчи кутубхона ва ахборот захиралари кенгаши.
M4p://№\ЛА^_т1гогес).ико1п.ас.ик/Изюита15 /№гез/Пъгез Ы{р://\№ллл/.ико1п.ас.ик/зетсе5/ с/гезеарс W	Халқаро тармок журнали, ахборот-кутубхона соҳасидаги энг сунгги тадқиқотларга багишланади
(Шр://рог1юо.Ы.ик/аабпе1/еп/сеп1-депега1.Ыт1	СЕМ1.- Миллий кутубхоналарни ривожлантиришда долзарб булган ахборотларни тақдим этувчи Европа миллий кутубхоналари конференцияси.
ЫНр://Лллл/ш.а1а.ога/.	Америка кутубхоналари ассоциацияси сайти. Унга турли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар билан бир каторда Ҳуқуқлар тугрисида кутубхона били, Америка кутубхоналари ҳамжамиятининг энг муҳим ҳужжати, шунингдек, акпий эркинлик идораси ва Аклий Эркинлик Янгиликлари АБА киритилган.
Илмий-таълимий кутубхона захиралари	
УЛЛЛУУ.и1а.и25С1е.ле1	Ўзбекистон Кутубхоналари Ассоциацияси. Ўзбекистон ва Урта Осиё республикалари кутубхоналари, кутубхона ассоциациялари, кутубхона захиралари тугрисидаги ахборотларга эга.
ИНр://л\ллл/.1ос.90У	иьгагу оҶ Солдгезз - АКШ

Конгресси Кутубхонаси.
Катта ва жуда кулай
саҳифа; излашни турли
илвалар оркали амалга
ошириш мумкин. Конгресс
кутубхонаси саҳифаси
купрок уқувчилар ва
мактаб уқувчиларига
мулжалланган. Уқувчилар
учун махсус «изкуварлар»
уйини уйлаб топилган булиб,
кутубхонада ва компьютерда
ишлашни ургатади.

I |[Цр://уу\ллл/.п1г.ги:8101/](http://cyber.lit.ru:8101/)

Россия миллий кутубхонаси.
Кутубхона хақида: унинг
тарихи, захираси,
каталогларнинг тузилиши,
конференциялари,
дастурлар, лойихалар,
халқаро алоқалар. Электрон
каталог.

II([1р://ллл/ц.копль.п1](http://www.koplib.nl))

Нидерландия Миллий
кутубхонаси.
Одатдагидек икки тилли
(ингл., нидерл.) саҳифа:
кутубхона тарихи,
захираларининг қисқача
баёни, кутубхона ташкил
этадиган тадбирларнинг ҳар
ҳафтада янгилашиб
турадиган руйхати. Энг
муҳим диққатга сазовор
жихати: ЮОта юқори
сифатли сурати. Улар
орасида кутубхонанинг энг
қимматбаҳо ёки машҳур
китоблари, гравюра,
офортларнинг
репродукциялари ва х.к.нинг
айниқса чиройли
саҳифалари берилган.
Каталогдан (нидерл. тилида)
фақат чекланган

	<p>фойдаланувчи ёки «Миллий кутубхонанинг дустлари» ассоциацияси иштирокчилари фойдаланишлари мумкин.</p>
<p>Университетларнинг кутубхоналари.</p>	
<p>M1p://лллллла1Ъапу.ес1и</p>	<p>Олбанидаги Нью-Йорк штати университети. Американинг барча кутубхоналарида каталоглар бир шаклга келтирилган, шунинг учун уларда зарур номни кутубхона кодларининг 2 тизимдан бири ёрдамида топиш мумкин: ёки ракамли, ёки алифбо ракамли тизим ёрдамида. Одатда, университет кутубхоналарининг руйхатга олинган фойдаланувчилари кутубхонада китобнинг мавжудлигини текшириб, уни банд қилиб қуйиш, буюртма бериш, кутубхоналараро абонемент орқали адабиётга буюртма бериш ва х.к.</p>
<p>Ы1р://лдллл/.Ъагуагс1.ес1и/11оте/11Ъагу.Ы{т1</p>	<p>Гарвард университети каталогларидан факат ТЕЪЫЕТ баённомасини қўллаган ҳолда фойдаланиш мумкин. Каталоглардан фойдаланиш ҳуқуқини олгач, аъъанавий маълумотлар: китобнинг номи, муаллифи, қалит сузлар, билим соҳаси ва х.к асосида китоблар, мақолаларни излаш мумкин</p>
<p>M1p://Лллл/Лллг15.ох.ас.ик</p>	<p>Оксфорд университети - каталоглардан факат ТЕ1.МЕТ баённомасини</p>

11 <http://www.ibt1.gbl>

1)11 <http://dop11.1pp1.gazl>

Б11 <http://www.uzs3t1.g531.li>

Бнр <http://www.kb.l1/kb/tafizspr<5/>

Китоб каталоглари ва дуконлари

<http://www.uzs3t1.g531.li>

11 <http://dop11.1pp1.gazl>

цуллаган холда
фойдаланиш мумкин.
Каталоглардан фойдаланиш
хукукини олгач, анъанавий
маълумотлар: китобнинг
номи, муаллифи, калит
сузлар, билим соҳаси ва хк.
асосида китоблар,
мақодаларни излаш мумкин.
Бутунроссия Давлат чет эл
адабиёти кутубхонаси
Россия Давлат оммавий
илмий-техника кутубхонаси
Давлат Марказий тиббиёт
илмий кутубхонаси.
Голландия Миллий
кутубхонаси кутубхона
захиралари.

Ахборот -маълумот
адабиётлари аннотацияли
каталогли - дунёнинг барча
нашриётларида чиқарилган
махсус адабиётларга
мавзулар ва калит сузлар
буйича буюртма беришнинг
узига хос тизими. Бутун
каталогни буюртма бериш
тизими билан бирга алоҳида
дискка кучириб олиш
имконияти МАВЖУД.
Олбанидаги «Букхауз» китоб
магазини, Нью-Йорк штати.,
Бу эркин дукон (корпоратив
тармоқларга тегишли эмас).
Унда хар ҳафтада дуконга
янги келган китоблар ва
махаллий
бестселлерларнинг руйхати
тузилади. Доимий мижозлар
мунтазам равишда электрон
почта оркали зарур
ахборотларни олишлари

	<p>мумкин. Мижоз узига ёккан китобларга электрон почта оркали буюртма бериши мумкин ёки он-лайн. Буюртма какидаги маълумотлар киритилган махсус шакл тасдиқлаш учун миждозга жунатилади.</p>
M1b://\ллллл\.bookcenter.com	<p>Фредерикдаги китоб дукони, Мэриленд штати. Тармок 200-250 минг номланишдаги мунтазам янгиланиб турадиган каталогга эга. Исталган дуконда керакли китоб борми ёки йуклигини билиш учун миждоз он-лайн тартибда ва б. сахифада махсус излаш шаклини тулдиради. Излаш натижалари электрон почта оркали буюртма ва харид Килиш шартлари билан бирга кайтариб жунатилади Шунда миждоз Интернетга кайтади ва он-лайн тартибда бошка, бевосита китобга буюртма бериш учун мулжалланган шаклини тулдиради.</p>
Бир://\ллллллл\book\ллге.com	<p>Интернетдаги энг йирик ихтисослашган богламлардан бири тулалигича китоблар, уларнинг муаллифлари, асарларга ёзилган тақризлар, керакли нашрларни излаш, буюртма бериш ва х.к. га багишланган. Сахифада нашриётлар, кутубхоналар, виртуал каталоглар ҳамда китоб дуконларига 4000 та</p>

	йулловчи курсатма берилган.
Интернетдан ахборот излаш ва излаш воситалари	
M1p://т1егпе1- •.'мгсб.пемтаН.ги/агШез.Мт	\П/еб сайтда Интернетдан ахборот излаш, излаш тизимлари ва маълумот излашнинг умумий механизмлари тугрисида мақолалар берилган.
1 И >://лАллл/.rаtЫег.ги	ЯаtЫег- оммабол рус тилидаги ахборот излаш тизими. Интернетдан морфологик тахлил, мантикий операторлар, метасимволлар (рамз) ва б. ни ҳисобга олган ҳолда излаш.
Ц >://лллл«.аоо11ги	Апорт - Интернет - захираларининг излаш машинаси ва универсал каталоги. Интернетдан морфологик тахлил, мантикий операторларни ҳисобга олган ҳолда излаш. Мавзулар ва минтакалар буйича тизимлаштирилган сайтларга аннотацияли йулловчи курсатмалар. Излаш натижаларини саралаш имкони.
Ц >://уапйех.ги/	Уапйех - излаш тизими.
	Интернетнинг русча қисми буйича рус морфологиясини ҳисобга олиб излаш. Интернет -захиралар каталоги. Савол-жавоблар, янгиликлар ва б.
НМр/Лллллм.аИеплзГа.ги/	АИег V1з1а - излаш тизими. Қалит сузлар, маълумот тоифалари, турлари ва б. асосида излаш. Аннотацияли йулловчи курсатмаларнинг

	булимларга ажратилган каталоги. Электрон дуконлар буйлаб йул бошловчи. Янгилик каналлари ва обзорлар. Бепул хизматлар: е-таН, таржимон, уй сах,ифаларини тузувчи ва б.
М1р://Ллллллрип1о.ги	Рип1о - излаш тизими. Излаш рус тилидаги интернет захиралар буйича рус морфологиясини хисобга олиб амалга оширилади. Янги сайт кушиш имконияти.
М1р://Лллллл/aoo01e.ги/	<Зоод1е - излаш тизими Интернет-хужжатлар, суратлар, 11зепе1 маълумотларини излаш тизими. Куп тилли куллаб-куватлаш. Интернет-захиралар каталоги (рус ва узб. тилларида)^
ЪНо://Лллл«.1усо5.ги/ ННр://Лллллл1усоз.сот/	Ъусоз - интернет- захиралар каталоги. Аннотацияли йулловчи курсатмаларнинг булимларга таксимланган каталоги. Излаш тизими. Янги манзил кушиш имконияти. Интернет дуконлари:компьютерлар, электроника ва б. Интернет обзорлари (рус ва инг.тилларида).
11«р://те1а-икга1пе.сот/	МЕТА - украин излаш тизими. Морфологияни хисобга олган холда Интернетдан излаш. Интернет захираларининг булимларга таксимланган каталоги. Минтакавий каталоглар ва излаш.
Мр://Ллмллл1оигро15к.ги/	ТурПоиск - туризм буйича

	излаш тизими. Туристик компаниялар, меҳмонхоналар, лансионатлар, визалар, чипталар, паспортлар, т/й ва авиарейслар
Каталоглар	
1Шо:/Лллллллг5.ги/	Россия Фанлар Академияси. РФА нинг ташкилий тузилиши: хақиқий ва мухбир аъзолар, булинмалари, илмий марказлари. Маълумот ахборот захираси: ташкилотлар, илмий марказлар, лойихалар, нашрлар. Илм-фан соҳасидаги захираларга йулловчи курсатмалар каталоги.
М{р:/Ллллг\ллиП1ка.ги/	Улитка-интернет-захиралар каталоги . Интернетнинг рус тилидаги захираларига аннотацияли йулловчи курсатмалар каталоги. Янги манзилларни кушиш имконияти. Рейтинг сайтларни излаш тизими.
НКр:/ЛлмлллгеТег.ги/	Таснифловчи каталог. Аннотацияли йулловчи курсатмаларнинг булимларга таксимланган каталоги. Излаш тизими. Янги манзил кушиш имконияти.
(1Ир:/\лАД/«.с1 атопс1<ea(п.ги/са1а1оа/	Бутун русча Интернет - йулловчи курсатмалар каталоги. Рус тилидаги захираларнинг булимларга таксимланган каталоги. Янги мавзуларни кушиш имконияти. Каталог

http://www.belarusse.com/sd1-b1p/pz1	<p>бўйича излаш тизими.</p> <p>Ве1ге5оигсе - Беларуссия интернет-захиралар каталоги. Аннотацияли йулловчи курсатмалар, Рейтинг сайтларнинг булимларга таксимланган каталоги. Статистика.</p> <p><u>Форум.</u></p>
http://www.rabor.com	<p>Забор - Интернет захиралар каталоги. Аннотацияли йулловчи курсатмалар. Излаш тизими.</p>
http://www.raipla.net	<p>РаиПла - (ургимчак тури)- Интернет-захиралар каталоги. Аннотацияли йулловчи курсатмаларнинг булимларга таксимланган каталоги. Излаш тизими. Янги манзил кушиш имконияти</p>
http://www.apgi.net	<p>АПГи - захиралар каталоги захираларнинг аннотацияли каталоги. Куйидаги мавзул; бўйича йулловчи курсатмалар: \A/eб - дизайн, компьютер,тадбиркорлик олами, мусика, таълим, хайвонот олами, дам олиш. ОАВ, телемулокотлар ва б Излаш тизими. Янги мавзу Кушиш имконияти</p>
http://www.russia.com/1nc1ex.blr	<p>Россия тармоқда- интернет захиралар каталоги. Россия Интернет захираларининг булимларга таксимланган каталоги. Излаш тизими. Янги сайт кушиш имконияти. (инпгтилида)</p>
http://www.uen3.com/1nc1ex.11tr1	<p>УУеЪНз! - Россия интернет захиралари каталоги. Аннотацияли йулловчи</p>

	курсатмаларнинг булимларга таксимланган каталоги. Излаш тизими. Форумлар (ингл. тилида)
ЫПк/Ллмлл/.ШезеарсИ.ги/	Русча РТК - Зеарсь - Интернетдан излаш. РТР-серверлар орасидаги файлларни излаш. Серверлар рейтинги.
Виртуал ва электрон кутубхоналар	
нип^/да^.еПЪгагу.ги/йеГаиКх.азр	1п1егле12опе -Интернетнинг бепул захиралари. 1п1егпе(2оле журналининг сунгги сонига вазифа топшириш. Архив. Тармокнинг бепул захираларга аннотацияли йулловчи курсатмалари: сайтни жойлаштириш, почта манзили, баннер хизмати, излаш тизимлари, утилитлар ва дастурлар, телеишлар таклифи, тармокли уйинлар ва б. Х.ОМИЙЛИК дастурларида пул топиш усулларини баён этиш
Айрим Россия кутубхоналари.	
>://Ллмлл/г51.ги/	Россия Давлат кутубхонаси. Кутубхона тарихи, кироатхоналар, булимлар, фойдаланиш коидалари хакида маълумот. Коллекция ва захиралар, нашрлар ва кургазмалар обзори; кутубхонанинг илмий-тадкикот ишлари. РДК укув-маориф дастурлари тугрисида ахборот
l Ц >://л/ллл/сюп1ИЪ.ги/	Россия Давлат оммавий илмий-техника кутубхонаси. Кутубхона хакида ахборот. Илмий-техника адабиётлари

	каталоги, РДОИТК электрон каталоги. Федерал илмий-техника лойиха ва дастурлари обзори. РДОИТК уқув маркази туррида ахборот.
M1p:/Ллллл/у.ПМ1.ги/	М.И.Рудомино номидаги Бутунроссия Давлат чет эл адабиёти кутубхонаси. Кутубхона хакида умумий ахборот: кутубхона суратлари, жихозлари, иш вақти, аъзо булиш шартлари, асосий вазибалари, яратилиш тарихи. Булимлари, ходимлари ва шериклари хакида ахборот; Каталоглари захиралари, хизматлари таърифи.
НКр:/Ллллл/.5бр1.ги	Россия Давлат тарихий кутубхонаси. Захиралари, заллари, булимлари хакида ахборот. Янги олинган адабиётлар, кургазмалар обзори. Айирбошлаш учун китоб ва журналлар руйхати. Кутубхона аквареллари ва тупламлари. Электрон манзиллар ва МДХ, давлатлари архивлари руйхати. Кутубхона янгиликлари. Маълумотномалар.
M1p:/Лллллл/.5С5т1.гз51.ги/	РФ Согликни саклаш вазирлиги хузуридаги Марказий илмий тиббиёт кутубхонаси. Хизматлар; абонемент ва библиография буйича хизмат курсатиш

	хужжатларидан нусха кучириш, чет тилларидан таржима килиш ва б. Иш тартиби хакида. Кутубхона булинмаларининг телефонлари маълумотномаси. Кутубхона захиралари каталоглари. Кутубхона аъзоларининг, кутубхонанинг электрон маълумот захираларидан фойдаланиш имкониятлари.
Ы1р://ПА\ллллгБа.ги:8101/	Россия кутубхоналар ассоциацияси. Ташкилот фаолиятининг максадлари ва йуналишлари тугрисида ахборот. Кабул килиш тартиби. Ассоциация ахборотномаларининг 1996 йилдан бошланган архиви. Кутубхона захираларига йулловчи курсатмалар . Богланиш ахборотлари.
Лугат ва таржимонлар	
Цр://л\ллл/.1га51а1е.ги	Промт-он-лайн, матнлар, веб-сахифалар, электрон мактублар таржимони. Рус, англиз, француз, немис, итальян тилидан (га) таржима килиш имкониятлари, кириллча ёзувдан (га) угириш.
1)11р://сИс.асас1етю.ги/	Интернетда лугат ва комуслар.
1Шр://Лллллл/.51оуа.ги/	В.И. Даль изохли лугати. Сузни излаш. В.И.Дальнинг таржимаи холи. «Макол ва маталлар», «Рус халкининг ривоят, ирим-сирим, хурофотлари» китоблари матни.
1Шр://а21.у р1ор.ги	\Л/ пс)о^эни кандай созлаш мумкин. Савол ва жавоблар.

http://a21.viploz.ru	Самарали Интернет. Савол ва жавоблар. Наший тўпламлар, версиялар 1.2.
www.slub.freenet.kz	Интернет бўйича дарслик
http://chainick.nemmail.ru/	Интернетда ишлашга ўргатиш.
http://www.pri.ac.ru/saifi/internei/index.shtml	Ўқитувчилар учун Интернет. Интернетда ишлашга ўргатиш.
http://www.homepage.techno.ru/vladimir_k/index.html	Интернетда ишлаш (энди шуғулланаётганлар учун).
http://www.pri.ac.ru/saifi/internei/find.html	Интернетда ишлашга ўргатиш
http://www.inforis.ru/npov/predstav/teferat/welcome.html	Сайтда курс, диплом ишлари ва рефератларни ёзиш масалаларини муҳокама қилиш, муайян мавзу бўйича материал топишга буюртма бериш, шунингдек, иш жўмури билан танишиш мумкин. Иш мавзулари: ҳуқуқшунослик, иктисод, моллиқ, жамиятшунослик, педагогика ва руҳиятшунослик.
http://www.apriintern.com/review/index.htm	Материал танлаш ва буюртма бериш пулли хизмат ҳисобланади. Хафталик нашр чет тилларини ўрганишга бағишланган. Унда лугатлар ва интернетда таълим олиш, сўз бойлигини кенгайтириш, талаффузни яхшилашга имкон берадиган дастурлар ва ҳ.к. ҳақида сўз боради. Рефератлар, курс ишлари, обзорлар, мавзулар. Нашр сонларини электрон почта орқали олиш имкониятлари.

[\[\\[\\\[Сайта курс, диплом
ишлари ва рефератларни
ёзиш масалаларини
мухокама килиш, муайян
мавзу буйича материал
топишга буюртма бериш,
шунингдек, иш намуналари
билан танишиш мумкин. Иш
мавзулари; хукукшу+юслик,
иктисод, молия,
жамиятшунослик, педагогики
ва рухиятшунослик.
Материал танлаш ва
буюртма бериш пулли
хизмат хисобланади.
Белул масофавий таълим
\\\\(чет тиллар\\\\)
АИА \Лз1а
Азк ^еуез!
В1С Зеагх Ендте Ыех
РтйегЗеекег: Тье ЗеагСИ
Енд1не Кэг Зеагсь Ендюез
Ооод1е
РодрПе.
Матта
РгоРизюп
НпсИнд 1тадез оп 1Ие \Л/еь\\\]\\\(http://НКр:/Алллл/.доод1е.сот/
МрУАл/үүү.^одрНе.сот/
ННр:/Ал/үүш.татта.сот/
1гНр:/үүүүү.ргоТиз10п/сот/
ьЦр:/үүүүү.би.ес1и/11ьгагу/1га1п1нд/үүеЫтад
ез.Н1т</p></div><div data-bbox=\\\)\\]\\(http://НПр:/Ллллл/у.а1{ay1з1а.сот/
1тИр:/Алл/үүү.1азк|еуез.сот/
ьЦрУ/үүүүш^зеагсь-е^^
ьПр:/ЩУУУ.Ппдегзеекег.сот/</p></div><div data-bbox=\\)\]\(http://ьПр:/үүүүү.анп1п{ерп.сот/1пс\).5|1{т1</p></div><div data-bbox=\)](http://Иир:/Алл/уш.1п(оп5.ги/п-
поу/ргес)5{ay/reTera1/yue1cote.Ыт1</p></div><div data-bbox=)

Назорат учун савол ва топшириклар

1. Спорт фанида илмий-текшириш ахборотининг .1х,амиятини очиб беринг.
2. Информатика фани нимани урганади?
3. Информатика фани олдига кандай топшириклар куйилади?
4. К,андай манбаларда жисмоний тарбия ва спорт члкидаги илмий-техник ахборотлар мавжуд?
5. Илмий-техник ахборот жисмоний тарбия харакатини Лошқаришга кандай таъсир курсатади?
6. Бошқарув қарорларини қабул қилиш учун кандай (Хборотдан фойдаланиш керак?
7. Илмий-тадқиқот ишларининг энг йирик босқичларини |..жаб беринг. Уларнинг қар бирида кандай илмий-техник лдабиётлар зарур?
8. Илмий-тадқиқот ишининг қайси босқичлари ахборот мьминотига айниқса муҳтож?
9. Спорт фанини ривожлантиришда интернетнинг имкониятлари кандай?
10. Интернетда кандай излаш тизимлари ва каталог-ллрини биласиз?
11. «Қалит сузлар» деганда нимани тушунаси?
12. Электрон почта хақида нималарни биласиз?
13. Оддий почта электрон почтадан нимаси билан фаркланади?
14. Излаш серверларидан кандай фойдаланиш мумкин?
15. Электрон кутубхоналарда зарур ахборотни кандай юпиш мумкин.

