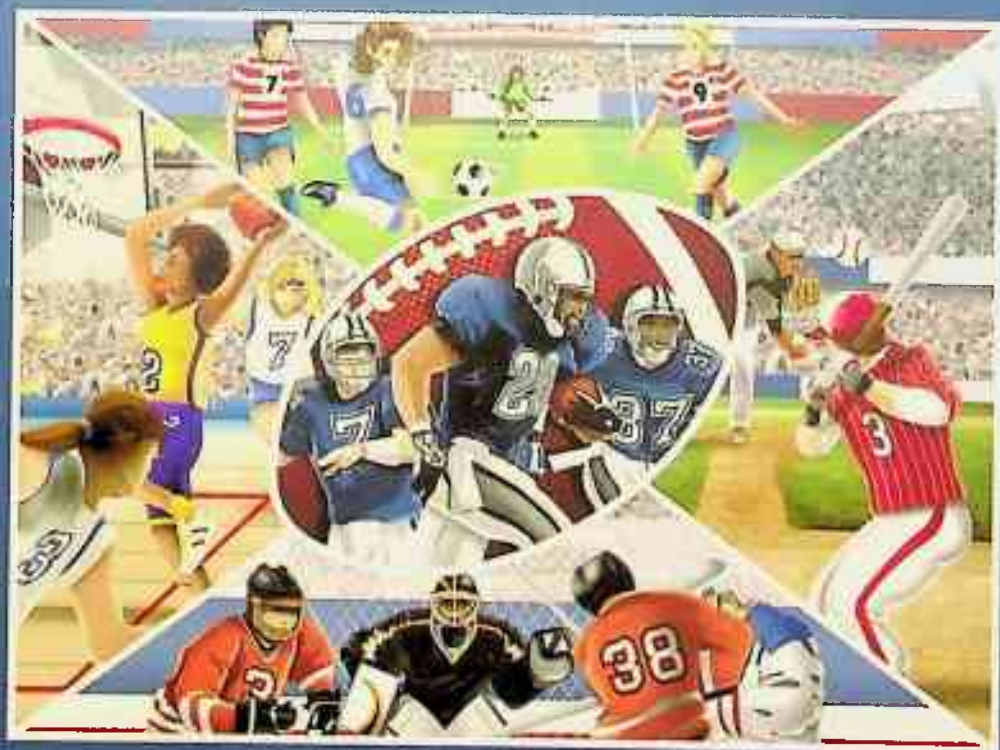


A.A. Pulatov

TANLANGAN SPORT TURIDA ILMIYUSLUBIY FAOLIYATNING O'RNI

O'quv qo'llanma



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

A.A. Pulatov

**TANLANGAN SPORT TURIDA ILMIY-
USLUBIY FAOLIYATNING O'RNI**

*Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari
va magistrantlari uchun o'quv qo'llanma*

**TOSHKENT
MAKON SAVDO PRINT-2024**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI**

№ _____ / _____

Muallif:

O'zDJTSU voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori. A.A. Pulatov

Taqrizchilar:

M.S. Olimov – pedagogika fanlari doktori, dotsent;

M.A. Kurbanova – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

A.A. Pulatov. **Tanlangan sport turida ilmiy-uslubiy faoliyatning o'rni / o'quv qo'llanma.** T: - "MAKON SAVDO PRINT" 2024 - 288 bet

Annotatsiya. Mazkur o'quv qo'llanma O'zDJTSUning o'quv rejasi va "Tanlangan sport turida ilmiy-uslubiy faoliyat" fani bo'yicha tasdiqlangan o'quv dasturiga asosan tayyorlangan. O'quv qo'llanmada jismoniy tarbiya va sport sohasida, shu jumladan voleybol va basketbol amaliyotida olib boriladigan ilmiy-uslubiy faoliyatning ahamiyati, o'qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik funksiyalari (boshqaruvchilik, tarbiyachilik, tashkilotchilik va h.k.) va faoliyatning ilmiy-uslubiy asoslari, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish, ilmiy tadqiqot metodlari, pedagogik va fiziologik testlar, tadqiqotlarni o'tkazish shartlari va tartib-qoidalari, tadqiqot natijalarini matematik statistika usullari yordamida tahlil qilish, ilmiy-uslubiy ishlar turlari, ularni nashrga tayyorlash masalalari ochib berilgan.

Аннотация. Настоящее учебное пособие подготовлено на основе учебного плана УзГУФКС и утвержденной программы учебной дисциплины "Научно-методическая деятельность в избранном виде спорта". В данном учебном пособии раскрываются вопросы значения научно-методической деятельности, проводимой в сфере физического воспитания и спорта, в том числе в практике, даны научно-методические основы профессионально-педагогических функций (управленческая, воспитательная, организационная и т.д.) и деятельности преподавателя-тренера, научной организации занятий, представлены методы исследования, педагогические и физиологические тесты, методы математической статистики результатов исследования, виды научно-методических работ и подготовки их к изданию.