Адабиётлар

1. Гончаров М.В. Введение в Интернет. - М.: ГПНТБ России, 2000.-201 с.
2. Земсков А.И. , Шрайберг Я.Л. Электронные библиотеки. М.: МГУКП, 2001. - 72 с.

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М. Академия, 2002. - 264 с.
4. Леонтьев В. Новейшая энциклопедия персонального компьютера. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 1999. - 640 с.
5. Олий укув юртларининг Интернет тармогидан олган ва укув жараёнида фойдаланаётган ахборотлар хақида маълумотлар: Кушимга таркатма материалар. -Т.:ТДТУ, 2003,- 52 б.
6. Филиппов С.С. Научно-техническая информация в области физической культуры и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-64 с.
7. Ходиев Б.Ю., Сарсатская Т.И. Введение в Интернет. Т.: ТГЭУ, 2001.-38 с.
8. Ходиев Б.Ю., Сарсатская Т.И. Технологии Интернета. Т.: ТГЭУ, 2002.-88 с.
9. Шрайберг Я.Л. Основные положения и принципы разработки автоматизированных библиотечно-информационных систем и сетей. - М.: Либерия, 2001. - 104 с.

ХIII БОБ. ИЛМИЙ ТАДКИКОТ ИШЛАРИНИНГ ТУРЛАРИ

Илмий-тадкикот ишларининг турлари жуда хилма-хил. Улар уз вазифалари, хажми ва камраб оладиган масалаларининг музмунига кура фаркланади (13.1.-жадвал). К,уйида илмий-тадкикот ишларининг асосий турларига тавсиф берилган хамда уларга куйиладиган махсус талаблар баён этилган.

13.1.-жадвал

Илмий-тадкикот ишларининг турлари	
Реферат	Илмий рефератив I обзор
Илмий макола	Тадкикот иши(монография)
Маъруза	Диссертация (магистрлик, номзодлик, докторлик)
Такриз	Дарслик. Укув кулланмаси

Бажарилган илмий тадкикот хакида
*исобот

Реферат, одатда, илмий тадкикот ишининг дастлабки ва онг оддий тури хисобланади. У кандайдир масала мохиятининг, макола, китоб, илмий маъруза ва Х-К.лар мазмунининг ёзма равишдаги баёнидан иборат. Аммо хар кандай реферат хам илмий-тадкикот ишлари каторига киритилавермайди. У реферат тайёрлашга туртки булган илмий ишнинг асосий жихатларини кискача тарзда кайта лритиб беришдан ташкари, унга бахо бера олса хамда илмий ишда мавзу кай даражада тула ва асосли очиб берилганлиги тугрисидаги хулосалар билан якунлансагина шундай

сифатларга эга булган саналади. Бошловчи илмий ходимлар учун реферат узига хос «кучни синаб куриш» усулидир. Илмий иш асосида реферат ёзиш фикр доирасининг кенгайишига ёрдам беради ва адабий манбаларни мустакил равишда кайта ишлаш хамда ушбу манбаларда кайд этилган илмий маълумотларни кискача баён этиш куникмаларини хосил килиш имконини беради. Рефератнинг хусусий бир куриниши автореферат булиб, унда муаллиф уз илмий, купинча диссертацион ишидаги асосий фикрларни баён этади. Авторефератда муаллиф уз тадқиқоти натижаларини, шунингдек, унинг жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти учун қандай янгиликлар яратаётганлиги тугрисидаги хулосалари хамда далилларини сикик шаклда ифодалай олиши лозим. Одатда, авторефератнинг бошида танланган илмий ишга кискача тавсиф берилади (аниқ номи, ҳажми, тузилиши, ундаги жадваллар, чизмалар, суратлар, иловалар сони, яқунланган йили).

Кейин бажарилган тадқиқотнинг моҳияти баён килинади, бунда авторефератнинг тузилиши унга асос булган илмий ишнинг тузилишини узид ақс эттириши шарт.

"Илмий даража ва унвонларга тақдим этиш тартиби тугрисидаги Низом"да диссертацион ишнинг автореферати мазмунига куйиладиган асосий талаблар белгилаб берилган. Унда «...диссертациянинг асосий гоёлари ва хулосалари, ...муаллифнинг танланган муаммоларни ишлаб чиқишга кушган хиссаси, тадқиқот натижаларининг янгилиги хамда аҳамиятлилик даражаси курсатилиши, шунингдек, диссертацион ишнинг тузилиши асослаб берилиши керак".

Автореферат диссертация сунгида берилган хулосаларга тула мое келадиган хулосалар билан яқунланиши, шунингдек, даъвогарнинг диссертация мавзуси буйича чоп эттирган илмий ишлари (маколалари, маърузалари, илмий ахборотлари) руйхати ҳеч узгаришеиз айнан келтирилиши зарур.

Авторефератнинг ҳажми ва мазмуни шундай булиши керакки, уни укиган киши рефератга асос булган илмий

ишнинг мазмуни тугрисида тула тасаввур хосил килсин. Одатда, фан номзоди илмий даражасини олиш учун ўйёрланган диссертациянинг автореферати хажми бир босма табовдан, докторлик диссертациясиники эса икки (>осма табовдан ошмаслиги керак.

Илмий-техника ахбороти ҳамда турли рефератив иашрларда чоп эттириш мақсадида ёзилган рефератларнинг мазмунига мутлако бошқача талаблар қўйилади. Бундай рефератни ёзишдан мақсад - реферат учун асос булган адабий манба ҳақида «фактографик» ахборот бериш. Демак, лундай реферат мазкур манба мазмунига ҳеч қандай танқидий баҳо бермаслиги лозим.

Илмий-техника ахбороти мақсадида тузилган рефератнинг хажми унинг учун асос булган мақола хажмининг 10-15 %и чегарасида деб қабул қилинган.

Илмий рефератив обзор оддий рефератнинг анча мураккаблаштирилган бир туридир. Шунинг учун илмий обзор қўзишга муаллиф алоҳида илмий ишлар асосида реферат тайёрлаш бўйича муайян тажриба орттирганидан кейингина қилиши мумкин. Илмий обзорларнинг уз хусусиятларидан қелиб қикиб, қўйидаги турлари фарқланади:

- журналлар ёки илмий тўпламларнинг рефератив обзори;
- тадқиқотнинг муайян мавзуси ёки илмий муаммо бўйича шубҳаларнинг илмий обзори;
- илмий конгресслар, йирик анжуманларнинг ишлари тугрисида ҳисобот.

Қандайдир журнал ёки илмий тўпламнинг илмий (рефератив) обзорини тузиш, биринчидан, илмий жамоа (кафедра, лаборатория) аъзоларини махсус илмий адабий манбанинг мазмуни билан таништириш мақсадида, иккинчидан, ёш илмий ходимларда адабий манбаларга ишлов бериш қўникмасини ҳамда ўқилган асар тугрисидаги уз фикр-мулоҳазаларини уларга танқидий баҳо берган ҳолда баён этиш қўбилиятини ривожлантириш мақсадида амалга оширилади. Одатда, рефератив обзорда маълум муддат мобайнида (3 ой, ярим

йил, бир йил) нашр этилган журналларнинг бир неча сонлари куриб чикилади.

Муаллиф обзорнинг муайян қонуниятларига риоя қилиши керак. Дастлаб журнал ёки илмий тўпламга умумий тавсиф берилади - нашрнинг ҳажми, даврийлиги ва чиқарилиш жойи, журналнинг тузилиши (ундаги алоҳида бўлимларнинг мавжудлиги ҳамда уларнинг номланиши) ҳақида маълумотлар келтирилади. Шундан кейин журналда (тўламда) чоп этирилган мақолаларга умумий тавсиф: узига ҳос, қизиқарли ишларнинг, гайри-оддий ҳодисаларни қузатиш натижаларининг, обзорлар, тақризлар ва **Х-Қ**.нинг умумий миқдори, муаллифлар ҳақида маълумотлар берилади. Узига ҳос ишларга тавсиф берувчи маълумотлар, улардан қанчаси тажрибада аниқланганлиги алоҳида қурсатилиши лозим, чунки шундай маълумотларнинг тахлили орқали журналнинг (тўламнинг) илмий йўналиши ҳақида ҳукм чиқаришга имкон бўлади. Нихоят, обзорда мақола муаллифи диққатини тортган асосий масалалар, шунингдек, чоп этирилган иш спорт назарияси ва амалиётининг қайси бўлимига бағишланганлиги қайд этилади.

Рефератив обзор муаллифи, табиийки, журналда чоп этилган ҳамма ишларга муфассал тавсиф бериб утолмайди, айниқса, журналнинг бир неча сони ёки илмий тўламларнинг бир нечаси тахлил этилганда, бу уз-уздан шундай. Шунинг учун рефератчи улардан энг эътиборга муносибларини танлаб олиб, ёритилган масалалари ухшаш мақолаларни бир гуруҳга қиритади. Мазкур мақолалар ҳақидаги рефератив обзорда улар мазмуни танқидий тахлил этилиши ҳамда уларнинг муаллифлари келтирган янги, узига ҳос маълумотлар ойдинлаштирилиши зарур.

Тадқиқотнинг муайян мавзуси ёки илмий муаммо бўйича адабиётларнинг илмий обзорини тузиш тингловчи ёки укувчиларни адабиётлардаги маълумотларга қура у ёки бу масаланинг илмий жиҳатдан ишлаб чиқилиши ҳолати билан таништириш мақсадида амалга оширилади. Бундай обзорларнинг муаллифлари муҳокама қилинаётган масалага

алок,адор адабий маълумотларни чукур билиши хамда уларни мохиятига кура бахолай олиши шарт. Аслида, хар «андай салмокли, узига хос иш, у илмий монография буладими ёки диссертациями, бундан катъи назар, урганилаётган масала ёки муаммони очиб беришга ёрдамлашувчи адабиётлар обзори билан бошланмоги керак.

Аммо хозирги шароитда спортга дойр махсус адабиёт-парнинг куплигини хисобга олиб, илмий обзор барча адабий манбалар тугрисида истисносиз тула маълумот бериши хакида уйлаш тугри булмайти. Шу сабабли, адабий обзор муаллифи у кандай маълумотлар асосида, кандай ваكت булаги мобайнида чикарилган адабиётлар асосида амалга оширилганлиги, обзор чет элда нашр этилган адабиётларни хам камраб олган ёки олмаганлиги, агар камраб олган булса, у холда бу кандай адабиётлар эканлигини курсатиши керак булади. Бундай аникликларнинг киритилишига эхтиёж катта: шу тарика обзор муаллифи кулидан келмайдиган ишга кул уришда бесабаб айбланишдан кочиши, шунингдек, мазкур обзордан фойдаланувчиларнинг материалларни янада чукуррок тушунишларига ёрдам бериши мумкин.

Илмий обзорнинг мазмуни асосида куриб чикилаётган муаммонинг холатига берилган тавсиф, шунингдек, рефератлаштирилган иш муаллифлари бу муаммоларни хал этиш учун куллаган усулларнинг танкидий бахоси булиши лозим. Чет эл муаллифларининг асарлари буйича реферат тайёрлашда улар амалга оширган тадкикот мохиятининг методологик жихатдан талкин этилишига алохида ахамият бериш керак. Илмий обзор нихоясида ишга кискагина якун ясалиб, унда фойдаланилган барча адабий манбаларнинг руйхати берилайти.

Илмий съездларнинг иши тугрисидаги хисобот уз мохиятига кура шахсий кузатувлар, таассуротлар, шунингдек, тингланган маърузалар (илмий хабарлар) хамда чоп эттирилган материаллар мазмунини бахолаш асосида тузилган илмий обзорлар хисобланайти. Бундай хисоботлар [узилиши жихатидан турли-туман булиши мумкин, аммо хар

холда улар съездга (конгресс, конференциям), уларнинг ташкил этилиши ва иштирокчилари таркибига умумий тавсифни уз ичига олиши лозим.

Съезднинг иш мазмунини унинг дастурига киритилган алохида муаммолар буйича баён килиш мақсадга мувофиқдир. Ҳар бир муаммони ёритишда энг кизикарли, бахсли, фаол муҳокама қилинадиган ва, айниқса, съезд чик, орган қарорларда уз аксини топадиган масалаларга диққатни жалб этиш керак. Ҳ, исоботда дастур буйича қилинган энг муҳим маърузаларни ва, умуман, съезд ишини танқидий таҳлил этиш зарур. Ҳ, исобот сунгида съезд қуриб қиккан ташкилий масалаларни ёритиш ва бу соҳада эътиборни тортадиган жиҳатлар, илмий ҳамда амалий спорт муассасаларига бориш натижалари ва бошқа тадбирларни қискача баён этиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Илмий мақола жисмоний тарбия ва спортга дойр бирон-бир масала буйича муаллифнинг исботланган ҳамда ривожлантирилган мулоҳазалари, фикрларининг муайян тизими баён этилган ҳажман чегараланган илмий асардир. Ҳ, ар қандай мақола асосий, таянч гоёга эга бўлиши ва у узига ҳос тарзда ривожлантирилиши ҳамда асосланиши керак. Назарий, усулий мақолалар жисмоний тарбия ва спортнинг муҳим, аммо, шу билан бирга ҳали етарлича тушунарли бўлмаган ёки бахсли масалаларини очиб бериши лозим. Бундай мақолалар уквчига спорт фани ривожланишининг янги йуналишлари ёхуд унинг алохида соҳаларини тушунтириб беради, жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб масалалари моҳиятини чуқур очиб, уларни ҳал этиш имкониятларини қурсатиб боради.

Илмий мақоланинг мазмуни бошқача ҳусусиятга эга бўлиши ҳам мумкин. У амалга оширилган тадқиқотлар натижалари тугрисидаги илмий ахборотдан ҳам иборат бўлади. Илмий мақолада қуйиладиган энг муҳим талаблар қуйидагилар: унда қутарилган масала долзарб бўлиши; ходисалар, воқеалар, фактлар чуқур таҳлил этилиши, умумлашма ва ҳулосалар аниқ ҳамда асосланган бўлиши

шарт. Маколанинг кимматини унинг мазмундорлиги, унда янги фактлар ёки муаллифнинг янги талқинлари мавжудлиги белгилайди. Макола куйидагича тузилишга эга булади: мавзу (номланиши), муаллифнинг исми шарифи, аннотация, калит сузлар, кириш қисми, мақсад ва вазифалар, тадқиқот усуллари ҳамда унинг ташкил этилиши, тадқиқот натижалари, хулосалар, фойдаланилган адабиётлар.

Тадқиқот иши - қандайдир долзарб мавзу, муаммо (бир неча муаммолар) ёки ҳодисанинг чуқур тадқиқига асосланган илмий асар булиб, бундай иш, албатта, янги фактик маълумотлар, муаллифнинг (ёки муаллифларнинг) янги талқинлари ҳамда хулосаларини уз ичига олиши керак. Тадқиқот ишининг 2 асосий тури бор - монография ва серкирра (қул муаммоли) илмий асар.

Монография (юнонча «монос»-бир, яққа ва «графо»-озаман)- қандайдир битта мавзу ёки муаммо ҳар томонлама урганиладиган тадқиқот иши булиб, унинг таркибига, одатда, шу мавзуга доир муфассал манбашунослик ҳамда тарихий обзор, шахсий қузатув натижалари, шунингдек, адабиётларнинг библиографик курсаткичлари қиради. Монография яққа муаллиф ёки бир неча мутахассис юмонидан ҳамкорликда ягона умумий режа асосида бажарилиши мумкин ва у текшириладиган масаланинг аниқ, изчил равишда очиқ берилишини таъминлайди. Айрим илмий ходимлар орасида мавжуд булган, монографияни яққа муаллиф яратиши керак, деган фикр тугри эмас: «монос» сузи муаллифларнинг сонига эмас, иш мазмунининг хусусиятига боғлиқ.

Монография муаллифдан илмий ходим сифатидаги юксак тўйғарлик даражасини талаб этади; у илмий жихатдан яхши тайёрланган, адабиётларни чуқур урганган булибгина қолмай, маъмур соҳада узига хос шахсий тадқиқотлар ҳам олиб қорган булиши зарур.

Серкирра (қул муаммоли) илмий ишда монографиядан фарқли уларок, жисмоний тарбия ва спортнинг бир неча масалалари, муаммолари ёритилади. Бундай серкирра

ишнинг ёркин намунаси сифатида «Фан спортга» тупламини курсатиш мумкин. Бу турдаги тадқиқот ишларини яратишда юкори малакали мутахассислар ва муаллифларнинг катта жамоаси иштирок этади.

Диссертация (лотинча «сПзегШю»)- мулохаза, тадқ,ик,от)-магистр академик даражаси, фан номзоди ва доктори илмий даражаларини олиш мақсадида яқка муаллиф томонидан омма олдида химоя қилиш учун тақдим этиладиган тадқ,ик,отчилик ишининг узига хос туридир. Шунга кура диссертация ишлари 3 хил булади: магистрлик, номзодлик ва докторлик ишлари.

Диссертация таркибига қуйидагилар қиради: титул вараги, мундарижа, шартли белгилар, бирликлар, рамз ва атамалар руйхати, қириш қисми (суз боши), асосий қием, хулоса, фойдаланилган адабиётлар руйхати, иловалар. Шун қайд этиб утиш керакки, диссертация мавзусининг номланишида қуллаш мумкин булмаган «текинхур сузлар» бор, улар сирасига «ишланмаси», «тадқиқоти», «жараёнини урганиш», «айрим масалалар», «урганиш учун материаллар», « масаласига дойр » ва Х-К.ларни қиритиш мумкин.

Илмий маъруза илмий-тадқиқот ишларининг алоҳида турларидан ҳисобланиб, у тадқиқотчининг тингловчилар билан бевосита мулоқоти учун шароит яратади.

Илмий маърузада қуйидаги қоидаларга риоя қилиш лозим:

- маъруза ҳажми ва қурғазмалари воситаларни намойиш этиш муддатининг ажратилган вақтга қатъий мувофиқ қелиши;

- маъруза қилишда тайёрланган матндан имқон қадар фойдаланмаслик;

- тингловчилар эътиборига ҳавола қилинадиган қурғазмалари воситаларни экран ёқи қадвалларда намойиш этиш учун улар билан яқши таниш булган қишининг ёрдамидан фойдаланиш;

- маърузага аввалдан пухта тайёрқарлик қуриш;

- маъруза мазмунини шошмасдан, баланд овозда, фикр-мулохазалар хамда хулосаларни тушунарли тарзда баён этиш.

Купинча маърузадаги асосий фикрлар билан олдиндан танишиб чикиш хамда уни съезд (конференция) материаллари тупламида чоп эттириш учун маъруза тезислари такдим этилади. Турри тузилган тезислар маърузачи уз чик,ишида асослаб бермок,чи булган энг мухим фикрлар баёнидан иборат булади. Маърузаларнинг аввалдан чоп эттириладиган гезислари тингловчиларни маърузачининг чик,ишига тайёрлайди, аммо унинг маърузасида майдонга ташланадиган фикрларнинг мохиятини тупа очиб бермайди.

Такриз (лотинча «гесепбю»-кузатиш, текшириш) - ёзма шаклдаги макола булиб, унда кандайдир бир ёки бир неча илмий асар - монография, дарслик, диссертация, илмий ишлар туплами ва х.к. тахлил этилади хамда уларга танкидий бахо берилади.

Хар кандай такризнинг асосий максади тахлил этилаётган ишга хар жихатдан бахо бериш, унинг ижобий томонлари ва нуқсонларини курсатишдан иборат булиши керак. Такризчи муаллифнинг тадқиқот олиб бориш жараёнида кашф этган барча янгиликлари, кимматли фикрларини курсатиб утиши, ишнинг гоёвий-назарий даражаси хамда илмий кимматини белгилаб бериши, айна вақтда, унинг салбий жихатларини, етарлича тахлил килинмаган фикрларини хам очиб бериши лозим. Такризда хар бир танкидий эътироз исботлаб берилиши, умумий бахо (хулоса) эса тушунарли, аниқ булиши шарт.

Такриз устида иш олиб борар экан, муаллиф шуни ёдда тутиши керакки, илмий ишнинг бу тури хар доим 2 кишига мулжаллаб ёзилади - улардан бири укувчи булса, иккинчиси тахлил этилаётган асарнинг муаллифи. Яхши ёзилган, мазмунли такриз укувчини муаллифнинг фикрлаш йуналишини кузатиб, асарнинг хақиқий кимматини аниқлаш, камчиликларини кура билиш, унга уз муносабатини билдира олишга ургатади. Шу билан бирга, такризнинг катъиятли,

хар бир фикри чукур асослаб берилган танқиди, албатта, муаллифга нисбатан хурмат саклаган холда баён этилиши, унинг тадқиқотчи, илмий ходим сифатида ушиб боришига ёрдам бериши керак.

Такризнинг тузилишида, мазмунида бир колиплик булиши мумкин эмас. Бунда кул нарса тахлил этилаётган илмий-тадқиқот ишининг тури ҳамда такриз ёзишдан кузланган мақсадга боғлиқ. Журнал тахририятига келиб тушган ва нашр этирилиши мақсадга канчалик мувофиқлиги Хал қилинаётган мақола қулёзмасига такриз ёзиладиган булса, бу - алоҳида масала.

Агар такризчи диссертация ҳақида расмий оппонент сифатида такриз бераётган булса, бу бошқа масала. Лекин, одатда, ҳар бир такризда муаллиф қуйидаги асосий жиҳатларни албатта эътиборга олади:

- тадқиқот (чоп этилган асар) мавзуи танланишининг Канчалик мақсадга мувофиқлиги, унинг долзарблик даражаси, назарий ва амалий аҳамиятини аниқлаш;

- тадқиқотчининг манбаларни қай даражада тулик урганганлигини ҳамда адабий манбалар танқидий тахлилининг асосланганлигини баҳолаш;

- тадқиқотда қулланган усулларнинг тугри танлангани, уларнинг замон талабларига канчалик мослиги ва амалга оширилаётган илмий иш мақсадларига жавоб бериши, шунингдек, қузатишлар (тажриба) миқдорининг ҳулосалар ишончлилигини таъминлаб бера олишини баҳолаш;

- муаллиф томонидан тупланган маълумотларнинг туликлиги, уларнинг сифатий жиҳати ҳамда тадқиқот мақсадларига мослигини, шунингдек, у амалга оширган илмий тахлил ва барча тадқиқот материаллари такқосланишининг асосланганлигини қуриб чиқиш;

- тадқиқот якуни ва ҳулосаларининг илгари бажарилгал барча ишлар мазмуни ҳамда муаллиф амалга оширган қузатишлар тахлили билан қай даражада асослаганлигини белгилаш;

- ишнинг техник жихатдан шакллантирилганлигига-фотохужжатлар, суратлар, жадваллар, баён услуби ва Х.к.нинг сифати ҳамда далилий кимматига баҳо бериш.

Такризни учта асосий таркибий қисмга бўлиб урганиш жуда қулай: 1) кириш - ҳужжат қисми - унда таҳлил қилинаётган ишга умумий тавсиф берилади; 2) такризнинг узи - иш бўлимлари танқидий таҳлил қилиниб, унга, агар мавжуд бўлса, қузатишлар, суратлар, жадваллар ва х.к. баённомаларига берилган баҳо ҳам киритилади; 3) умумий хулоса.

Илмий-тадқиқот иши тугрисидаги ҳисобот илмий-тадқиқот ишининг алоҳида қуринишидир. У қупинча берилган («бюролма қилинган») мавзу устидаги илмий-тадқиқот ишига яқун ясайди ва бюролмачига ёки комплекс тадқиқот ишларига умумий раҳбарликни олиб бораётган бош илмий-тадқиқот ташкилотига тақдим этилади.

Илмий-тадқиқот ишлари тугрисидаги ҳисобот кейинчалик монография, илмий мақола, илмий ишлар туплами ёки тупланган тадқиқот материаллари асосида нашр этилган бошқа ишлар учун асос бўлиб хизмат қилиши мумкин. Якуний ҳисобот тадқиқот тугаганидан сунг тақдим этилади, босқичли ҳисоботда ишнинг бир ёки бир неча босқичидаги натижалар ёритиб берилади. У тадқиқотнинг бутун мавзусини ёки фақат бирор қисмини қамраб олиши мумкин; кейинги ҳолатда мазкур ишнинг муайян бир булагини ишлаб чиқиш учунгина жавобгар бўлган шаҳе, яъни мажмуали тадқиқот бажарувчиларидан бирининг ишига яқун ясалади.

Бундай ҳисобот мавзунинг бошқа бажарувчилари тайёрлаган ҳисоботлар билан мувофиқлаштирилади.

Давлат стандарти томонидан илмий-тадқиқот иши тугрисидаги ҳисоботга қуйидаги умумий талаблар қуйилади: аниқ тузилиш; тадқиқот материалли баён қилишда мантикий изчиллик; далиллашдаги ишончлилик, фикр ифодалашда қисқаликка интилиш, субъективликка, гапнинг бошқа маънода талқин этилишига йул қуймайдиган аниқлик; иш натижаларини тупик қайд этиш; хулосаларни исботлаш мумкинлиги ҳамда тавсияларнинг асослилиги.

Бажарилган илмий тадкикотнинг мохияти ва унинг натижалари хисоботнинг асосий қисмида уз аксини топади. Унинг таркибига: кириш, тахлилий обзор (масаланинг ҳолати) танланган иш йуналишининг асосланиши; хисоботнинг бажарилган тадкикот ишлари усулияти, мазмуни ҳамда натижаларини ёритиб берувчи булимлари ёки боблари, якуний қием (хулосалар ва тақлифлар) қиради.

Кириш қисмида тадқик этилаётган илмий муаммонинг бугунги кундаги ҳолатига, шунингдек, тугалланган илмий тадқикот иши ёки унинг босқичига қисқача тавсиф берилади. Унда бажарилаётган тадқикотнинг янгилиги ҳамда долзарблиги нимада эканлиги, уни утқазиш нима учун зарурлиги аниқ тушунтириб берилиши керак.

Тахлилий обзорда мазкур илмий-тадқикот иши бағишланган илмий муаммонинг (масаланинг) ҳолати муфассал, изчил равишда баён этилади. Обзордаги маълумотлар бажарилган тадқикотнинг илмий (илмий-амалий) даражасини, мақсадга эришиш йуллари ва воситаларини танлашнинг асосланганлигини, мазкур воситалар ва, умуман, тадқикотнинг самарадорлигини ҳолис равишда баҳолашга имкон беради.

Танланган иш йуналишининг асосланиши. Бу булимда илмий-тадқикот иши учун танланган йуналишнинг бошқа мавжуд йуналишларга насбатан устунлиги курсатиб борилиши керак. Унда танланган йуналишга ҳам илмий (техник), ҳам иқтисодий нуқтаи назардан асосланган ҳолда баҳо берилади. Танланган тадқикот йуналиши ва унинг заминидаги ишчи фараз мазкур илмий тадқикот ишини утқазиш учун мавжуд шароитларни эътиборга олган ҳолда тахлилий обзор таркибига қиритилган тавсияларга таяниши мумкин.

Бажарилган ишнинг усулияти, мазмуни ва натижалари Хисоботнинг энг масъулиятли, маълумотларга бой бу қисми, одатда, бир неча булимдан (бобдан) иборат бўлади ва уларда илмий тадқикот ишининг мазмуни муфассал ва изчил равишда баён этилади, утқазилган текширувларнинг барча

оралик ҳамда якуний натижалари, жумладан, салбий, яъни ишчи фаразларга мое келмаганлари ҳам тасвирланади. Агар хисобот якуний булиб, унга қадар оралик, (босқич) хисобот-пари ҳам тайёрланган бўлса, у ҳолда мазкур хисоботнинг гегишли булимларида (бобларида) амалга оширилган тадқиқотнинг уша оралик, хисоботларда акс эттирилган муҳим натижалари қисқа шаклда бериб утилади.

Тадқиқот усулияти ҳақида тулик; маълумот бериш, унинг танланиш сабабларини аниқ; курсатиб утиш лозим. Лекин агар ишда кенг тарқалган усуллар қулланган бўлса, уларни гула тасвирлаб беришнинг ҳожати йук,. Бунда шу гадқ;ик,отларни бажариш жараёнида фойдаланилган усуллар муфассал тасвирланган ҳужжатли ахборот манбаларидан далил келтириш етарли бўлади.

Якуний қиемда (хулоса ва тақлифларда) илмий-тадқиқот натижаларига умумий баҳо берилади, толширилган мавзулар устида иш олиб борилганда эса, уларнинг қуйилган галабларга мувофиқлиги ҳам қайд этиб утилади.

Х,исоботнинг асосий матнига илова тарзида бажарилган тадқиқотнинг натижа ва хулосаларини тасдиқлайдиган фактлар захираси бўлмиш ёрдамчи маълумотлар ҳам қушилиши мумкин. Бундай ёрдамчи маълумотларга оралик статистик амаллар ва хисоб-қитоблар, илмий тажриба баённомалари, қасаллик тарихидан қучирмалар, тадқиқотнинг олиб борилиши жараёнида ишлаб қикилган курсатма ва усулиятлар қиради. Иловаларга рақам қуйиб, уларни Хисоботнинг асосий қисми матнида курсатилган рақамларга мувофиқ тартибда жойлаштириш зарур.

Давлат стандарти, шунингдек, хисоботни тайёрлашнинг техник жаҳатларига - саҳифаларнинг улчамларига, хисобот матни, унга илова қилинган қурғазмалар, булим (боблар) ҳамда параграфларнинг жойлаштирилишига, жадрваллар тузиш тартибларига алоҳида талаблар белгилаган.

Дарслик ёки укув қулланмаси билимларнинг маълум соҳасига (укув фанига) тааллуқли бўлган, таълимнинг мувофиқ дастурларида акс эттириш учун мулжалланган

замонавий илмий маълумотлар, назарияларнинг баёни
Хисобланади. Дарслик:

- тегишли фан соҳаси асосларини уқув материалга а
ортикча тафсилотларни юкламаган холда баён этиши;
- талабалар учун дастуриламал булиб хизмат қилиши,
- таълим дастурига мувофиқ булиши;
- йирик илмий умумлашмалар асосига қурилиши ва
Хозирги замон илм-фани ютуқларини ёрита олиши;
- баённинг қисқалиги, ҳукмларининг аниқлиги,
шунингдек, келтириладиган маълумотларнинг ҳаққонийлиги
билан ажралиб туриши, айтилган вақтда уқувчисига тушунарли
булиши;
- мазкур фан бўйича янада чуқур мустақил ишлар олиб
боришга имкон яратиш учун адабиётлар курсаткичига эга
булиши керак.

Назорат учун савол ва топшириқлар

1. Спорт фанида баҳариландиган илмий-тадқиқот
ишларининг асосий турларини санаб беринг.
2. Реферат ва автореферат илмий-тадқиқот ишининг
аҳамияти ҳамда мазмунини очиқ беринг.
3. Илмий рефератив обзор нима?
4. Илмий мақоланинг тезисдан фарқи нимада?
5. Илмий мақоланинг тузилишига ҳос асосий хусу-
сиятлар нималардан иборат?
6. Монография нима?
7. Диссертация ишига қўйиландиган асосий талабларни
санаб беринг.
8. Магистр, фан номзоди ва доктори диссертацион
ишлари узаро қандай жиҳатлари билан фарқланади?
9. Уқув фани бўйича дарслик қандай талабларга жавоб
бериши керак?
10. Дарслик монографиядан нимаси билан фарқланади?

11. Илмий маъруза тузилишига дойр асосий коидаларни санаб беринг.
12. Так,ризда кандай масалалар очиб берилиши керак?

Адабиётлар

1. Нормативные материалы по оформлению диссертации и автореферата. Методические указания. Ташкент. 2003. - 28 с.
2. Методические рекомендации по оформлению диссертаций и авторефератов. Ташкент. 2002. - 31 с.
3. Введение в научное исследование по педагогике. Под ред. Журавлева В.И. М.: Просвещение, 1988. - 239 с.
4. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.
5. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 184 с.
6. Методические рекомендации по написанию, оформлению и подготовке к защите магистерской диссертации. Т.: Молия, 1999. - 180 с.
7. Кузин Ф.А. Кандидатская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты. 2-е изд. М.: Ось-89, 1998. - 208 с.
8. Магистерская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты. М.: Ось-89, 1999. - 304 с.
9. Наука и спорт. Сборник обзорных статей/ Под ред. Зациорского В.М. Туманяна Г.С. - М.: Прогресс, 1982. - 270 с.

XIV БОБ. ИЛМИЙ ТАДКИКОТЛАРНИ УТКАЗИШДА МЕ^НАТНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ

14.1. Тадки^отчилик фаолиятида ижодий меҳнатнинг хусусиятлари

Илмий фаолиятда меҳнатнинг самарадорлиги тадқиқ, оғзининг маънавий, иродавий ва сифат хусусиятларини, шунингдек, унинг ақлий даражасига боғлиқдирки, сунгги сининг илмий-тадқиқот фаолиятида тутган урни аниқ; каттадир. Хозирги замонда амалга ошириладиган илмий тадқиқотларда илмий меҳнатнинг самарадорлигига таъсир курсатувчи куйидаги энг муҳим хусусиятлар ажратилади:

- улар натижаларининг эҳтимоллик хусусияти, шунинг учун тадқиқотчи маънавий ва иродавий сифатлар (тартиблилик, кунт ва қатъият) эгаси булиши керак: улар ^уйилган вазифани, натижасидан қатъи назар, поёнига етказишга имкон беради;

- моддий ишлаб чиқаришда кўпинча булганидек, бир Коопли усуллар ва қарорларнинг қўлланишини чеклаш ёрдам берадиган узига хослик хусусияти;

- мураккаблик ва яхлитлик хусусиятлари илмий тадқиқотчиларга меҳнат таъсироти шароитида юқори талаблар қўяди. Бу, биринчи навбатда, урганилаётган муаммони иқтисодий жихатига тааллуқлидир. У тадқиқотчидан фақат иқтисодий фикрлаш доирасининг кенглигинигина эмас, иқтисодчи мутахассисларни ишга жалб этишни ҳам талаб қилади;

- куламдорлик ва меҳнатталаблик куп сонли объектларни урганишга ҳамда олинган натижаларни илмий тажрибада синаб куришга асосланади;

- тадқиқотларнинг амалиёт билан алоқаси илм-фан бевосита ишлаб чиқарувчи кучга айланиб боргани сайин мустахкамланаверади.

Тажриба шуни курсатадики, ҳатто энг юқори малакали мутахассисда ҳам илмий тадқиқот утказиш ишига хавас, иштиёқ; булмаслиги мумкин. Олимнинг обрӯ-эътибори, энг аввало, унинг ақлий қобилиятлари билан боғлиқ; булган меҳнат натижалари оқибати белгиланади.

Илмий ходимнинг ақлий қобилиятлари деганда, унинг меҳнатга қизиқиши, муваффақиятлардан қониқмаслик, илмий ҳақиқат йулида узини қурбон қилиш хусусиятлари тушунилади. Илмий ишга қизиқиш тадқиқотчида уз кучларини сарф қилаётган ишнинг муҳимлиги ҳамда тугрилигига ишончи асосида юзага келади. Қизиқиш интилувчанлик, қатъият, ишнинг муваффақиятига ишонч, узига ва атрофдагиларга талабчанлик қаби хусусиятларда намоён булади. Илмий ақилват йулида узини қурбон қилишга ҳам тайёрлик олимнинг иродаси қанчалик кучли эканини, унинг журъатли, тиришқок, ва ҳалоллигини курсатади.

Илмий ходимда эришилган натижалардан қониқмаслик илмий муаммоларни ҳал этишнинг янада осон, қулай йулларини мутассил излашда намоён булади. У уз илмий фаолиятига танқидий муносабатда булади, уни такомиллаштириш йулларини белгилайди, ҳамкасблари бажараётган ишга ҳам муносабатини билдиради. Ҳар бир илмий ишида олим илгари бажарганларига нисбатан кичикроқ; булса ҳам, бир қдсам олга босишга ҳаракат қилмоғи керак. Қониқмаслик олимни ижодий ишга чорлайди, аксинча, бундай ҳиснинг йуклиги олимда янги гоёлар тугаб қолганлигидан, у фаол илмий ҳаётни тухтатганлигидан далолат беради.

Илмий тадқиқотларда меҳнатнинг жамоавийлигини ривожлантириш уни фаоллаштириш ва, аввало, илмий ҳақиқатга етиш йулидаги эркин баъслашувнинг айрим хусусиятлари билан алоқадор. Ҳақиқатни, тугри йулни излаб илмий баҳс-мунозаралар утказишнинг турли усуллари қуп, аммо уларнинг барчаси мунозара иштирокчиларининг «мия ужуми»ни фаоллаштиришга қаратилган. Унинг замирида «қуп ҳар хил фикрлар орасида ҳеч булмаганда битта тугриси бор» деган фараз ётибди. Илмий тадқиқотларда «мия

хужуми» ташкилий шакллари куллаш унинг тадқиқоти мавзуси ва усулиятига, бажарувчилар таркиби, топширик, нинг хусусияти ва бошка шарт-шароитларга боғлиқ, Тадқиқотларда илмий мунозаранинг олиб борилиши урганилаётган объектларни моделлаштириш билан алоқдор булиб, бунда тадқиқот натижалари тажрибада синга педагогик жараёнга татбиқ этилади. Шу тарифа тадқиқотчилар «хужуми» жараёнида кўпинча улардан эскича ишлаш кўниккан айримларининг сустигида акс этадиган рухий туси, ни ошиб утишга мажбур буладилар.

Шундай қилиб, педагогик тадқиқотлардаги ижодий махнатнинг узига хос хусусияти тадқиқотчиларнинг фанни ривожлантиришга муносабатидаги роявий барқарорлиги в. < юксак онглигидан фойдаланиб, фанни бевосита ишлаб чиқарувчи кучга айлантиришдек аниқ мақсадли вазифасиди ифодаланади.

14.2. Илмий тадқиқотларда меҳнатни ташкил қилиш ва уни режалаштириш

Ташкил қилиш тушунчаси вазифасига қўра алоқадор булган алоҳида унсурлар узаро таъсирининг тартибм солинишини назарда тутди. Ижодий меҳнатни илмий ташкил қилиш соҳасидаги ташкилий тамойиллар узок; йиллар давомида тадқиқотчининг амалий тажрибасига таянар эди. Тадқиқотчилик фаолиятида ижодий меҳнатни илмий ташкил қилиш заруратининг юзага келишига сабаб шуки, жамом; меҳнатининг техник жихатдан бир тоифадаги қатор жараёнларини мувофиқлаштириш ва бир-бирига мослаш эҳтиёжи пайдо булди, алоҳида тадқиқотчининг ақлий тажрибасиг. асосланган ташкилий усуллар эса техник;) таракқиёти шароитида ижодий меҳнатнинг оптималлигини таъминлай олмас эди.

Илмий имкониятлардан фойдаланиш даражасининг ошиши илм-фан самарадорлиги юксалишининг жуда муҳим йуналиши булиб, у илмий ходимлар меҳнатининг ташкил

этилишига ботик,. Мехнатни окилона ташкил килиш илм-фанга сарфланадиган мехнат харажатларини камайтиришга ёрдам беради.

Илмий фаолиятда мехнатни ташкил килишнинг энг мухим томонлари: изчиллик, жамоавийлик, узгарувчанлик, харакатчанлик (усиб бориш), уз-узини ташкил эта олиш, ижодий ёндашув хисобланади.

Изчиллик - илгари бажарилган илмий тадқиқотлардаги моддийлашган мехнат билан тирик мехнат орасидаги боғланиш демак. Агар хар бир тадқиқотчи «нолдан» бошлаганида, илм-фан ривожлана олмаган буларди. Шунинг учун ҳам илмий тадқиқотларда мехнатни ташкил килишда аввал утган олимлар меросини урганиш ниҳоятда катта ахамият касб этади.

Илмий тадқиқотларда мехнатнинг жамоавийлиги ходимлар ихтисослашувининг усиши, тадқиқотларнинг кулами ва мураккаблиги, илм-фаннинг моддий-техника базаси ривожланиши билан белгиланади. Аклий, айникса, ижодий мехнат соҳасида унинг иштирокчилари орасидаги мулоқот оғзаки нутқ ёки ёзув воситасида олиб борилади, бу эса узаро бир-бирини англашдаги тезлик ва аниқликни хар доим ҳам таъминлаб бера олмайди. Шунинг учун ҳам бевосита ижодий жараён алоҳида шахслар фаолияти хисобланса-да, куп ходимлар харакатларини бирлаштириш зарурати пайдо булди. Бу зиддият илмий тадқиқотларни мувофиклаштириб бошқариш (маслахатлар, иш дастурларини жамоа булиб муҳокама килиш, мувофиклаштирувчи кенгашлар ва х.к.) йули билан бартараф этилади.