Annotation. This textbook has been prepared on the basis of the curriculum of UzSUFKS and the approved programme of the discipline "Scientific and methodological activity in the selected sport". This textbook reveals the importance of scientific and methodical activities carried out in the field of physical education and sport, including in practice, gives scientific and methodical foundations of professional and pedagogical functions (managerial, educational, organisational, etc.) and the activities of the teacher-coach, scientific organisation of classes, presents research methods, pedagogical and physiological tests, methods of mathematical statistics of research results, types of scientific and methodical works and their preparation for publication.

ISBN: 978-9910-728-50-1

© A.A. Pulatov, 2024

© "MAKON SAVDO PRINT", 2024

KIRISH

Ilm-fan har bir soha taraqqiyotini jadallashtirish, uni yanada rivojlantirish mexanizmlari, qonuniyatlari, yuzaga kelgan yoki yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarning kelib chiqish sabablari, ularni bartaraf etish yo'llarini ilg'or texnologiyalar va innovatsion metodlarga asoslangan tadqiqotlar asosida o'rganishga zamin yaratuvchi yagona vositadir. Biroq, bunday jarayonlar samaradorligi nafaqat zamonaviy moddiy-texnika va texnologik resurslar bilan belgilanadi, balki ularni bunyod etuvchi va boshqaruvchi, ijod va mehnat unumdorligini ta'minlovchi inson omili, uning kasbiy mahorati, intellektual salohiyati va albatta, sihat-salomatligiga bog'liqdir. Shuning uchun ham so'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev tomonidan millat genofondini shakllantiruvchi, xalqimiz sog'ligi, ayniqsa yoshlar salomatligini mustahkamlash, uni barqarorlashtirishda kafolatli vosita bo'lmish jismoniy tarbiya, ommaviy sport va sog'lom turmush tarzini ilmiy asosda kundalik ehtiyojga aylantirish zarurligiga qaratilgan qator farmon va qarorlar qabul qilingan bo'lib, ularda belgilangan vazifalar amalda o'z ifodasini topib kelmoqda.¹

Ilm-fan, ilmiy-metodik faoliyat, ta'lim-tarbiya va amaliyotning o'zaro integrallashtiruvi nafaqat yuqori malakali, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash sur'atini jadallashtirishi isbot talab qilmaydi, balki ularning samarali mehnati asosida sog'lom va har tomonlama barkamol avlod, shu jumladan istedodli sportchilar tarbiyalash imkoniyati yaratiladi. Mazkur masalaning dolzarbligi va unga barcha ta'lim muassasalarida, shu jumladan

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3 noyabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PP-414-sonli Qarori, Lex.uz.

jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan oliy ta'lim muassaslarida ham bosh mezon sifatida e'tibor berish zarurligi davlat ta'lim standartlarida belgilangan. Jumladan:

- bo'lajak mutaxassis-kadrlar ilm-fanga asoslangan ta'lim amaliyotiga xizmat qilishi, mazkur jarayonning mohiyati, mazmuni va o'ziga xos xususiyatlari haqida yetarli va zarur tasavvurga ega bo'lishi lozim;

- ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish va o'tkazish metodlarini bilishi zarur;

- jismoniy tarbiya va sport, sport mashg'ulotlari, aholi, ayniqsa o'quvchi-talaba yoshlar salomatligini mustahkamlash masalalari bilan bog'liq muammolar, real vazifalarni hal qilishga qaratilgan ilmiy-metodik tadqiqotlarni o'tkazish ko'nikmalariga ega bo'lish;

- oraliq va bitiruv kurs ishlari, magistrlik dissertatsiyasini ishlab chiqish va tayyorlash malakalarini o'zlashtirish kabi malakaviy talablarni bajarishi belgilangan.

"Tanlangan sport turida ilmiy-uslubiy faoliyatning o'rni (voleybol)" deb nomlangan mazkur o'quv qo'llanmada jismoniy tarbiya va sport sohasida talabalar tomonidan olib boriladigan ilmiy va metodik ishlar, ularning mohiyati, mazmuni, turlari, shakllari, ushbu faoliyatni tashkil qilish va o'tkazish masalalari yoritilgan. Tadqiqotning yo'nalishi va metodik ishlarni shakllantirish, o'tkaziladigan ilmiy-metodik tadqiqotlar natijalarini matematik-statistika usullari yordamida guruhlashtirilgan va tabaqalashtirilgan tartibda tahlil qilish bilan bog'liq materiallar o'z ifodasini topgan. Ilmiy-metodik ishlar, kurs ishlari, magistrlik dissertatsiyalari, shu jumladan ilmiy maqola va tezislar qo'lyozmalarini tayyorlash, bu borada voleybol bo'yicha mamlakat terma jamoalarini musobaqalarga ilmiy-metodik asosda tayyorlash muammolarini hal etishda

ishtirok etish va amaliy yordam ko'rsatishi, ushbu jarayonda zamonaviy informatsion texnologiyalar va innovatsion o'lchov uskunalaridan foydalanish, olingan natijalar asosida ilmiy-metodik tavsiyalar yaratish va ularni amaliyotga joriy etish masalalari ochib berilgan.