Илмий тадқиқотларда мехнатни ташкил килиш шаклларининг узгарувчанлиги илм-фаннинг ривожланиш суръати тезлашиб кетган бир шароитда мехнатнинг таксимланиш шакллари ҳам (ходимларнинг жойлаштирилиши, мехнатнинг жамоавийлик даражаси, ишнинг босқичларга булиниши, уни пмалга ошириш учун тайёрлашнинг, иш жойининг ташкил килиниши ва б.) узгариб боради. Узгарувчанлик тадқиқотлар жараёнида олимлар харакатларининг мувофиклаштири-

лишида тезкорликни таъминлаш эҳтиёжини юзага келтиради. Олинган натижалар асосида иш режалари ҳамда усулиятларга белгиланган муддатларда тадқиқотларни муваффақиятли яқунлашга йуналтирилган узғаришлар киритилади.

Ходимлар касбий тайёргарлиги даражасиниш харакатчанлиги хусусияти тадқиқотчининг вазифалар, ихтисослар, иш жойи узғаришига тез мослашувида акс этади ва меҳнатнинг ташкил этилишига анча кучли таъсир курсатади. У, айниқса, педагогик тадқиқотларда зарурдир, чунки мутахассисларни тайёрлаш соҳалараро алоқаларни урганиш имкониятларини маълум даражада чеклаб қуяди. Шунинг учун ҳам уларнинг урганилаётган ходисалар йуналишига мослашувида эҳтиёж сезилади.

Уз-узини ташкил қилиш утказилаётган тадқиқотлар самарадорлигини ошириш мақсадида олим томонидан амалга ошириладиган ижтимоий ҳамда рухий-физиологик тадбирлар йигиндисини қузда тутлади.

Педагогик жараёнларни тадқиқ этиш микдорий (рақамли) маълумотларнинг катта ҳажмига ишлов бериш билан борлик, булгани учун, тадқиқотчи узида фикрни бир ерга туплаи олиш, диққатлилиқ, таҳлилкорлик каби сифатларни тарбиялай олиши лозим, улар бажарилган ҳисоб-китоблар ҳамда маълумотларнинг гуруҳланиши натижаларини танқидий баҳолаш имконини беради. Педагогик тадқиқотларда ҳеч қандай ҳулосани обрули шахсла[> тасдиқлагани учун ёки текширилмаган маълумотлар асосида утказиб юбориш ярамайди. Тадқиқотчи объект туррида йигиб, гуруҳларга ажратган ва ишлов берган, аммо текширмаган ахборотининг ҳаққонийлигига ҳар доим шубҳа билан қараши керак. Бунда узи учун меҳнатни меъёрлаш тамойили қулланиши, яъни тадқиқотчи қундалиқбжарадиган ишлари меъёрини шахсан узи учун узи белгилаши керак. Худди шу тариқа 8-10 саҳифалиқ матн ёзиш, 4-5 таҳлили жадвал тузиш, адабий манбаларнинг 70-80 саҳифасини уқи (> узлаштириш ва х-к. меъёрлар режалаштирилиши мумкин

Ижодий ёндашув билимларнинг мазкур соҳасида эришилган ютуқларни урганиш ва умумлаштириш, уларга танкидий ёндашиш ва янги концепцияларни яратишга асосланган. У, шунингдек, янги булимларни ишлаб чиқиш, хусусан, янги илмий-назарий ва илмий-амалий муаммоларни ҳал этишга имкон берадиган ходисаларнинг объектив қонуниятлари ҳамда ривожланиш тенденцияларини билишга йуналтирилган. Педагогик тадқиқотларда ижодий ёндашув илрор иш тажрибаларини (жумладан, тренерларнинг ҳам) урганишда, тадқиқот объекти ҳақидаги адабий манбаларда мавжуд маълумотларни умумлаштиришда қулланилади. Бунда тадқиқотнинг турли усуллари ҳамда урганиладиган ходисаларнинг йуналишларини англаб етиш ёрдамида тадқиқотчи олган натижаларини урганилаётган педагогик ходисаларнинг кейинги такомиллаштирилишида ижодий қуллаш туррисида ҳулоса қилади.

14.3. Тадқиқотчининг оқилона меҳнат тартиби ва иш жойини ташкил қилиш

Тадқиқотчининг оқилона меҳнат тартиби ақлий меҳнат қишисининг рухий-физиологик функциялари ҳамда билиш фаолиятидаги меҳнат қуникмаларининг уйғунлашувига асосланади. Илмий тадқиқотлар утқазишда меҳнат қуникмаларини ҳосил қилиш тадқиқотчининг зарурий натижаларга эришувини таъминлайди. Маълумки, меҳнат самарадорлиги, жумладан, ақлий меҳнатда ҳам, ишчанлик қобилиятига - инсоннинг маълум даражада зуриқиб бажариладиган меҳнатга бўлган муносабатига боғлиқ. Ақлий меҳнатда ишчанлик қобилияти қуйидаги омилларга борлиқ: ичқи омиллар - ақлий қобилиятлар, иродавий хусусиятлар, саломатлик ҳолати, мазкур меҳнатга қуникқанлик даражаси; ташки омиллар - шароит, ташқи муҳит, иш жойининг, меҳнат ва дам олиш тартибининг ташкил этилиши; меҳнатнинг ташкил этилиши; ақлий юқламалар.

Кун давомида ишчанлик қобилияти узгариб туради. Энг самарали давр «тонги давр» булиб (8дан 1 бгача), энг юкори ишчанлик қобилияти соат 10 дан 13 гача давом этади, кейин тушдан кейинги давр (16дан 19гача) ва кечки давр (20дан 22гача) утади. Диккат даражаси ва эслаб қилиш самарадорлиги хар бир давр охирига қараб пасайиб, сустлашиб боради. Шунинг учун эслаб қилиш кийин булган материалларни хар бир даврнинг бошида урганиш тавсия этилади.

Мехнат жараёнининг дастлабки босқичида ишга киришиш даври булади. Айнан шу даврда мазкур мавзу буйича илгари бажарилган иш билан ухшашликка асосланган боғланишлар урнатилади. Мунтазам аклий мехнатга одатланганлик хисси канчалик ривожланган булса, ишга киришиш даври канча киска булса, кейинги энг самарали давр - «ишга сафарбарлик» даври шунча тез бошланади.

Аклий мехнатнинг сермахсуллигига чалгитувчи, фикрни бузувчи омиллар; шовкин, сузлашиш, бегона кишиларнинг харакатлари, тадқикотчининг тадқикот объектида уз диккати узок вақт жамлай ололмаслиги таъсир қилади. Бу омилларга тадқикотчи мехнати ташкил этиш вақтида эътибор бериш керак. Шунингдек, шартли «вақт рефлекс» хам катта ахамиятга эга. Шунинг учун ишга киришишдан аввал ишнинг максадини, унинг хажми ва бажариш муддатини имкон қадар аниқ белгилаб олиш лозим.

«Вақт рефлекс» ишга тушиши учун мунтазам равишда ишлаш, мехнат хошиши, илхом қилишини кутиб утирмаслик керак.

Тадқикотчи бажарадиган иши хажминигина эмас, унинг янгилигини хам назорат қилиб бориши шарт. Иш қуни охирида тадқикот нуктаи назаридан кун буйи бажарилган ишларга яқун яшаш, кандай янги илмий булимлар, назариялар, концепциялар, таърифлар, фаразлар қулга киритилганлигини қайд этиш зарур. Охир-оқибат уларнинг миқдори тадқик этилаётган муаммо буйича билимлар сифатига - бажарилган ишнинг илмий янгилигига айланиши лозим. Шу тарика мехнат

интизоми вужудга келадики, у ишларни белгиланган муддатда бажаришнинг кафолати булиб хизмат килади.

Ацлий меҳнатнинг сермахсул булишида иш жойига, вазиятга куникиш катта аҳамиятга эга. Иш шароитига: иш утказиладиган жой (хона, лаборатория, кутубхона); иш худуди (ёзув столи, стул, шкаф, жавон) ва ундаги предметларнинг жойлашуви; атроф-муҳит ҳарорати ва ҳаво намлиги; ёритилиши (табиий, сунъий); товуш майдони (шовкин, тебранишлар ва х-к.) киради.

Аклий меҳнат махсулдорлигида барқарорлик таъминланиши учун уни ишлаб чиқариш танаффуслари билан алмашлаб туриш зарур. Узок вақт танаффуссиз ишлаш мумкин эмас, бу кизикишни сундириб, кучли толиқишга олиб келади. Танаффуслар ҳар 1-1,5 соатда 10-15 дақиқа давом этиши, 3-4 соатлик меҳнатдан сунг эса узокрок - 0,5-1 соатга чузилиши шарт.

Дам олиш фаол ва нофаол булади. Аклий меҳнат ходимлари учун марказий асаб тизими (мия) ва сезги органлари ҳам олиши жуда муҳим. Ташқи кузгатувчилар булмаган вақтда, яъни одам ухлаган пайтда мия дам олади. Фақат уйқу ҳақиқий ва тула дам олиш ҳисобланади. Уйқу гигиенаси аниқ белгиланган вақтда ухлаш ва уйғонишни, аклий меҳнатни уйқудан камида 1,5-2 соат аввал тухтатишни талаб этади.

Аклий меҳнат чорида фаол дам олиш учун жисмоний юклама олиш керак, зеро, аклий меҳнат жисмоний зуриқишларни деярли бутунлай истисно килади, шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт аклий меҳнат вақтидаги толиқиш билан кураш олиб боришда катта аҳамиятга эга. Эрталабки бадан тарбия, яёв юриш, уйқудан олдинги сайр, иш куни цавомидаги жисмоний танаффуслар - буларнинг ҳаммаси илмий ходимнинг меҳнат қилишига ёрдам беради.

Аклий меҳнат билан банд булган ҳар қандай ходим уз иш жойини - узига ажратилган ва технологик жараён талабларига мувофиқ равишда асбоб-ускуналар, мосламалар ҳамда бошқа меҳнат воситалари билан жиҳозланган майдонни ташкил этиши керак.

Иш жойини ташкил этиш меҳнатни ташкил этиш шакллари ва усуллари билан чамбарчас алоқада ҳисобланади. Бу алоқдорлик меҳнат жараёнини ташкил этишда уз ифодасини топади, чунки меҳнат жараёни ва усуллари оқилона равишда йулга қуйиб, илмий ходимнинг ортикча жисмоний зуриқшларига барҳам бериш, ҳаракатларини камайтириш, шунингдек, иш жойини иш вақтини тежашга ёрдам берувчи асбоб-ускуналар билан жиҳозлашга булган талабларни аниқлаш имконияти яратилади. Иш жойини тугри ташкил этиш - уни ихтисоси ва технологик вазифасига мувофиқ равишда, шунингдек, техник таракдиётнинг мавжуд даражасини ҳисобга олган ҳолда жиҳозлар, ишлаб чиқариш материаллари, алоқа ва ташкилий техника воситалари билан таъминлаш; иш жойига моддий ва ахбороттаъминоти хизмати томонидан мунтазам хизмат курсатилишини йулга қуйиш; меҳнат жараёнларини амалга ошириш учун қулай шарт шароитлар яратиш демак. Бунда моддий техника воситалари иш жойи ҳудудида бажариладиган ишнинг мазмуни ҳамда оқилона меҳнат усуллари талабларига мувофиқ тарзда жойлаштирилиши лозим.

Шундай қилиб, иш жойини ташкил этиш деганда, иш жойида инсон саломатлигини сақлаб, толиқшининг олдини олишга ёрдам берадиган асбоб-ускуналарнинг техник имкониятларидан иложи борича тула фойдаланиб, юксак меҳнат самарадорлигига эришиш учун зарур булган шароитларни яратиш буйича амалга ошириладиган тадбирлар тизимини тушуниш керак.

Назорат учун савол ва топшириқлар

1. Хрзирги замон илмий тадқиқотлари самарадорлигига таъсир курсатувчи хусусиятларни санаб беринг.
2. «Ақл-идрок» тушунчасининг хусусиятларини очиб беринг.
3. «Мия хужуми» усулига тавсиф беринг.

4. Мехнатнинг ташкил этилиши илмий тадқиқотлар самарадорлигига кандай таъсир курсатади?
5. Илмий фаолиятда мехнатни ташкил этишнинг энг мухим тамойилларини айтиб беринг.
6. Педагогик тадқиқотларда ижодий ёндашув кандай кулланилади?
7. Тадқиқотчининг оқилона мехнат тартиби касбий фаолиятга кандай таъсир курсатади?
8. «Иш қобилияти» атамасига таъриф беринг.
9. «Ишга сафарбарлик», «вақт рефлекс», «иш жойи» тушунчаларини тавсифлаб беринг. Улар тадқиқотчи мехнатини ташкил этишда кандай аҳамиятга эга?
10. Тадқиқотчилик фаолиятида мехнатнинг асосий хусусиятларини очиб беринг.

Адабиётлар

1. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.
2. Заглядский В.П., Сулимо-Самуйло З.К. Методы исследования в физиологии труда. - Л.: Наука, 1976. - 94 с.
3. Захаров А.А., Захарова Т.Г. Как написать и защитить диссертацию. - СПб.: Питер, 2003. - 157 с.
4. Кузин Ф.А. Кандидатская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты. - М.: Ось-89, 1998.-208 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М.: Воениздат, 1997.-304 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена. Киев: Олимпийская литература. 1999. -318 с.
7. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 184 с.

8. Современная система спортивной подготовки./Под ред. Сулова Ф.П. и др. - М.: СААМ, 1995. - 446 с.
9. Трахтенберг И.М., Рашман С.М. Гигиена умственного труда студента. Киев: Здоровье, 1973. - 172 с.
10. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследований в спорте. - Харьков: Основа, 1994. - 132 с.

XV БОБ.

ИЛМИЙ ТАДКИКОТ НАТИЖАЛАРИНИ АМАЛИЁТГА ТАТБИК ЭТИШ ЖАРАЁНИНИ БОШКАРИШНИНГ УЗИГА ХОС ЖИХАТЛАРИ

15.1. Татбик этиш жараёнини бошқариш

Илмий тадқиқотларни татбик; этиш- мақсадли, режа асосида ташкил этиладиган ва бошқариладиган жараён булиб, у тренер-педагогнинг қонуниятлар, ҳулоса ва тавсияларига асосланган амалий фаолиятнинг ташкил этилишини таъминлайди. Мазкур жараён илмий тадқиқот натижаларини амалиётда қўллаш учун алоҳида тайёрлаш, амалиёт ходимларини бу натижалар билан махсус таништириш, уларда илмий тавсияларни уз фаолиятларида қўллаш эҳтиёжини пайдо қилиш, илмий тавсияларни амалиётга татбик, этиш йулларини урганиш қуникма ҳамда малакаларини ҳосил қилиш, бу ишда тезкор ёрдам уюштириш, жорий назорат натижалари асосида хатти-харакатларга тегишли ўзгартиришлар киритиш, илмий тавсияларни спорт амалиётида қўллаш самараларини таҳлил қилиб боришни қўзда тутати.

Илмий тадқиқотлар натижаларини татбик, этиш олим фаолиятидаги муҳим жараёндир, лекин тренерлар ҳам илм-фан муваффақиятларини амалда қўллашдан манфаатдор булишлари керак. Шунинг учун тадқиқот натижаларини татбик, этиш жараёни олим ва тренернинг ўзаро мустақам алоқаси заминида юз бериши зарур. Уларнинг ҳар иккиси бир-бирини қўллаб, фаоллик ҳамда ташаббускорлик курсатишлари лозим. Бу алоқанинг самарадорлиги олинган натижалар мазмунининг ўзига ҳос хусусиятларига, уларнинг янгилиги, мураккаблигига, тренерларнинг фан муваффақиятларидан фойдаланиш учун тайёрлигига, тадқиқотчининг татбик этиш жараёнига фаол таъсир курсатиш имкониятларига боғлиқ бўлади. Шундай қилиб, илмий тадқиқот натижаларини татбик этишда олим ҳамда амалиётчи фаолиятининг нисбати ҳар бир муайян ҳолатдан келиб чиқиб аниқланади.

Кандай холларда спорт фани соҳасидаги тадқиқот натижалари спортчиларнинг укув-машк жараёнига татбиқ этилди, деб тасдиқлаш мумкин? Маълумки, бу ҳақда турлича фикрлар мавжуд. Масалан, илмий иш натижаларини татбиқ этиш фақат дастурлар ва уларга илова қилинадиган бошқа хужжатлар (усулий тавсифнома) орқали амалга оширилади, деб ҳисоблайдилар, чунки ана шулар укув-машк жараёнини ташкил этишга бевосита таъсир курсатади.

«Татбиқ» масаласига бошқача нуқтаи назар шундан иборатки, бунда укув-машгулот жараёни самарадорлигини оширишга йуналтирилган ҳар қандай ёзма (монография, мақола ва ҳк.) ёки оғзаки (конференциядаги маъруза, семинарлар) ахборотни восита деб қараш мумкин.

Юқоридаги мулоҳазаларга таяниб, ҳозирги замон илм-фанининг тегишли қоидаларига тула мана қандайдиган муайян ҳулоса чиқаришга ҳаққимиз бор: спорт фанидаги ҳар қандай тадқиқот натижаларини ҳам бевосита амалиётга татбиқ этиб бўлмайди. Агар фанни ишлаб чиқариш жараёни деб қарайдиган бўлсак, уни турли босқичларга бўлиш мумкинлигини тушунамиз. Қупгина турли-туман схемалар орасида қуйидагича босқичларга тақсимланган схема воқеликка қупрок мана қандай:

1) чүқүр асосли (фундаментал) тадқиқотлар муайян соҳалардаги ишланмаларни, амалий тадқиқотлар олиб бориш учун замин яратадиган фараз ҳамда назариялар илмий фаолиятини қўзда тутди;

2) амалий тадқиқотлар; уларнинг мақсади - билиб олинган қонун ва қонуниятларни қўллаш усулларини аниқлашдир;

3) ишланмалар, яъни қўрилмалар ҳамда технологик жараёнларни тажриба асосида шакллантириш ва ҳар томонлама синовдан ўтказиш.

4) ишлаб чиқариш тадқиқотлари янги қўрилмалар ҳамда технологик жараёнларга ҳаракатда яқуний ишлов бериш, уларни тақомиллаштириш, шунингдек, янги ишлаб чиқариш усулларини ва маҳсулот сифатини назорат қилишни ўз ичига олади.

Келтирилган схемани спорт фанига ҳам, хусусан, укув-машк, жараёнини такомиллаштиришга ҳам бемалол татбик)гиш мумкин. Амалиёт курсатадики, татбик этиш ишини гузилма занжирининг учинчи боскичидан бошлаш мумкин. Укув-машк жараёнида чуқур асосли ва амалий тадқиқот натижаларидан бевосита фойдаланиш анча мураккаб.

Спорт фанида шундай коида шаклланиб қолган: асосий аътибор чуқур асосли ва амалий тадқиқотларга қаратилади, тузилманинг кейинги халқалари, бошқача айтганда, «татбик :)тиш»ни бевосита тайёрлайдиган тадқиқотлар эса олимлар назаридан четда қолади. Учинчи ва туртинчи боскичларнинг амалиётга таъсири жуда сезиларсиз, чунки илмий жамоалар ҳаракатлари мувофиқлаштирилмаган ҳамда тарқок ҳолда.

Натижада, алоҳида хусусий масалаларнинг илмий ишланмалари мавжуд тизимга сезиларли ўзгаришлар кирита олмайди ва аслида маршрутлар у ёки бу жараёнларни яхшилайдиган «рационализаторлик таклифи» даражасида қолиб қетади.

Илмий тадқиқотларнинг натижаларини татбик этиш жараёни энг мақбул бошқарувнинг қуйидаги тамойилларига таянади;

1. Укув-машк жараёнини яхлит (комплекс, ҳар томонлама) такомиллаштиришга аътиборни қаратиб, айна пайтда реал вазиятни таҳлил қилиш асосида муайян вақтда энг муҳим, етакчи халқани ажратиб олиш.

2. Татбик этишнинг энг яқин, урта ва узок истикболларини бирликда амалга ошириш ва шу асосда ушбу жараёнга қуйиладиган талабларни ўзлуксиз, изчил ошириб бориш.

3. Татбик этишни ташкил қилишда жамоа ва алоҳида шахе фаолиятларини уйғунлаштириш, фронтал (ялпи) ва дифференциацияланган (таксимланган) ёндашувни амалга ошириш.

4. Илм-фан муваффақиятларини илгор тажрибалар билан бирга татбик этиш.

5. Илм-фан муваффақиятларини татбик этиш жараёнини тренерларнинг ўз устида ишлаши ҳамда уларнинг усулий

малакаларини оширишни ташкил этиш билан кушиб олиб бориш.

Илмий ютуқларни татбиқ этиш ва улардан фойдаланиш жараёнини аниқ мақсадлар асосида бошқариш зарур. Ҳар қандай жараёни бошқаришнинг яқунланган цикли куйидаги 5 унсурнинг бирлигини назарда тутди: режалаштириш, ташкил этиш, бошқариш, таҳрир қилиш, натижаларнинг назорати ва таҳлилини амалга ошириш.

Спорт фани ютуқларини татбиқ этиш ва улардан фойдаланиш жараёнини режалаштириш узига хос хусусиятларга эга. Татбиқ этишни режалаштиришга киришар экан, олим уз олдига чиқарган хулосалари ва тавсияларининг амалда кулланишини таъминлашни мақсад қилиб қуяди.

Шу мақсадда у куйидагиларни режага киритади, сунгра амалга оширади:

- илмий-усулий тавсияномаларни тайёрлаш;
- спорт мактаблари ходимлари учун зарур ҳужжатларни ишлаб чиқиш;
- спорт мактаби раҳбарияти ва етакчи тренерлар билан усулий кенгаш утқизиш, уларга йул-йурик курсатиш;
- татбиқ этишда қатнашаётган барча ходимлар орасида вазифаларни тақсимлаш;
- татбиқ этилаётган муаммолар буйича тренерларнинг уз устида ишлаши ҳамда улар учун усулий уқишларни ташкил этиш ва утқизишда мактаб раҳбариятига тезкор ёрдам курсатиш;
- татбиқ этишнинг асосий босқичларини ҳамда улар билан боғлиқ усулий уқишларни (тренерлар учун қулай тарзда, маълум вақт мобайнида) аниқ белгилаш;
- татбиқ этиш жараёнида қатнашаётган спорт мактаби ходимларини маънавий-руҳий рағбатлантириш чоратadbирлари тизимини лойиҳалаштириш, ходимларда мазкур ишга эҳтиёж ҳосил қилиш;
- алоҳида тренерлар билан биргалиқда муайян рояни муваффақиятли татбиқ этиш тажрибасининг дастлабки

натижаларини таргиб килиш буйича чора-тадбирларни режалаштириш;

- татбик; этишнинг боришини назорат килиб бориш, куп учрайдиган кийинчилик ва нуксонларни аниклаш, усулий материаллар, усулий укиш мазмунига, татбик этиш суръати хамда боскичларига зарур тузатишлар киритиш;

- укув йили охирида татбик этиш натижаларини тахлил этиш ва мазкур мавзу устидаги ишларнинг янги истикболларини белгилаш.

Илм-фан ютуқларини татбик этиш буйича курсатилган амаллар мажмуидан куришиб турибдики, бу ерда асосий иштирокчи спорт мактаби рахбарияти билан мустахкам алоқада бутун жараёни ташкил этувчи, тренерларга татбик этишнинг барча боскичларида ёрдам берувчи олимнинг узидир. Унинг ёрдами татбик этишнинг дастлабки боскичида айникса зарур булади. Иккинчи боскичда-спорт мактаби жамоаси илмий гоёларни чуқурроқ узлаштириб олганидан кейин-тадкикотчининг таъсири анча камаяди. Бу холда спорт мактабларининг вақт-вақти билан тадкикотчидан маслахат олиб турадиган рахбарлари каттарок роль уйнайдилар. Татбик этишнинг учинчи боскичида спорт мактаби жамоаси илмий-усулий тавсиялардан кундалик ва мунтазам фойдаланишга утади, энди уларда олим маслахатларига эхтиёж камаяди.

Татбик этишнинг энг мураккаб жихати тренерларда илм-фаннинг тегишли ютуқларини эгаллаш эхтиёжини шакллантиришдан иборат. Ушбу масалани хал этиш учун янги гоёни аник, ишончли далилларга таянган холда, тушунарли, хиссий жихатдан ёркин тарзда таргиб этиш лозим булади.

Янги педагогик гоёларнинг мохияти хамда ахамиятини ишончли килиб очиб бериш учун:

- мазкур гоёларнинг жамият томонидан спорт муваффа-Киятлари, халқаро майдондаги спорт натижалари олдиға куядиган ижтимоий талаблари билан шартланганлигини;

- укув-машк жараёнида эришиладиган натижаларни;

- татбик этиш тайёргарликнинг бошка томонлари карорида Кай тарика акс этишини;

- татбик, этишнинг тренер ва спортчи меҳнатини такомиллаштириш ҳамда оқилона ташкил этишга таъсирини,
- мазкур илмий гояни муваффақият билан татбик этаётган бошқа спорт мактабларининг тажриба натижаларини;
- ишнинг янги усуллари самарадорлигини исботлайдиган қиёсий чизмалар, схемалар, жадвалларни курсатиш керак бўлади.

Янги илмий гоялар тарғиботи тушунарли, тренерларнинг имкониятларига мўъноси бўлиши зарур. Қўшма спорт фани ютуқларини тадқиқ этишдаги камчиликларнинг сабаби айнан атамалар билан мураккаблаштирилган ифодаларнинг ҳаддан ортиқ назарийлашганлигида, татбик этиш объектларининг ниҳоятда мураккаблигида, деб таъкидлашга тула асос бор. Шу сабабли янги Қўшма учун далиллар ҳақида уйлаганда ҳам, янги уқув-усулий ҳужжатларни ишлаб чиқаётганда ҳам, уларни барчага тушунарли қилиб яратишга интилиш, агар зарур бўлса, кейинчалик аста-секин мураккаблаштириб бориш мақсадга мувофиқдир.

Янги илмий гояни ҳиссиётлар билан бойитиб, эҳтирос билан, ёрқин бўёқларда тарғиб қилиш лозим. Қўшма расмий баён, ишончли ухшатишлар, таққосларнинг йўқлиги олимнинг тингловчилар (аудитория) билан мулоқотини қийинлаштиради. Спорт амалиётдан олинган аниқ мисоллар, илмий тавсияларни қўллаш асосида уз ечимини топган зиддиятчи вазиятлар тасвири тренерларнинг қизиқишларини орттиради. уларнинг тарғиб этаётган гояларини, уларнинг янгилиги, аҳамиятлилигини яхшироқ англашга ёрдам беради.

Татбик этишнинг самарадорлигини урганиш учун тренерларнинг машғулоти ва мусобақа фаолияти вақтида спортчиларни қўзғатиб боришлари, спортчиларнинг қўндаликларидан фойдаланиш, спортчи жисмоний функционал тайёргарлигини тестдан ўтказиш натижаларини урганишлари, мусобақалардаги иштироки натижаларини ҳисобга олишлари мақсадга мувофиқ бўлади. Махсус фактлар қўндалиги тутиб, унда қизиқ қўзғатишлар, фактлар, воқеалар, спортчиларнинг ҳиссий реакцияларини ёзиб бориш

керак. Фактлар мажмуидан кейин уларнингтаҳлили, уларнинг энг жиддий ва татбик; этилаётган муаммога тугридан-тугри муносабати борлари бэрилади. Бунда барча йигилаётган фактларнинг максимал холислиги, ишончилигини таъминлаш, татбик, э-иш жараёнининг кийинчиликлари, камчиликлари, хаддан, ташкари баланд талаблар ва хк. ҳақидаги фактларни ҳам тушириб қолдирмаслик керак. Илмий тавсияларнинг нуқсонлари қурсатилган фактлардан воз кечиш асло ярамайди, улар янги усулиятни самарали қуллашнинг ҳақиқий чегараларини қуришга ёрдам беради. Уларни четга қуриб қуйиш эса мулжални нотугри олишга, уқитиш ёки тарбиянинг у ёки бу усули ахамиятини ошириб талқин этишга олиб қелади.

15.2. Илмий тадқиқот натижаларидан тренернинг фойдаланишларини ташкил этиш

Илм-фан ютуқларини спорт мактаблари амалиётида қуллаш жараёни бирор илмий тадқиқотнинг мантики билангина эмас, балки тренерлар жамоасининг уқув-машқ жараёнини такомиллаштиришга булган эҳтиёжлари тизими билан белгиланади.

Спорт мактабларида илмий тавсиялардан фойдаланиш жараёни тахминан қуйидаги тартибда ташкил этилади. Спорт мактаби раҳбари уқув-машқ жараёнини таҳлил этиб, мусобақа фаолияти эҳтиёжлари нуқтаи назаридан энг долзарб масалаларни аниқлайди. Бунда ишнинг янги илмий тавсияларга муҳтож булган йуналишлари ажратилади, спорт мактабининг муайян давр учун (йил, олимпиада уйинларигача булган 4 йиллик) асосий илмий-усулий муаммоси танланади.

Спорт мактаби раҳбарияти педагогик жамоа олдида илмий тавсияларни татбик этиш режа-лойиҳасини асослаш муаммоси буйича тайёрланган маъруза билан чиқади. Мазкур муаммога алоҳида диққат-эътиборни таъминлаш учун (айниқса, биринчи босқичда), уқув-усулий ва бошқа зарурий ҳужжатлар ишлаб чиқилади ёки мавжудларига узгартириш-

лар киригилади. Тренерларнинг уз устида ишлаши режаларига тегишли укув-усулий адабиётларни урганиш буйича топшириклар ёзилади. Бунинг учун мазкур муаммога дойр китоблар, рисоалар, журнал маколалари кургазмалари ташкил этилади.

Мунтазам равишда очик машгулотлар утказилиб, уларда тренерлар илмий тавсияларни амалда куллаш тажрибасини намоиш киладилар. Бундай очик машгулотлар тренерларнинг усулий кенгашларида муҳокама қилинади.

Спорт мактаблари раҳбарлари спортчининг укув-машк жараёнига илмий тавсияларнинг татбиқ этилишини доимо назорат қилиб турадилар. Татбиқ этишнинг боришини назорат қилиш жараёнида тренерларнинг усулий ўқишларига тегишли узгартиришлар киритилади, юзага келган қийинчиликларни тез енгилуш учун нималарга эътиборни қаратиш кераклиги туғрисида маслаҳатлар берилади. Зарур уринларда татбиқ этиш режасига ҳам, агар у мазкур жамоа учун ҳақдан ташқари мураккаб ёки, аксинча, жуда содда эканлиги аён бўлса, айрим узгартиришлар киритиш мумкин.

Спорт мактаблари раҳбарияти муаммо устидаги ишларнинг ҳар бир босқичи якунига етказилишини таъминлайди, тренерлар кенгашларидан бирида ҳисоб беради, янги босқичга ўтиш олдидан бажариладиган амалларни белгилаб олади, тренернинг яқин кунларда ва кейинроқ олиб борадиган фаолияти ҳақида тушунча беради.

Илм-фан ютуқларини амалиётга татбиқ этишнинг боришини баҳолашда аниқликка риоя қилиш лозим. Яъни муайян вақт ичида маълум спортчилар олдига қуйиш мумкин бўлган мақсадларга эришилганлик даражасини баҳолаш зарур. Илмий гоёни амалиётга татбиқ этишнинг бош мезони - эришилган натижаларни татбиқ этишнинг аниқ мақсадларига қанчалик мувофиқ эканлигидир. Бунда татбиқ этиш натижаларига, биринчидан, тренерларнинг янги усулият буйича ўқиш бу иш усулларини эгаллаб олганликлари нуқтаи назаридан, иккинчидан, укув-машк жараёни самарадорлигини ошириш, яъни мусобақа фаолиятида қўтилган

муваффакиятларга эришиш нуктаи назаридан қараш керак булади. Агар купчилик тренерларнинг фаолиятида татбик; этилаётган иш усуллари ва шакллари купланаётган ва улар тобора юқ, орирок, спорт натижаларига эришишни таъминлаётган булса, у холда татбик; этиш жараёни нисбатан поёнига етган, деб хисоблаш мумкин. Агар бу икки энг мухим шартдан бирортаси бажарилмаган булса, татбик, этиш жараёнини яна давом эттириш зарур.

Илм-фан ютук, ларини укув-машк, жараёнига татбик, килиш-ни ташкил этишда бир канча камчиликларга йул куйилиши мумкин;

- татбик; этилаётган илмий натижалар мавзуларини танлашда шошма-шошарликка йул куйилади ва купинча тегишли шароитлар учун энг долзарб хисобланмаган мавзуларга мурожаат килинади;

- илмий натижаларни татбик, этишга функционал равишда ёндашилади, илм-фан ютукларидан кенг микёсда-мажмуавий тарзда фойдаланишга кам эътибор берилади;

- татбик, этиш жараёнининг узи яхлит, бутун холда ташкил этилмайди, унда бир катор мухим унсурлар, масалан: фан ютукларини куллаш эхтиёжини шакллантириш, тренерларга уларнинг фаолиятида тезкор ёрдам бериш, татбик этиш жараёнини тахрир этиб бориш этишмайди;

- татбик этиш чоралари окилона ишлаб чикилмайди, бу эса купинча спортчи фаолиятининг у ёки бу томонига купрок эътибор бериб юборилишига олиб келади;

- олим ва тренерлар орасида вазифалар чукур уйлаб таксимланмайди, илмий гоюларни таргиб килишда спорт мактаблари рахбариятининг роли пасайтириб юборилади;

- янги илмий гоюлар етарлича чукур татбик этилмайди.

Спорт фани ютукларини амалиётга татбик этиш жараёнида бундай камчиликларнинг мавжудлиги татбик этиш ишларининг назарий хамда усулий жихатларини янада мукамал ишлаб чикиш зарурати бор эканини курсатади.

Агар илмий ютукларни укув-машк жараёнига татбик этиш муваффакиятли утган ва спортчи тайёргарлигидаги алохида

курсаткичларнинг яхшиланишида жиддий узгаришлар амалга оширилган булса, бу ходиса татбик этиш далолатномаси шаклида расмийлаштирилади (схемага қаранг).

Схема
Илмий тадқиқот натижаларини амалиётга татбик этиш далолатномаси

Виз, куйида имзо чекувчилар, УзДЖТИ вакили, илмий тадқиқот ишлари буйича проректор, педагогика фанлари цоктори, профессор Ф.А.Керимов ва Тошкент шаҳар Мирзо Улурбек туманидаги 18 -сонли умумтаълим мактаби вакили, директор Н.А.Мухамеджанова ушбу далолатномани туздик шу ҳақдаким, тадқиқотчи О.В.Гончарова «Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг юқори концентрланган портловчи кучланишларини жисмоний тарбия жараёнида ривожлантириш усулияти» мавзуси буйича амалиётга куйидаги тавсиялар ва таклифларни киритди:

Татбик этиш муаллифининг Ф.И.О._____	Таклифнинг номланиши ва қисқача тавсифи	; Татбик этиш самараси
О.В.Гончарова	Кичик мактаб ешидаги болаларнинг чуқурликка сакрашга асосланган тезлик-куч тайёргарликлари усулияти	! Илмий ишланмани татбик этиш натижасида кичик ёшдаги укувчиларнинг тезлик-куч тайёргарлиги курсаткичлари аникланди, бу эса жисмоний тарбия буйича укув жараёнининг самарадорлигини ошириш имконини берди. Ишлаб чиқилган дастур асосида шурулланган укувчиларда тезлик-куч тайёргарлигини ифодаловчи курсаткичлар 12,2%га ошди.

ИТИ буйича проректор
педагогика фанлари доктори,
профессор

Керимов Ф.А.

Тошкент ш.
Мирзо Улугбек туманидаги
18- сонли мактаб
директори

Мухамеджанова Н.А.

Мазкур хужжатда утказилган тадқиқот мавзуси, татбиқ этилаётган муайян янги усулиятнинг номланиши курсатилади. Хамда татбиқ этиш самараси муфассал баён этилади. Хужжатни татбиқ этиш ташаббускори ва янги усулият кулланган спорт муассасаси рахбари имзолайдилар.

Назорат учун савол ва топшириқлар

1. Илмий тадқиқотларни татбиқ этиш жараёни деганда нимани тушунасиз?
2. Илмий тадқиқотлар кандай босқичларга тақсимланишини санаб беринг.
3. «Чуқур асосли» (фундаментал) тадқиқотлар атама-сининг мохиятини очиб беринг.
4. Спорт фанида «амалий тадқиқотлар» тушунчасига ойдинлик киритинг.
5. Спорт фанида кандай илмий ишланмалар сизга маълум?
6. Ишлаб чиқариш тадқиқотларининг ахамияти нимада?
7. Илмий тадқиқотларни татбиқ этиш жараёни оқилона бошқарувнинг кандай 5 тамойилига таянади?
8. Татбиқ этиш жараёнини бошқаришнинг беш унсурини санаб беринг.

9. Илмий тадқиқотларни машқ, жараёнига татбиқ этишни режалаштиришда олим қандай чора-тадбирларни назарда тутиши ва амалга ошириши керак?
10. Тренерлар орасида янги илмий гоёларни тарғиб қилганда, нималарга эътибор бериш лозим?
11. Уқув-машқ жараёнини назорат қилиш қундалиғи қандай булимлардан иборат бўлади?
12. Илмий тавсиялардан спорт мактабида фойдаланиш жараёнини қандай ташкил этиш керак?
13. Илм-фан ютуқларини уқув-машқ жараёнига татбиқ этишда қандай нуқсонларга йул қуйилиши мумкин?
14. Татбиқ этиш жараёни самарадорлигини қандай ҳужжат тасдиқлайди?
15. Илмий тадқиқотларни татбиқ этиш далолатномасида Қандай асосий жиҳатлар очиқ берилиши керак?

Адабиётлар

1. Введение в научное исследование по педагогике./Под ред. В.И. Журавлева. - М.: Просвещение, 1988. - 239 с.
2. Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований. - М.: Педагогика, 1982. - 192 с.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Издательский центр «Академия». 2002. - 264 с.
4. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.-583 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. - М.: Воениздат, 1997. -304 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.-318 с.

7. Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. - Москва, 1984. - 238 с.

8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. - М.: СпортАкадемПресс. 2001. - 184 с.

9. Современная система спортивной подготовки ./Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - 446 с.

10. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследований в спорте. - Харьков: Основа, 1994. - 132 с.

XVI БОБ.

ИЛМИЙ ИШНИ АДАБИЙ ЖИХАТДАН ШАКЛЛАНТИРИШ

16.1. Илмий ишни адабий жихатдан шакллантиришга куйиладиган талаблар

Илмий ишни адабий жихатдан шакллантиришга муаллиф уз тадкикотларининг барча боскичларини тугатиб, унинг якунларини чиқарганидан сунг киришади. Мазкур боскичда тадкикот натижалари хали алохида парчалар, узаро мантикий боғлик булмаган хомаки кайдлар куринишида булиб, уларнинг умумий йигиндиси факат тадкикотчининг узигагина тушунарлидир. Илмий тадкикотни адабий шакллантиришнинг вазифаси тадкикотчи меҳнатини, унинг фикрлари ва гоьларини бошка кишиларнинг хам мулкига айлантиришдан иборат. Ушбу жараён чукур ижодий хусусиятга эга, унинг мобайнида тадкикотчи томонидан илгари чиқарилган хулосалар аниқлаштирилади, ривожлантирилади, янги гоьлар билан бойитилади. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий ишни адабий жихатдан тугри шакллантириш факат тадкикотнинг бажарилган ишлар йуналишини ойдинлаштирувчи якуни булибгина колмай, мазкур тадкикотнинг натижаларини яна хам кабарик холда намойиш этади, унга кургазмали тую беради, уни илмий ходимлар, тренер ва уқитувчилар учун тушунарли холга келтиради.

Илмий ишга адабий ишлов беришнинг белгиловчи унсурлари унда тақдим этилаётган материалнингтили хамда услуби ҳисобланади. Илмий ишларда тил тушунчалар ва илгари сурилаётган коидаларнинг исботини ифодалаш воситаси булиб хизмат килади. Шунинг учун хам берилаётган коидаларнинг узаро чукур алоқаси ва катъий мантикий изчиллиги чинакам илмий баённинг энг муҳим белгилари сифатида кабул килинади. Айни пайтда илмий асарнингтили аниқ, тушунарли, лунда ва равон булиши шарт.

Тилнинг аниклиги илмий ишларда катта аҳамиятга эга. Ҳар бир жумла муаллифнинг фикрини аник; ифодалаши, иш мазмуни баённинг изчиллигини ҳамда катъий мантикий ривожини таъминлаши лозим. Илмий иш тилининг аниклиги тадқиқот материални турри, мантикий зиддиятларсиз баён этиш, илмий спорт адабиётида қабул қилинган махсус атамаларни беҳато қуллаш демақдир. Умум қабул қилинган илмий ва спорт атамаларини тугри қуллаш асарни ортикча изоҳлардан ҳалос этади, унинг уқувчи учун тушунарли бўлишига асос яратади. Аммо атамалар доимий, тургун эмаслигини ҳам эътибордан қочирмаслик керак. Вақт ўтган сайин улар ўзгариб, аниқлашиб бораверади, янги атамалар ва тушунчалар юзага келади. Шунинг учун ҳам илмий ишларда энг замонавий атамалардан фойдаланиш, бутун тадқиқот материални баён этиш давомида атамалар бирлигига риоя қилиш керак.

Тилнинг тушунарлилиги ҳам илмий ишга адабий ишлов бериш олдида турган асосий талаблардан биридир. Муаллиф ўз фикрини ҳамда тадқиқот материалларини тасвирлашда ниҳоятда аник бўлишга интилиши зарур.

Илмий иш тилининг тушунарлилиги, энг аввало, муаллифнинг ўзи баён этаётган муаммолар ёки масалалар соҳасини нечоғлик чуқур билиши даражаси билан белгиланади. Агар муаллиф илмий асар асосини ташкил қиладиган фактик материалларни яхши ўзлаштириб олган, уни ҳар томонлама англаб, муаммолар моҳияти катларига чуқур қира билган бўлса, у, шубҳасиз, ўз фикри ва илмий далиллари тизимини аник ва тушунарли тасвирлаб бериши мумкин. Илмий ишнинг тушунарлилиги баённинг адабий услубига ҳам боғлиқ. Илмий асар муаллифи мавжуд материални адабий ифодалашнинг мувофиқ услубини яхши ўзлаштирган бўлиши керак, бунинг учун эса унинг суз бойлиги кенг бўлиб, ушбу захирани махсус илмий ва спорт атамалари билан тугри ўйгунлаштира билиши зарур. Бунда тил хазинасидан имкон қадар тула фойдаланиш, матнни

ортикча, заруратсиз кулланилган сузлар ёки нотугри нутк шакллари билан «ифлослантирмаслик» талаб этилади.

Тилнинг тушунарли булиши ҳамда кенг китобхонлар оммасига осон етиб боришига хорижий сузларни суиистеъмол килиш ҳам халал беради. Албатта, агар купгина чет эл сузлари узбек тилининг асосий лугат бойлиги таркибига, махсус илмий, жумладан, спорт атамалари захирасига кириб, ундан мустахкам урин эгаллаганлигини эътиборга олсак, улардан мутлако воз кечиш мумкин эмаслигини тушуниб етамиз. Аммо бу борада меъёрни хис кила олиш лозим булади.

Илмий асарнинг энг мухим фазилатларидан яна бири баённинг лунда, кискалигидир. Олим уз фикрлари ва тадқиқот материалларини аниқ, тушунарлигина эмас, киска баён этишни ҳам билиши шарт. Бунинг учун эса илмий иш тилининг услубини такомиллаштириш устида астойдил тер тукиш, матндан масаланинг мохиятини тушунишга ёрдам бериш урнига буни кийинлаштирадиган ҳамма нарсани чиқариб ташлаш керак. Кулёзмада факат энг зарур, баён этилаётган масалага тугридан- тугри алоқадор булган маълумотларгина колдирилади. Матнда турли хилдаги такрорлар пайдо булмаслигини синчиклаб кузатиш, унга дарслик, укув кулланмаларида мавжуд ахборотларнинг кириб колишига йул куймаслик лозим. Муаллиф асар тилининг услубини такомиллаштириш устида иш олиб борар экан, ундаги хаддан ортик серсуханликка бархам бериши, лекин шу билан бирга, мавзуни очиб беришдаги изчилликни, далиллар тизимининг тулик ва ишончлилигини саклаб колиши даркор.

Илмий иш баённинг равон булишига, аввало, тадқиқот мавзусини мантикан тугри, изчил ривожлантириш, унинг мазмунидаги аниклик, муаллиф шархларининг далилларга асосланиши, яъни тадқиқотдаги фактик материалларнинг ундаги коидаларни тасдиқлаш учун тугри тақдим этилиши оркали эришилади. Услубнинг тугри танланиши, тилнинг оддий, тушунарли булиши ҳам купинча бунга ёрдам беради. Х,ажман кенг, мураккаб синтактик курилмалар илмий ишни

укишни кийинлаштиради, биров; асар факат киска-киска жумлалардан иборат булса, уз ифодалилигини, тасвирийлигини йукотади. Гапларни шундай тузиш керакки, улар муаллиф фикрини тугри ифодалаш билан бирга укувчи томонидан хам осон кабул килинсин.

Баён этилаётган материал яна хам тушунарли, оммабоп булиши учун муаллиф уз фикрини ёки бирон-бир мураккаб назарий коидани турри танлаб олинган мисол ёрдамида изохлаб бергани маъкул. Айна пайтда, бехато тузилган кургазмали материал-фотосуратлар, чизмалар, расмлар, диаграммалар хам катта ахамиятга эга булиб, улар купинча маттни изохлабгина колмай, уни ривожлантиради, тулдиради, илмий асар мазмунининг янада тушунарли булишига ёрдам беради.

Кургазмаларнинг куйидаги турлари мавжуд:

- а) илмий ишда тасвирланган фактларни тасдикловчи;
- б) маттни изохловчи;
- в) маттни тулдирувчи.

Биринчи гурухга ишда баён этилган фактларнинг илмий хужжатлари хисобланувчи, уларнинг хак^аонийлигини тасдикловчи кургазмали материаллар киради. Маттни тасдикловчи кургазмали материаллар уз хусусиятларига кура фотосуратлар, бирон-бир жараёндаги узгаришларни курсатиш учун махсус кайд этувчи асбоблар ёрдамида чизилган эгри чизиклар ва хк. булиши мумкин. Ишдаги тасдикловчи кургазма воситаларининг миқдори кулёзма матнидан келиб чикадиган мавжуд эхтиёжлар асосида белгиланади. Илмий ишда керагидан куп миқдорда кургазма воситаларидан фойдаланиш хам тавсия этилмайди.

Маттни изохлаб беришга кумаклашадиган кургазмалардан предмет тасвирининг баёни укувчида зарур тасаввур Хосил кила олмаса, улар кулёзмадаги фактик маълумотларни яна хам чукур тушуниб олишга ёрдамлашсагина фойдаланилади. Масалан, агар муаллиф илмий тажрибалар утказишда куллаган курилмаси ёки узи тайёрлаган ускунанинг тузилишини тасвирлайдиган булса, мазкур ускунанинг

чизмаси ҳамда фотосуратини бериш матннинг уквчи томонидан қабул килиниши даражасини анча оширади.

Матнни тулдирувчи кургазма воситалари аввалги икки гуруҳдаги каби зарурий эмас. Улар шакллантириладиган илмий ишга кушимча маълумот берувчи ёки кургазмали материал хисобланиб, уквчининг баён этилаётган масала тугрисидаги тасаввурини чуқурлаштиришга ёрдам беради. Матнни тулдириш учун кулланадиган бундай кургазмали материаллар сирасига тажрибалар натижасига ҳеч қандай янги жиддий маълумотлар кушмайдиган тажриба тадқиқотларнинг ҳар хил вариантларини тавсифловчи илмий ҳужжатларни киритиш мумкин.

16.2. Матннинг булимларга таксимланиши

Диссертация ишининг булимларга таксимланиши унинг таркибий қисмларга булиниши, ёзувда бир қисмининг бошқасидан ажратилиши, шунингдек, сарлавхалар, тартиб рақамлари билан белгиланиши ва х-к. демақдир. Диссертация ишининг булимларга таксимланиши илмий тадқиқотнинг мантиқини ақс эттиради, шунинг учун Кулёзманингбири иккинчисига тобе булган алоҳида қисмларга қатъий тартиб асосида булинишини назарда тутати.

Булимларга таксимланишнинг энг оддий тури - хат боши-матннинг ҳар бир қисмидаги биринчи сатри бошида унга бир оз чекиниб ёзувни бошлаш хисобланади. Бир воқеа ёки ходиса тугрисидаги бир неча гапнинг бирлиги икки хат боши оралигида ёзилади. Юқоридаги фикрларни яна ҳам бурттириб ифодалаш, уларнинг яқунланган қисмини аниқ курсатиш учун хат бошидан фойдаланилади. Диссертация ишининг бундай таксимланиши уни уқиш ва англашни анча осонлаштиради.

Матннинг бир қисмидаги бир неча хат боши ораликлари мазмунига қура узаро изчил боғланган булиши керак. Икки хат боши оралигидаги гаплар микдори фикрнинг мураккаблик даражасига қараб турлича булиши мумкин. Хат боши устида иш олиб борганда, унинг бошланишига алоҳида эътибор

бериш, биринчи гапда, яхшиси, хат бошининг мавзусини айтиб утиш керак. Бу гап кейинги гаплар учун узига хос сарлавхача булади. Бунда мазкур сарлавхачани шундай тузиш керакки, юкоридаги матн билан фикрий алоқа, а узилиб колмасин.

Диссертация ишини хат боши ораликларига булишнинг умумий коидалари шундан иборат. Матнни параграф ва боб каби йирикрок, кисмларга таксимлашни механик равишда амалга ошириб булмади. Уни бундай кисмларга тушунчаларни булишнинг мантикий коидаларини хисобга олган холда ажратиш зарур.

Диссертация ишининг боблари параграфларга булинади, бу боблар ва параграфларнинг сарлавхалари тадкикот матни мазмунини аник акс эттириши керак. Саравхага кискартма сузларни, шунингдек, математик формулаларни киритмаган маъкул. Сарлавха имкон борича киска булиши керак, аммо хаддан зиёд кискалик хам мақсадга мувофик эмас. Педагогик тадкикотларнинг яна бир жиддий муаммоси диссертация ишининг тузилиши саналади. Узок йиллар мобайнида нима учундир диссертацияни 2 бобдан иборат холда тайёрлаш одат тусига кирган эди, бу эса ишни укиш ва тахпил этишни анча мураккаблаштиради.

Биз педагогик тадкикотлар асосидаги диссертация ишининг куйидагича тузилишини ишлаб чиқдик ва уни таедим эта м из.

Диссертациянинг тузилиши.

Кириш.

- тадкикотнинг долзарблиги;
- тадкикотнинг мақсад ва вазифалари;
- тадкикотнинг методологик ва назарий асослари;
- тадкикотнинг ахборот захираси;
- тадкикотнинг фарази;
- тадкикот мавзуси (предмети);
- тадкикот объекти;
- илмий янгилиги;
- амалий ахамияти;
- химояга олиб чикиладиган асосий коидалар.

1-боб. Тадқиқатилаётган муаммонингҳдпатини танкидий таҳлил қилиш

1.1. Муаммонинг дастлабки ҳолатидан келиб чиқиб қуйилиши.

1.2. Муаммога бошқа муаллифларнинг қарашлари ва уни ҳал этиш йуллари. Тадқиқот мавзуси бўйича мавжуд илмий ишлар таҳлили.

1.3. Уқув-тарбия жараёнида янги педагогик ғояларнинг намоён бўлиш диалектикаси.

1.4. Боб бўйича резюме.

2-боб. Педагогик муаммони ҳал қилишнинг тавсия этиладиган йуллари.

2.1. Муаммони очиш усуллари.

2.2. Муаммони ечиш йуллари.

2.3. Педагогик тажрибани ташкил этиш ва утқазилнинг узига ҳос хусусиятлари.

2.4. Математик статистика усуллари.

2.5. Боб бўйича резюме.

3-боб. Урганилаётган муаммо бўйича тадқиқотчининг уз текширишлари.

3.1. Муаммони ҳал этишнинг тавсия қилинган йулини шахсий ҳисоб-китоб ва тажрибалар асосида текшириш.

3.2. Олинган маълумотларни бошқа тадқиқотлар билан таққослаш.

3.3. Педагогик жараёни ташкил этишнинг янги усулиятини ишлаб чиқиш.

3.4. Боб бўйича резюме.

4-боб. Тадқиқот натижаларини текшириш ва тасдиқлаш (педагогик тажрибалар).

4.1. Педагогик тажрибанинг тузилиши ва мазмуни.

4.2. Педагогик тажрибаларни ташкил этиш ва утқазил.

4.3. Педагогиктажрибаларнинг натижалари.

4.4. Боб бўйича резюме.

Якунловчи киём.
Хулоса.
Амалий тавсиялар.
Иш юзасидан татбик этилганлик тугрисидаги далолат-
номалар.
Адабиётлар руйхати.
Иловалар.

16.3. Матн материалнинг алохида турларини тақдим этиш

Илмий асарнинг матн материали хилма-хил булади. У, одатда, (юкорида санаб утилган асар тузилишига оид унсурлардан ташқари), ракамлар, харфий белгилар, цитата (далил келтириш), таркибий қисмларни санаб утиш ва б. ни уз ичига оладики, буларнинг бари узига хос имло Коидаларини яхши билишни талаб қилади.

Диссертация ишларида ахборотларни ёзиб боришнинг ракамли ҳамда сузли-ракамли шаклларида фойдаланилади.

Аввал миқдор сонларнинг ёзилиш коидаларини куриб чиқамиз.

Бир хонали миқдор сонлар, агар улардан кейин улчов бирликлари берилмаса, суз билан ёзилади. Масалан, беш спортчи (5 спортчи эмас), уч боскич (3 боскич эмас).

К^аискартирилган улчов бирликлари билан бирга кулланиладиган сонлар ракам билан ёзилади. Масалан, 7 кг, 250 гр; "кг", "гр" кискартмаларидан сунг нуқта қуйилмайди.

Уз фикрларини эътиборли адабий манбадан далил келтириб тасдиқлаш, у ёки бу нашрий асарни танқидий таҳлил этиш учун цитаталар келтирилади.

Цитаталар келтиришнинг умумий коидалари қуйидагилар (Ф.А. Кузин буйича):

1. Цитата матни куштирнокка олиниб, манбада қандай грамматик шаклда берилган бўлса, шундайлигича, муаллиф тили хусусиятларини саклаган ҳолда берилади.

2. Цитата тула холда, матнни қисқартирмаган, муаллиф фикрини бузмаган холда берилади. Цитата келтирганда сузлар, гапларни қисқартириш мумкин, аммо бунда матнни бузмаслик ва тушириб қолдирилган суз ёки гаплар урнига қуп нуқта қуйиш керак.

3. Ҳар бир цитатадан сунг унинг қайси манбадан олинганлиги аниқ, курсатилиши лозим, бунда манба ҳақидаги тулиқ, маълумот адабиётлар руйхатиға киритилади.

4. Цитата тугридан-тугри келтирилмаган холларда (бошқа муаллифлар фикрини уз сузлари билан баён қилишда) муаллиф фикрларини аниқ етқазиш, уни баҳолашда эҳтиётқор булиш, зарур тартибда манбаларни курсатиш зарур.

5. Агар диссертация иши муаллифи цитата матнидаги айрим сузлар ёки фикрларға уз муносабатини билдирмокчи булса, улардан кейин думалок қавслар ичида ундов ёки сурок белгиси қуяди.

6. Агар диссертация иши муаллифи цитата келтирганда, ундаги айрим сузларни ажратиб курсатмокчи булса, буни махсус равишда айтиб утиши керак. Масалан, (таъқид бизники - К.Ф.), (курсив бизники - К.Ф.).

16.4. Жадвал материалларининг берилиши

Рақамли материаллар жуда қуп булса ёки муайян қонуниятларни такқослаб, ҳулоса қикариш зарурати мавжуд булса, диссертацияда жадвал қуринишида берилади.

Жадвал ахборот тақдим этишнинг шундай йулики, бунда рақамли ёки матн материаллари вертикал ёки горизонтал қизиклар билан қегараланган устунлар ичига жойланади.

Жадвал тузишнинг асосий қоидалари (Г.А. Ашмарин буйича):

1. Жадвалларнинг тартиб рақами араб рақамлари билан белгиланади. "Жадвал" сузи (қисқартирилмаган холда) ва тартиб рақами (№ белгиси қулланмайди) саҳифанинг

юкоридаги унг бурчагига сарлавхадан олдин ёзилади. Агар диссертация ёки макола матнида биттагина жадвал булса, унга тартиб разами берилмайди ва "жадвал" сузи ҳам ёзилмайди.

2. Жадвалларнинг сарлавхаси матни сатр уртасига ёзма харфлар билан ёзилади, ёзув охирига нукта куйилмайди.

3. Жадвал вертикал буйича "узайиб" кетмаслиги, сахифанинг эни буйича ҳам озгина жойни эгаллаб турмаслиги керак.

4. Устунларга ракам куйиш кейинги матн баёнида улардан далил келтириш лозим булган холлардагина узини оклайди. Жадвал бир неча сахифани эгаллаган холларда устунларга ракам куйилади.

5. Жадвалнинг бошида вертикал ёзув бериш тавсия этилмайди.

6. Жадвал ёндори бошида диагонал чизиклар куллаш мақсадга мувофиқ эмас.

7. Жадвалнинг хар бир қисми уз сарлавхасига эга булиши керак. Устунлар ёки каторларни буш қолдириш мумкин эмас. Сарлавхаларни бирининг иккинчисига тобелигини курсатган холда жойлаштириш лозим.

8. Жадвалдаги микдорий кийматларни "тахминан", "камида", "қупи билан" каби сузлар билан бериш мумкин эмас. Зарур холларда математик белгилар кулланилади.

9. Микдорий курсаткичларда вергулдан кейинги сонлар микдори бир хил булиши шарт, сонларнинг хоналари эса тагма-таг тушишига эътибор бериш керак. Устунларда такрорланадиган микдорий курсаткичларни куштирнок билан алмаштиришга рухсат этилмайди. Микдорий курсаткич булмаса, катор ёки устунда чизикча куйилади.

10. Жадвални кейинги сахифага утказишда жадвал боши такроран ёзиб чиқилади ва унинг тепасига "2-жадвалнинг давоми" деган изоҳ берилади. Агар жадвалнинг боши хаддан зиёд катта булса, уни такроран ёзмаслик ҳам мумкин. Бу холда устунларга тартиб раками куйилиб, бу тартиблаш

кейинги сахифада ҳам курсатилади. Жадвалнинг сарлавҳаси кайта ёзилмайди.

11. Диссертация матнига маълумотлари илгари нашр этилган жадвалларни манбаини курсатмаган холда киритиш мумкин эмас.

16.5. Математик формулалар ва бошқа кургазмали материалларни такдим этишга куйиладиган умумий талаблар

Математик формулаларни такдим этиш тартиби бир катор техник-имло коидаларига риоя килишни талаб килади.

Энг муҳим формулалар, шунингдек, кушиш, купайтириш белгиларини уз ичига олган узун, катта формулалар алоҳида сатрга ёзилади. Мустақил аҳамиятга эга булган осон, оддий формулалар эса матн сатрлари ичида берилади.

Формулаларга тартиб раками беришда ҳам айрим талабларни эътиборга олишга тугри келади. Энг муҳим формулаларга, агар матннинг давомида уларга кайта мурожаат этиладиган булса, тартиб раками берилади. Матнда формулага кайта мурожаат килинмаса, унга тартиб раками куйишга эҳтиёж йук.

Формулаларнинг тартиб раками саҳифанинг унғ томонида - формула ёнида думалок кавс ичида арабча ракам билан белгиланади. Кичкина ишларда бир нечта энг муҳим формулага ракам берилади; бундай тартиблашдан анча катта куламли ишларда ҳам фойдаланиш мумкин, лекин бунда, биринчидан, формулалар сони куп булмаслиги лозим, иккинчидан, айрим бобларда бошқа боблардаги формулалардан далил келтирилса, шундай холларда формулаларга тартиб раками бериш мумкин.

Матндаги формулалардан тартиб раками оркали далил келтириш коидаларини куриб чикамиз. Бунда унинг тартиб раками формуладан кейин кандай куринишда берилган булса, худди шундай, яъни думалок кавслар ичида араб

ракамлари билан берилади. Масалан: "(3.7) формулада ...", бунда "3" сони бобнинг, "7" сони эса шу бобдаги формуланинг тартиб ракамини билдиради.

Бирин-кетин, матн билан ажратилмай берилётган формулалар орасидаги тиниш белгилари хусусида тухталсак, бундай ҳолатда вергул ёки нуктали вергул кулланилади. Мазкур тиниш белгилари уларнинг тартиб ракамига қадар бевосита формуладан кейин ёзилади.

Кургазмали материалларнинг айрим турларини тақдим этиш бир неча умумий қоидаларни билишни талаб қилади. Диссертацияда бериладиган кургазмали материалларнинг асосий турлари: чизмалар, техник суратлар, схемалар, фотосуратлар, диаграммалар, графиклардир.

Чизма бирор илмий асбоб механизмининг тузилишини ниҳоятда аниқлик билан тасвирлаб бериш зарур булган ҳолларда кулланилади.

Диссертациядаги ҳар қандай чизма - чизмачиликнинг қоидалари ҳамда мавжуд стандартларнинг талабларига мувофиқ равишда бажарилиши керак. Чизмани шундай тайёрлаш керакки, укувчиунга қараб, асбобнинг тузилишини ёки унинг ишлаш хусусиятларини тушуна оладиган булсин.

Бундай чизмада деталларнинг номи ёзилмайди. Агар матн мазмунига қура алоҳида деталларнинг номларини курсатиш талаб этилса, улар чизмада араб ракамлари билан (чапдан унга, соат мили буйича) курсатилади. Бу ракамлар моҳиятини очиб курсатиш керак булса, матндаги баён ичида изоҳ бериш ёки чизма тағига махсус ёзув киритиш лозим.

Техник суратлар диссертация ишларида нарса ёки ходисаларни биз қузимиз билан қандай қабул қилсак, шу ҳолатда, фақат ортикча деталлар ва тафсилотларсиз тасаввур этиш зарур булганда берилади. Техник сурат ёрдамида буюмнинг шакли, тузилиши, ҳолатини янада кургазмали қилиб бериш мумкин. У моҳиятни англашга ҳалал бераётган ҳамма кераксиз нарсаларни чеккага суриб, тасвирланаётган буюмнинг асосий қисмларини айириб курсатиш, механизм ёки деталнинг қисмасини намоиш

этишга ёрдам беради. Айникса, курилманинг йирилиши ёки унинг бойламларидаги алохида деталларни курсатиш керак булганда, техник сурат узининг оддийлигига карамай, куп нарсани билишга ёрдам беради.

Схема бирон-бир курилма, предмет ёки жараённинг асосий гоясини, одатда, шартли белгилар ёрдамида, микёс конуниятларига риоя килинмаган холда тасвирлаш булиб, уларнинг бош унсурлари орасидаги узаро богланишларни курсатади.

Диссертация ишларида купинча турли тизимларнинг катта схемалари берилиб, улар оддий боғловчи чизиклар ёрдамида тугри туртбурчаклар куринишида тасвирланади. Бундай схемалар, одатда, блок-схема деб аталади. Мазкур дарсликда блок-схема 34-бетда курсатилган.

Фотосурат - борликни кургазмали тарзда намойиш этишнинг энг ишончли ва аниқ; воситаси. Нарса ёки ходисани, унинг узига хос хусусиятларини хужжатли аниқлик билан тасвирлаш керак булганда, фотосуратлардан фойдаланилади. Спорт фанида фотосурат факат кургазмали материал эмас, спортчи хакида ахборот туплаш жараёнини тасвирловчи илмий хужжат хамдир.

Диссертация ишларида фойдаланиладиган фотосуратлар техник жихатдан (тасвирнинг аниқлиги, сифати) юцори савияда бажарилган булиб, ишнинг умумий йуналишига буйсундирилиши зарур.

Диссертациядаги фотосуратда спортчи, тренер ёки тадқиқотчининг тасвири булгани маъкул. Бу суратни жонлантиради, унга яна хам хужжатли тую беради. Айни пайтда, илмий асбоб ёки улчаш курилмаси олдида одам тасвири хам булса, бу микёсни аниқловчи узига хос улчов булиб хизмат килади хамда мазкур асбоб-ускуналарнинг одамга нисбатини аниқлашга ёрдам беради.

Диаграмма катталиклар орасидаги богланишларни чизмада тасвирлаш йулларидан биридир. Кузатиш натижаларини кургазмали тасвирлаш хамда тахлил килиш максатида диаграммалар тузилади.

Курилиш шаклига караб диаграммалар: текисликдаги, чизикли ва секторли турларга булинади. Диссертация ишларида чизикли диаграммалар кенг таркалган; текисликдаги диаграммалардан купрок устунли ва секторли турларига мурожаат килинади.

Чизикли диаграммалар чизиш учун, одатда, координаталар текислигидан фойдаланилади. Абсцисса u_k буйича танланган микёсда вақт ёки факториал белгилар аникланади, ордината укида муайян вақтда ёки даврдаги курсаткичлар ёки мустикал натижа белгиси улчамлари белгиланади. Бу ракамларнинг изохи ё матн ичида, ёки чизма остидаги ёзувда берилади. Ордината чуққилари кесмалар ёрдамида бирлаштирилади, натижада, синик чизик пайдо булади. Чизикли диаграммада яна бир катор курсаткичларни белгилаш мумкин.

Устунли диаграммаларда маълумотлар тугри туртбурчаклар (устунчалар) шаклида тасвирланиб, улар вертикал ёки горизонтал холатда чизилади. Тугри туртбурчакнинг узунлиги (баландлиги) у тасвирланаётган катталиқка тугри нисбатда булади.

Тугри туртбурчаклари вертикал жойлашган диаграмма устунли, горизонтал жойлашгани эса тасмали деб аталади. Секторли диаграмма секторларга таксимланган доирадан иборат булиб, бу секторларнинг катталиги улар тасвирлаётган объект ёки ходиса қисмларининг катталиқларига тугри нисбатда булади.

График - диссертацияларда кулланиладиган кургазмали материалларнинг асосий турларидан бири. Микдорий маълумотларни қайта ишлаш натижаларини график қуринишида, яъни катталиқлар ва улар нисбатларининг шартли тасвирлари - геометрик шакллар, нуқталар, чизиклар орқали бериш мумкин. Графиклардан тахлил қилиш мақсадида x, y , кургазмалиликни ошириш учун ҳам фойдаланилади. Геометрик шаклдан ташқари, график бир катор ёрдамчи унсурлар: умумий сарлавха, шартли белгилар ва график образнинг айрим унсурларига бериладиган изох,

координаталар уқ,и, микёс курсатилган даража белгилари, ракамли тур, графикдаги курсаткичларнинг катталикларини тулдириб ёки аниқлаб берувчи микдорий маълумотларни уз ичига олади.

Графикнинг абсцисса ва ордината уклари узлуксиз чизик билан чизилади. Координата уклари учига стрелка куйилмайди. Айрим холларда графиклар абсцисса ва ордината уклари буйлаб ажратилган даражалар микёсига мое координаталар тури билан таъминланади. График чизишда тур урнига уқлар буйлаб киска чизикчалар билан микёс курсатилиши мумкин. Координаталар уқларидаги даража белгилари микёсининг микдорий кийматлари графикдан ташкарига (ордината уқидан чапроқда ва абсцисса уқидан куйироқда) ёзиб куйилади. Координата уклари буйлаб шартли белгилар ва колдирилган катталикларнинг улчамлари кабул килинган кискартмалар оркали курсатилиши керак.

Агар графикда тасвирланган эгри чизик унча катта булмаган жойни эгалласа, у холда тежамкорлик максатида координата уқларидаги булинмаларни нолдан бошламай, мазкур функционал алокадорлик кандай чегараларда курсатилган булса, шу кийматлар билан чегаралаш мумкин.

16.6. Библиографии аппаратни шакллантириш

Диссертация ишидаги библиографик аппарат муаллиф бу ишни ёзишда фойдаланган манбаларга калит демақдир. Айна пайтда, бундай аппарат маълум маънода илмий одоб ва илмий иш маданиятининг ифодаланиши хисобланади. Худди шу аппарат асосида даъвогарнинг урганилаётган масала буйича мавжуд адабиётларни канчалик чуқур урганганлиги хакида мулохаза юритиш мумкин.

Диссертациянинг библиографик аппарати муайян коидалар асосида гузилади.

Адабиётлар руйхати бевосита нашрий асарларга кура шакллантирилади. Илмий ишнинг асосий матнида далил сифатида келтирилмаган адабиётлар руйхатга киритил-майди.

Диссертацияларда адабиётлар руйхатини тузишнинг куйидаги усулларидан фойдаланилади: муаллифлар исми шарифи ёки сарлавхаларнинг алифбо тартибидаги руйхати, мавзулар, нашр турлари, мазмунидаги хусусиятлари буйича ва аралаш турдаги руйхатлар.

Адабий манбаларни гурухлашнинг алифбо тартибига кура усулида муаллифлар исми шарифи ва сарлавхалар (агар муаллиф курсатилмаган булса) алифбо тартибида жойлаштирилади. Пекин бир руйхатда турли алифболарни аралаштириб юбориш ярамайди. Х,орижий адабий манбалар, одатда, диссертация ёзилган тилдаги барча адабиётлар руйхати берилганидан сунг, алифбо тартибида жойлаштирилади.

Мавзулар буйича тузилган адабиётлар руйхати хаддан зиёд куп манбаларни акс эттириш зарурати булган холларда Кулланилади. Бундай тузилиш у ёки бу мавзу буйича ёзилган асар тугрисида тез маълумот олишга имкон беради; бу асарни топиш учун алифбо тартибидаги руйхатни бошдан-оёк укиб чикишга тугри келган булар эди.

Руйхат билан асосий матн орасидаги боғланиш шакли бунда руйхатдаги ёзувнинг тартиб раками асосида булади.

Нашр турлари буйича адабиётлар руйхатини тузиш диссертацияларда мавзу жихатдан бир хил адабиётларни тизимлаштириш учун кулланилади. Бундай руйхатни тузишда, одатда, куйидаги нашр гурухлари ажратилади: расмий давлат, меъёрий-инструктив, маълумот нашрлари ва б. Уларнинг тартиби ва таркиби руйхатнинг вазифаси ва ундаги ёзувлар мазмуни билан белгиланади. Бунда хар бир булимдаги руйхатнинг тузилиши мавзуларга кура тайёрланган руйхатдан унчалик фарк килмайди, ундаги адабиётлар билан асосий матн орасидаги боғланиш уларнинг руйхатдаги тартиб раками асосида булади.

Адабий манбаларнинг мазмуни асосида тузилган адабиётлар руйхати фойдаланилган адабиётлар хажми унча катта булмаган диссертация ишларида берилади. Бунда манбаларнинг асосий гурухини тузиш тартиби куйидагича:

аввал умумий ёки асосий адабиётлар муайян бир тамойилга кура саналади (оддийдан мураккабга, мумтоз асарлардан замонавийларга, замонавийлардан тарихий жихатдан мухим асарларга, мамлакатимизда чоп этирилган ишлардан хорижийларга ва х-к.), кейин бирмунча хусусий, аник мазмундаги, диссертация мавзуининг таркибий кисми сифатидаги манбалар берилади. Адабиётларнинг асосий матн билан богланиши уларнинг руйхатдаги тартиб раками асосида амалга оширилади.

Диссертация ишларида аралаш тузилишдаги адабиётлар руйхатлари хам тез-тез учраб турадики, бунда руйхатнинг энг катта булимлари ичида бошка хил тартибдан фойдаланилган булади. Масалан: хам алифбо тартибидан, хам чоп этирилган йилларига караб тузилган руйхатлар (бир муаллиф ишлари учун), нашр турларига кура алифбо тартибида тузилган руйхатлар ёхуд нашр турлари ва мавзусига кура тузилган руйхатлар ва х к. Тузилиш турларини хилма-хил тарзда уйгушлаштирган холда адабиётларга тартиб бериш мумкин.

Куйида турли нашрий асарларнинг руйхатини тузишга мисоллар келтирилган.

Китоблар ва мунтазам нашрларнинг библиографик руйхати:

1. Бир жилдли китоблар, монографиялар, дарсликлар, маколалар тупламлари руйхати:

а) бир муаллифники: Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т.: Медицина, 1990. - 174 б.

б) бутун манбадан далил келтириш: Абсаттаров А.А., Истомин А.А. Дзюдо кураши: Физкультура институтлари талабалари учун укув кулланма. - Т.: Ибн Сино, 1993. - 192 б.

в) икки муаллифники: Ахмедова Г., Каримжонов В. Узбек тили. - Т.: Ижод дунёси, 2000. - 144 б.

г) уч муаллифники: Нуршин Ж.М. Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Узбекча миллий спорт кураши. - Т.: УзДЖТИ, 1993. - 207 б.

ц) муаллифлар жамоаси учун: Узбек кураши довруги. Бобобеков Х., Содиков М., Рузиева З. ва бошқ.; - Т.: Ибн Сино, 2002. - 88 б.

2. Куп жилдли китоблар руйхати:

а) бутун манба учун: Жисмоний тарбия ва спорт лугати. II жилдлик. - Т.: УзДЖТИ, 1992. - 184 б.

б) алохида жилд учун: Жисмоний тарбия ва спорт лугати. II жилдлик. - Т.: УзДЖТИ, 1992. - 184 б. I жилд.

3. Даврий нашрларни руйхатга киритиш:

Ёрлақ,абов Р. Осон кечмаётган галабалар // Халқ; сузи. 2000. № 192, 4 б.

4.Журналлардаги мақ,олаларни руйхатга киритиш:

Мирзак,улов Ш. Курашчилар техник махоратининг жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ,лиги // Ж . Педагогик таълим. 2003. №2. 64-66 б.

5. Илмий мақ,олалар тупламани руйхатга киритиш.

Соглом авлод йилига ва 2000 йил Сиднейда булиб утадиган XXVII Олимпия уйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган V Республика илмий-амалий анжумани: илмий мақ,олалар туплами.-Т., 2000. 408 б.

6. Конференция ёки симпозиумларнинг илмий ишларини руйхатга киритиш.

Турдиев Ф.К. Индивидуал дарсда боксчиларда химоя харакатларини узгартириш. // Баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли: Республика илмий-амалий анжумани тезислар туплами,- Бухоро., 2002. 83-84 б.

Назорат учун савол ва топшириқлар

1. Илмий ишни адабий жихатдан шакллантиришнинг вазифалари ҳақида гапириб беринг.

2. Илмий ишнинг тили ҳамда баён услубига куйиладиган талабларни санаб курсатинг.

3. Илмий асар тилига куйиладиган талаблар: аниқлик, тушунарлилик, қисқалик ва равлонликка таъриф беринг.

4. Диссертация иши матинини булимларга таксимлашнинг хусусиятларини тавсифлаб беринг.
5. Хат бошига кандай талаблар куйилади?
6. Боб параграфдан нимаси билан фарк килади?
7. Матнни боб ва параграфларга таксимлашда нималарга эътибор бериш керак?
8. Диссертация ишида микдор сонларни ёзиш коидаларига хос хусусиятларни санаб беринг.
9. Адабий манбалардан цитата келтириш коидалари хакида сузлаб беринг.
10. Жадвал тузишнинг асосий коидаларини айтиб беринг.
11. Илмий ишда математик формулалар кандай такдим этилади?
12. Диссертацияларда чизма, техник сурат, схема, фотосурат, диаграмма, график каби кургазмали материалларни шакллантириш хусусиятларини очиб беринг.
13. Диссертация ишларида библиографик аппаратдан (адабиётлар руйхати) нима учун фойдаланилади?
14. Адабиётлар руйхатини тузишнинг куйидаги усулларига таъриф беринг: муаллифлар исми шарифининг алифбо тартибидаги руйхати буйича; мавзулар буйича; нашр турлари буйича; мазмун хусусиятлари буйича; аралаш турдаги руйхатлар.
15. Бир, икки, уч муаллифнинг китоблари адабиётлар руйхатига кандай тартибда киритилади?
16. Илмий ишлар туплами хамда авторефератлар адабиётлар руйхатида кай тарзда берилади?

Адабиётлар

1. Введение в научное исследование по педагогике / Под ред. В.И. Журавлева. - М.: Просвещение. 1988. - 239 с.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Издательский центр «Академия». 2002. - 264 с.

3. Захаров А., Захарова Т. Как написать и защитить диссертацию. - СПб.: Питер. 2003. - 157 с.
4. Кузин Ф.А. Кандидатская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты. - 2-е изд. - М.: Ось - 89. 1998.-208 с.
5. Нормативные материалы по оформлению диссертации и автореферата / Под ред. М. Муминова. - Т.: ВАК РУз. 2003. - 28 с.
6. Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. - М.: Владос-Пресс. 2003. - 112с.
7. Магистрлик диссертациясисни ёзиш, расмийлаштириш ва химоя қилишга тайёрлаш буйича услубий курсатмалар. Т.: Молия. 1999.-180 б.
8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. - М.: СпортАкадемПресс. 2001. - 184 с.
9. Сиденко В.М., Грушко И.М. Основы научных исследований. Харьков: Вища школа. 1977. - 200 с.

ХУЛОСА

Юк,ори спорт натижаларида рақобатнинг кучайиши, машгулот ва мусобақа юкламаларининг мунтазам ошиб бориши, узбек спорти географиясининг кенгайиши ҳозирги босқичда юк,ори малакали спортчилар тайёрлашнинг илмий-усулий асосларини такомиллаштириш заруриятини белгилаб беради. Юкори натижалар спорти муайян индивидлар ва бутун миллатнинг генетик иқтидори, жамият даражаси ва ижтимоий тузилмаси индикатори булиши лозим. Тайёргарлик технологияларини такомиллаштириш йуллари тугрисидаги янги илмий тасаввурлар тизимини яратиш ва амалга ошириш ҳисобига юк,ори малакали спортчилар тайёргарлиги назарияси ҳамда усулиятининг янгиланишини таъминлаш зарур.

Замонавий спортда муваффақиятга эришиш шарти - бу юк,ори малакали спортчилар тайёрлашни оптималлаштиришнинг янги технологияларини ишлаб чиқиш ҳамда амалга оширишдир.

Спорт соҳасига иқтисодий, мафкуравий, сиёсий мезонлар буйича устувор муносабатни шакллантириш долзарб вазифа булиб бормовда. Халқаро майдонлардаги ютуклар - бу миллий бойлик, биринчи навбатда, давлат шундан манфаатдор булиши лозим.

Ҳозирги вақтда фаннингспортга таъсири шундай каттаки, югуриш ва сузиш йулакларида, ринг ва уйин майдонларида кетаётган кураш сув музқоянинг устида куриниб турган чуққисидир. Асосий кураш эса томошабин кузидан яширин холда лабораториялар, ҳисоблаш марказлари ва конструкторлик бюрolariда содир булади.

Ана шу ердан машгулотлар ва овқатланиш рационининг математик ҳисобланган дастурлари, тикланишни тезлаштирувчи ҳамда иш қобилиятини оширувчи янги препаратлар, замонавий спорт анжомлари ва тренажёр мосламалар келади.

Яна бир неча ун йиллар утгандан сунг спортчи учиш баландлиги, узок,лиги ва йуналиши конструкторлар томонидан киритилган дастур оркали белгилаб берилган баллистик ракетага ухшаш нарсага айланади.

Х,озирги пайтда мавжуд булган малакали спортчилар тайёргарлигини илмий таъминлаш тизими куйидаги шаклдаги ишларни назарда тутуди:

- турли тайёргарлик боскичларида муваффакиятга эришиш учун зарур булган спортдаги натижаларни башорат килиш;
- спортчининг спорт фаолиятини тахлил килиш ва моделлаштириш;
- спортчининг турли тайёргарлик томонларини тахлил килиш ва моделлаштириш;
- режалаштирилган натижага эришишга каратилган спорт машгулотини тахлил килиш ва дастурлаш.

Ушбу хар бир булим буйича спортчи холатини назорат Килиш (назорат умумий куринишда спортчи тайёргарлигининг турли томонлари холатининг модел тавсифларга мувофиклигини текширишдан иборат) хамда спортчини машк килдириш ва унинг иш кобилиятини тиклашнинг янги йуллари, шунингдек, уларнинг организмга таъсирини назорат килиш усулларини ишлаб чикишдан иборат.

Спорт тайёргарлигида допинг технологияларидан воз кечиш, тезкор диагностика асосида спортчи холатини мунтазам назорат килиб бориш шароитларида спорт машгулотининг юкори илмий технологиялари юксак спорт натижаларини ривожлантириш учун асос булиб хисобланади. Замонавий фан олдига куйидаги вазифалар куйилган:

- фундаментал ва амалий илмий тадкикотларни хар жихатдан ривожлантириш хамда уларни тезрок амалиётга жорий этиш;
- илмий муассасалар ишлари самарадорлигини кескин ошириш, мухим илмий-техник муаммоларни хал этиш, тадкикотларнинг тажриба ва тажриба-ишлаб чикариш

базасини янада мустахкамлаш учун илмий кучлар, моддий ва молиявий ресурсларнинг жамланишини (биринчи навбатда фаннинг етакчи йуналишларида) таъминлаш;

- илмий тадқиқот ва тажриба-конструкторлик ишларининг режалаштирилишини яхшилаш (бундай режаларда ҳамма иш боскичлари уларнинг натижаларини татбиқ этишгача назарда тутилади) ҳамда режаларнинг бажарилиши устидан назоратни кучайтириш;

- фаннинг ишлаб чиқариш билан алоқасини мустахкамлаш;

- янги техникани эгаллаш ва жорий этиш, кашфиётларни амалга ошириш буйича ташкилий ҳамда иқтисодий чоралар тизимини руёбга чиқариш;

- илмий тадқиқот ташкилотлари фаолиятини шартнома асосида молия билан таъминлаш аҳамиятини ошириш.

Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш муаммосини ҳал этиш учун бу вазифалар илмий тадқиқот фаолиятини ривожлантириш, ташкил этиш ҳамда бошқаришнинг мақбул тизимини ишлаб чиқиш ва жорий этиш асосида муваффақиятли ҳал қилиниши мумкин.

Ҳозирги боскичда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқотларнинг қуйидаги асосий йуналишлари мавжуд;

- олимпия ҳаракати ва спорт;
- аёллар спорти;
- оммавий спорт;
- валеология;
- фахрийлар спорти;
- ногиронлар спорти;
- рухиятшуносликка оид муаммолар;
- спортда генетика;
- спортда молекуляр биология;
- спортда овқатланиш муаммолари;
- спорт экологияси;
- иқлимга мослашиш муаммолари;
- спортдаги жароҳатланиш муаммолари;

- тикланиш фармакологияси;
 - спортнинг хронобиологик муаммолари ва бошқалар.
- Улар орасида ахборот технологиялари ажралиб туради.

Улар уз ичига куйидагиларни олади:

- спортчиларнинг машгулот жараёнини бошқариш учун экспертлик тизимини ишлаб чиқиш;
- спортчилар тайёргарлигининг индивидуал моделларини ишлаб чиқиш;
- спортчилар истикболини аниқлаш ва уларни саралаш.
- турли гуруҳлардаги аҳолининг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва мониторинг учун тестлар тузиш;
- спортчи харакатларининг видеокомпьютер тахлили;
- ахборот-маълумотнома, хакамлар компьютер тизимлари интернет-сайтларини ишлаб чиқиш;
- ахборот конференциялари ва бошқаларни утказиш,

Хозирги замонда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиш даражаси куп жихатдан илмий тадқиқотлар хамда ишланмаларнинг самарадорлиги билан белгиланади. Уларни таъминлаш учун бошқаришнинг энг янги тамойиллари, усуллари ва воситалари кулланилади.

Жахон чемпионатлари, айникса, олимпия уйинларининг мунтазам ошиб бораётган нуфузи халқаро спорт майдонида етакчи спорт давлатлари уртасида миллий нуфуз хамда устунлик учун рақобатнинг кескинлашувига олиб келди.

Бу, уз навбатида, катта моддий маблағлар ва энг яхши илмий ютуқлардан фойдаланган холда миллий жамоалар тайёргарлигини «индустрлаштириш»га сабаб булди. Умуман, бу шунга олиб келдики, айрим миллий жамоаларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик хамда техник-тактик маҳорат буйича тайёргарлик даражаси тенглашди ва спорт мусобакаларида устунликка эга булиш анча кийинлашди.

Шундай килиб, спорт амалиёти тренерлар, олимлар ва ташкилотчилар олдига куп масалаларни куйди. Асосий халқаро старт - олимпия уйинларида муваффақият қозониш ёки мағлубиятга учраш ушбу масалаларнинг хал этилишига боғлиқ булиб қолди.

Мазкур масалаларни хал этишнинг бир канча мукобил йуллари бор:

- машгулот ва мусобака юкламаларининг хажми ҳамда шиддатини ошириш. Аммо, амалиётдан маълумки, спортнинг куп турларида улар инсон организми имкониятларининг чегарасига якинлашиб колди;

- юксак натижаларга эришишнинг янги восита вг усулларини излаш учун куплаб турли ихтисосликдаги олимларни (шифокорлар, биокимёгарлар, физиологлар, рухшунослар, х-к) жалб килиш. Аммо бу йул ҳам самарадор эмас, чунки у анчагина моддий харажатларни кузда тутуди, иккинчидан, алохида, узаро боглик, булмаган узук-юлук билимлар ишланмаси спортчи организмнинг ҳам, умуман, тайёргарликни бошкариш тизимининг ҳам мавжуд захираларидан етарлича самарали фойдаланишга имкон бермайди.

- ва, ниҳоят, юкорида курсатилган камчиликларни енгиб утишга ёрдам берадиган ёндашув - илмий тадқиқотлар, шунингдек, терма жамоаларни тайёрлаш тизимини ташкил этиш ва бошкариш - янги усулларни жорий этишдир. Бундай усуллар жумласига тизимли тахлил ва мақсадли дастурлаш киради ҳамда уларнинг узига хос жиҳатлари - тайёргарлик тизимининг амал килиши устидан назоратнинг узлуксизлиги ва бир вақтплилиги ҳамда янги билимларга эга булишдан иборатдир.

Энг асосий масалалардан бири модел тавсифларни ишлаб чиқишдир. Олимпия уйинлари иштирокчисининг модел тавсифлари спортчи организмнинг рекорд натижаларга эришишига ёрдам берадиган айрим параметрлари даражаси ёки хусусиятларини акс эттириши зарур. Шу сабабли олимпиада моделини яратишда хар хил спорт турларига куйидаги талаблар куйилади:

1. Модел тавсифлар спортчи тайёргарлиги даражасини катта миқёсда акс эттирувчи энг мухим параметрлар асосига курилиши лозим.

2. Модел параметрлари тузилмага хос иерархияли богликлик билан бирлаштирилган булиши зарур.

3. Ҳар бир асосий параметр учун мақсад функцияларига қараб мумкин бўлган узғариш диапазонлари ёки бошқача айтганда, чекловчи омиллар курсатилган бўлиши керак.

4. Модел параметрлари етарлича ишончли ва ихчам қайд қилувчи аппаратура ҳамда тегишли усулият билан тулик, таъминланиши лозим.

5. Моделга зарур қушимчалар киритиш бу муайян параметр бўлиб, фаолиятнинг узғаришига таъсир қилувчи воситалар ва усуллар батареясини албатта танлаб олишдир.

6. Модел параметрларини қайд қилиш компьютерга асосланган бўлиши керак. Шундай қилиб, спортчилар тайёргарлигининг тегишли бўлимларини таъминлаш учун қуйидагилар зарур:

- марказларни яратиш, уларни замонавий аппаратуралар ҳамда жиҳозлар билан таъминлаш масалаларини ишлаб чиқиш;

- илмий-тадқиқот лойиҳаларини молиялаштириш дастурини ишлаб чиқиш;

- кенг доирадаги малакали олимлар ва мутахассисларни танлов асосида жалб қилиш;

- илмий мавзудаги журналлар яратиш. Олимларнинг ақлий фаолиятдан катта манфаат олиш мақсадида илмий тадқиқотларнинг ташкил қилиниши ва бошқарилишини доимо такомиллаштириб бориш, илмий натижалар олиш жараёнининг қандай ҳажмдаги молия билан таъминланишини аниқлаш талаб этилади.

Юқорида айтиб утилган масалаларнинг ҳал этилиши Ўзбекистоннинг халқаро спорт майдонларида фахрли уринларни эгаллашига, республикамиз аҳолиси, айниқса, ёшлар уртасида спорт ҳамда соғлом муҳитнинг юзага келишига имкон яратади. Мен Сизга, навқирон олимларга, келажакдаги илмий фаолиятингизда улкан муваффақиятлар тилайман. Истардимки, буюк Рудакийнинг ушбу сузлари бутун ижод йулингиз шиорига айланиб қолсин: «Билимдан яхшироқ хазина йўқ. То фурсатинг бор экан, бу хазинадан қупроқ туплашга ҳаракат қил».

IX БОБ. СПОРТ ФАНИДА РУХИЙ-ТАШХИСЛАШ УСУЛЛАРИНИ КУЛЛАШ.	155
9.1. Спорда рухий-ташхислаш усулиятлари.	155
9.2. Рухий-ташхислаш усулиятларининг вазифаси.	161
9.3. Рухий -ташхислаш усулларига куйиладиган талаблар.	168
X БОБ. СПОРТЧИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ Х.ОЛАТИНИ БАХОЛАШ УСУЛ- ЛАРИ.	174
10.1. Спортчининг функционал ҳолатини баҳолашга куйиладиган асосий талаблар.	174
10.2. Юрак-томир тизими фаолиятини тадқиқ этиш.	180
10.3. Юрак-томир тизимининг умумий (номахсус) функционал синовлари.	185
10.4. Жисмоний ишчанлик қобилиятини аниқлаш.	190
10.5. Спортчининг функционал ҳолатини тадқиқ этишнинг усқуналар воситасидаги усуллари.	199
XI БОБ. СПОРТДА ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА.	212
11.1. Педагогик тажрибанинг асосий вазифаси ва турлари.	212
11.2. Педагогик тажрибаларнинг турлари ва уларга куйиладиган талаблар.	215
11.3. Тажрибанинг асосий босқичлари.	216
11.4. Педагогик тажриба учун текширилувчиларни танлаш.	218
11.5. Педагогик тажрибанинг давомийлигини белгилаш.	220
11.6. Тажрибани утқазишда қайд этиш илмий ҳужжатлари.	222
11.7. Педагогик тажрибани усулий ва техник жиҳатдан тайёрлаш.	224
XII БОБ. СПОРТ ФАНИДА ИЛМИЙ-ТЕХНИК АХБОРОТ.	228
12.1. Спорт фанида илмий -техник ахборотнинг аҳамияти.	228
12.2. Илмий тадқиқотларнинг турли босқичларида ахборот эҳтиёжлари.	230
12.3. Интернет ва унинг спорт фанидаги имқониятлари.	233
XIII БОБ. ИЛМИЙ ГАДҚ, ИҚ, ОТ ИШЛАРИНИНГ ТУРЛАРИ.	261
XIV БОБ. ИЛМИЙ ТАДҚ, ИҚ, ОТЛАРНИ УТҚАЗИШДА МЕХ. НАТНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ.	276
14.1. Тадқиқотчилик фаолиятида ижодий меҳнатнинг хусусиятлари.	276
14.2. Илмий тадқиқотларда меҳнатни ташкил қилиш ва уни режалаштириш.	278
14.3. Тадқиқотчининг оқилона меҳнат тартиби ва иш жойини ташкил қилиш.	281
XV БОБ. ИЛМИЙ ТАДҚИКОТ НАТИЖАЛАРИНИ АМАЛИЁТГА ТАТБИҚ, ЭТИШ ЖАРАЁНИНИ БОЎШҚАРИШНИНГ УЗИГА ХОС ЖИНАТЛАРИ.	287
15.1. Татбиқ этиш жараёнини бошқариш.	287
15.2. Илмий тадқиқот натижаларидан тренернинг фойдаланишларини ташкил этиш.	293
XVI БОБ. ИЛМИЙ ИШНИ АДАБИЙ ЖИХАТДАН ШАКЛЛАНТИРИШ.	300
16.1. Илмий ишни адабий жиҳатдан шакллантиришга куйиладиган талаблар.	300
16.2. Матннинг булимларга тақсимланиши.	304
16.3. Матн материалининг алоҳида турларини тақдим этиш.	307
16.4. Жадвал материалларининг берилиши.	308
16.5. Математик формулалар ва бошқа қурғазмалар материалларни тақдим этишга куйиладиган умумий талаблар.	310
16.6. Библиографик аппаратни шакллантириш.	314
ХУЛОСА.	320

THE СОГМТЕЫТЗ

ШКСЮ1)СТ1СМ.....	3
THE CHAPTEK I. А PPOB1.EM OP ЗРОГСТЗ А5 ЗС1ЕЫСЕЗ.....	6
1.1. 5иБ]ес1 о1 зрог1з заепсе.....	9
1.2. МеNюс01од1са1 Базез о1 сопз(гис(юп о1 зрог1з заепсе.....	11
THE CHAPTEP II. МЕТНООЗ АШ РР1МС1Р1_ЕЗ ОР ЗС1Е1МТ1Р1С КЫОУУБЕ РОЕ 1М ЗРОРТЗ ЗС1Р1^СЕ.....	18
2.1. Соттоп заепИНС те11юс)5 о? заепМю клол/1ес1де.....	18
2.2. Рппс1р1ез о1зс1еп(Шс клол/1ес1де.....	22
I HE CHAPTEP III. МЕТНОООЮ61СА1. АЗРЕСТЗ ОР THE THEOKY ОР ЗРОРТЗ.....	29
3.1. 1п1егге1а(юп о1 (бе Нлеору о1 зрог^з 1п зуз1ет о1 зс1епсез.....	29
3.2. Соп1го1 зуз1ет оТ рросезз о1 ргерагаИоп о Ше зро^зтеп.....	32
3.3. Мойегп заепШс ргоЫетз о1(Не Илеору о15рог1з.....	39
THE CHAPTEP IV. THE ВАЗ1С ЗТАСЕЗ ОР ЗС1ЕМТ1Р1С РЕЗЕАРСН.....	44
4.1. Оепега! сМагас1епзИс о1 з(адез о1 \лгокз.....	44
4.2. Сьоюе о1 а зиб]ес(о1 гезеагСИ.....	45
4.3. Огаадпд ир о! {Не (пгакюд р1ап о(гезеагсь.....	48
4.4. Тах апс) ассити1а)юп о1 та(ена1з о1 гезеагсМ.....	50
4.5. Ана1уз15 амй делегаПзаЯоп о((бе аззетылес) йаа.....	53
4.6. Епй апс! гед151га(1оп о1 гезеагсН.....	55
THE CHAPTEP V. РЕАТЫРЕЗ ОР ЗС1Е1МТ1Р1С РЕЗЕАРСНЕЗ ЗРЕЫТ РОР ЗРОКТЗ ЗС1ЕЫСР.....	58
5.1. РгоЫет, оЫ)ес1 апс1 зиб]ес(о1 гезеагсв.....	58
5.2.)е(пКюп о((Не ригрозе апс! гезеагсь ргоЫетз.....	60
5.3. Нуро111ез15 т заепИЯс гезеагСИ.....	62
5.4. Меапз апс1 те(1юс)5 о(гезеагСИ.....	63
5.5. Соттоп геди1гетеп(з о те(Ьос)5 о(гезеагсь.....	67
THE CHAPTEP VI. РОШ1С МЕТНООЗ 1Ы ЗРОРТЗ ЗС1ЕЫСЕ.....	72
6.1. МеНюыз о(сопугзаНоп, т(епле\л/1пд апс) циезИоппа^гетд.....	72
6.2. К1пс1з о? диз1юппа1ге1пд.....	75
6.3. Сопз(гис(юп о((бе дие5(юппа1ге апс) с1азз1Яса(юп о(яиезИопз.....	76
6.4. Рогт о1 (бе апзлегз оп яиезИопз о((бе диез(юппа1ге.....	82
6.5. Соттоп ги1ез о(с)ез1дгидд диез(юппа1гез.....	86
THE CHAPTEP VII. А ТЕСНЫЮЕ ОР А РАТ1ЫС ЗРЕС1А1_ РНУЗ1СА1_ РРЕРА- КАТЮЫ ОР THE ЗРОРТЗМА1Ч АШ СОЫТРОЪ ТКА1Ы1ЫС ОР ЮАОИЧС (ОЫ АЫ ЕХАМР1_Е ОР МРЕЗТШС).....	98
7.1. ТесНтдиеоТа гаКпд ЗРР.....	98
7.2. Соп(го1 оЯга1п1пд 1оасИпд.....	108
THE CHAPTEP VIII. THE СОЫТРЮ!- АШ АЫА1.УЗ15 ОР СОМРЕТ1Т1УЕ АС- ТАНУ ОР THE ЗРОРТЗМАЫ (ОЫ АЫ ЕХАМР1_Е ОР МРЕЗТШС).....	120
8.1. Ме(Ьос)5 о(гезеагсМ зрог1з - 4есьп1са1 ргерагаНоп о1(бе зрог(зтап..	120
8.2. ТесНгндие о1 гед1з(га(юп о((есьтса! -(асИса! асИопз о1(бе йдМег. Соттоп сопсер(з.....	128
8.3. З(гис(иге о? зуз(ет о(рагате!егз ТТР.....	130
8.4. Сгоир апс) делегаз рагате(егз.....	136
8.5. Зуз1ет о1 гед151га(1оп о? 1есьпюа1 -1асИса1 ас(юпз 1П з1гидд1е.....	139
8.6. МеNюс)5 о(гаИпдз о1 с)упат1с о11еуе1з ТТР.....	141
8.6.1. [ЖегеШа! тоПюо о1 а гаИпд ТТР.....	144
8.6.2. Сотр1ех те11тас) о1 а гаИпд о1 а 1еур ТТР.....	145
8.6.3. М1хей те!Ьос) о1а гаИпд о(а 1еуе1 ТТР.....	146

8.7. Реа(иге о(йеПпШоп о1 рагате(егз ТТР.....	148
8.8. РесоттепйаИоп 1ог с)еуе1ортеп(о? рес)адод1са1 соггесИоп.....	150
THE CHARTER IX. АРРИСАТЮЫ ОР Р5УСНО!_ОС1СА1_ Э1АСЫ05Т1С ТЕСН-	
МСШЕВ 1Ы 8РОКТ3 5С1ЕК1СЕ.....	155
9.1. Рзусьо1одюа1 сИадпозйс (есътдиез 1П зрог(5.....	155
9.2. Рзусьо1од1са1 сНадпозИС (есъ^циез.....	161
9.3. Редшгетеп((о рзусьо1одюа1 сИадпозИС (есъп^иес.....	168
THE CHARTER X. А ТЕСНЫЮ11Е ОР А РАТ1ЫС ЗРЕС1А1. РНУ31СА1. РРЕРА-	
РАТЮЫ ОР THE ЗРОКТЗМАЫ.....	174
10.1. Ваз1с гедшгетеп(з а(а гаИпд о(а (ипс)юпа1 з(а(из о((бе зрог1з-	
тап.....	174
10.2. Тье гезеагсь о(1ипс)юп 15 т(1та(е - уеззе1з зуз1етз.....	180
10.3. Соттоп по(зресШс 1ипс)юпа1 (езз 13т(1та(е - уеззе1з зуз!етз. . . .	185
10.4. ОеИпКюп о(рбузю! зерУюеаЫИНу.....	190
10.5. Тесътдие о(гезеагсь о11ипс)юпа1 з(а(из о((бе зроЛзтеп Ы	
Меапз о(№е зрес1а1 еди1ртеп1.....	199
THE CHARTER XI. РЕОАСОСЮА1_ ЕХРЕР1МЕ1ЧТ Ш ЗРОРТЗ.....	212
11.1. Вазю (азкз апс) ктйз о1 редадодюа! ехрептеп(.....	212
11.2. Турез о1 рес1адод1са1 ехрептеп(з апс) геди1гетеп(з о((бет.....	215
11.3. Вазю з(адез о1 геаПза(юп о1 ехрептеп!.....	216
11.4. Зе1ес(юп гезеагсьес) (ог рес)адод1са1 ехрег1теп(.....	218
11.5. ОеЯпКюп о(сига(юп о(редадодюа! ехрептеп(.....	220
11.6. З016011110 с)оситеп(а(юп о((бе ассоип! а(геаПзаИоп о(ехрептеп!	222
11.7. Ме(восИса1 апс! (есътса! (гат1пд о1 рейадодюа! ехрептеп(.....	224
THE CHARTER XII. THE 5С1Е1МТ1Р1С А1МО ТЕСНЫ1СА1 1ЫРОРМАТЮЫ 1Ы	
ЗРОРТЗ ЗС1ЕЫСЕ.....	228
12.1. Ва1ие о1(бе заеп(№с апс! (есътса! т(огта(юп т зрог1з заепсе.	228
12.2. 1п(огта(юп гедшгетеп1з а1 уапоиз з(адез о(зс)юпИс гезеагсьез.	230
12.3. 1п(ете(апс) Из оррог1ипШез 1п зроЛз заепсе.....	233
THE CHARTER XIII. К1ШЗ ОР РЕЗЕАРСН Л/ОРКЗ.....	261
THE CHARTER XIV. ОРСАЫ1ЗАТЮЫ ОР Л/ОРК 1Ы КЕАЫЗАТЮЫ ОР ЗС1ЕЫ-	
Т1Р1С РЕЗЕАРСНЕЗ.....	276
14.1. Реа(иге о1 сгеаНуе ас(м(у 1п гезеагсь ас(м(у.....	276
14.2. Огдп1за(юп о(\л/ок алд Из р1апп1пд т заепИЯс гезеагсьез.	278
14.3. Ра(юпа1 1абоиг тос)е апс) огдп1за(юп о1 а \л/окр1асе о1(бе	
гезеагсьег.....	281
THE CHARTER XV. РЕАТШЕЗ ОР МАЫАСЕММТ ОР РРОСЕЗЗ ОР 1ЫТРО-	
01ГСТЮ1Ч ОР РЕЗШТЗ ОР ЗС1ЕЫТ1Р1С РЕЗЕАРСНЕЗ.....	287
15.1. Мападетеп(о1ргосез5оПп(гос1ис(юп.....	287
15.2. ОгдатзаНоп о(изе Ыу (бе (атегз о1 гезиКз о1 заепИНС гезеагсь.	293
THE CHARTER XVI. ЫТЕРАРУ РЕС13ТРАТЮЫ ОР ЗС1ЕГМТ1Р1С ЛЮРК.....	300
16.1. Рерсигетеп(з зьомес) (о Шегару гед1з(га(юп о1 заепИЯс \л/ок.....	300
16.2. НеасИпдз о! !бе 1ех1.....	304
16.3. Рег1огтапсео1зерага(ек1пс)5о1а(ех(иа1та1ена1.....	307
16.4. Рег1огтапсео1а(аЫи1а(ес)та(ена1.....	308
16.5. Соттоп гедыгетешз о1 (бе та(бетайса11огти1аз апс) о(Бег Шиз-	
1гайуе та(ена1.....	310
16.6. Ред1з1га(юп о1 (бе ЫЫюдгарЫс с)еуюе.....	314
ЗРОРТЗ ЗС1ЕЫСЕ: РРОВ1_ЕМЗ АЫЭ РРОЗРЕСТЗ.....	326

Ф.А.Керимов

Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар

Музқарир - *М.С.Айходжаева*
Техник муҳаррир - *О.Гончарова*
Компьютерда саҳифаловчи - *Ф.Низамутдинова*
Мусаввирлар - *Н.Н.Крюченко, А.А.Крюченко*

Босишга рухсат этилди 04.10.2004 й. Бичими 60x84 'к.,
0(х;ет кргози. Буюртма 7. Дцади 1000. Босматабоги 21.0.
"Ран уа Техпо1оц1у;|1аг тагка2тт\$ Ёо.чтахопахГ'да чоп этилди.
Тошкент ш., Олмаюр кучаси, 171.