Ushbu o'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, uning filiallari va ushbu yo'nalishga ixtisoslashtirilgan boshqa oliy ta'lim muassasalari fakultetlarida 61010300 – sport faoliyati ta'lim yo'nalishlarining voleybol ixtisosligida ta'lim oluvchi talabalar, shu jumladan muvofiq mutaxassislik bo'yicha (71010301 - sport faoliyati - faoliyat turlari) ta'lim oluvchi magistrantlar, malaka oshirish tinglovchilari, sport maktablarida faoliyat yurituvchi o'qituvchi-trenerlar uchun ham kundalik manba sifatida xizmat ko'rsatishi mumkin.

Muallif ushbu o'quv qo'llanmaning "Ilmiy-tadqiqot natijalarini matematik statistika usullari yordamida qiyosiy tahlil qilish" mavzusiga doir bob materiallarini tayyorlashda faol ishtirok etgan fizika-matematika fanlari nomzodi, dotsent A.Akbarovga o'z minnatdorchiligini bildiradi.

I BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILMIY-METODIK FAOLIYATNING O'RNI

Barcha sohalarda taraqqiyotni ta'minlovchi ijtimoiy-iqtisodiy qonuniyatlar, ularni harakatga keltiruvchi moddiy-texnik va texnologik mexanizmlari ilm-fan, muvofiq tadqiqotlar asosida uzluksiz o'rganilib borilishi, takomillashtirilishi va kuchaytirilishi o'ta muhim strategik konsepsiya ekanligi isbot talab qilmaydi. Biroq, ushbu jarayonlarda inson omili, uning chuqur bilimi, kasbiy-amaliy mahorati, mas'uliyati, sadoqati, matonati va faolligi foydali natijaga olib keluvchi tabiiy vosita bo'sa, uning barqaror shakllangan jismoniy, ruhiy va ma'naviy salomatligi hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Aynan ana shunday taraqqiyotni jadallashtiruvchi qonuniyatlarni harakatga keltirishda, obod va ozod Vatan, farovon hayot va buyuk kelajakni barpo etishda mustahkam salomatlik va yuksak intellektual salohiyatga ega inson omilini chuqur bilgan yurtboshimiz millat genofondini shakllantirish, sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli vosita bo'lmish jismoniy tarbiya va sportni ilmiy asosda yanada rivojlantirishga urg'u berib kelmoqda.

Shunday ekan, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida va shu ta'lim yo'nalishiga ixtisoslashtirilgan boshqa oliy ta'lim muassasalarida mazkur soha bo'yicha yuqori malakali mutaxassis kadrlar tayyorlash sifati va samaradorligini xalqaro standartlar pog'onasiga ko'tarish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir, deb ta'kidlash mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko'rsatuvchi o'qituvchi-trener nafaqat ilg'or ilm-fan va zamonaviy texnologiyalarga asoslangan nazariy bilim, kasbiy-amaliy ko'nikma-malakalarga ega bo'lishi darkor, balki u yuksak

ma'naviyatli, milliy va umumbashariy qadriyatlarni singdirgan, xalqchil, vatanparvar, bag'rikeng, adolatli, rostgo'y va vijdonli inson bo'lishi shartdir.

Har bir ta'lim yo'nalishida, shu jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasiga ixtisoslashtirilgan ta'lim yo'nalishlarida ham, ilm-fanga asoslangan ta'lim-tarbiya, kasbiy-amaliy va ilmiy-metodik jarayonlar o'zaro bog'liq holda bo'lajak mutaxassis-kadrlarning tanlangan kasb-korining yuksak bilimli hamda mahoratli ustasi bo'lib yetishishiga xizmat qiladi. Aynan ilm-fan va ilmiy-metodik tadqiqotlar o'ziga xos zamonaviy metodlar, ilg'or texnologiyalar hamda tizimli yondashuv asosida zarur bilimlar ko'lamini kengaytirish, ularni chuqurlashtirish, yuksak amaliy ko'nikmalar va malakalarga ega bo'lish, belgilangan maqsad-vazifalarni sifatli unumdorlik bilan hal etish orqali foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ilm-fanning asosiy maqsadi ushbu yo'nalishga doir yangi bilimlar zahirasi insonni jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini shakllantirish, sihat-salomatligini mustahkamlash, sportchilar organizmini katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalar ta'siriga moslashtirish asosida raqobat keskinlashib boryotgan sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishish imkoniyatlari, barkamol avlod-shaxsni tarbiyalash qonuniyatlarini yaratish, ularni muvofiq ilmiy manbalar orqali ommaga yetkazish va amaliyotga joriy etishdan iboratdir. Agar bunday ilm-fan yangi bilimlar, konseptual qonuniyatlar, metodlar, texnologik yondashuvlar va samarali vositalarni yaratsa, ilmiy tadqiqotlarga asoslangan nazariya ularni umumlashtiradi, taba-qalashtiradi, muvofiq tartib-qoidalar asosida amaliyotga tadbiq etadi. Ushbu jarayonlarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan bo'lajak

mutaxassis-kadrlar (bakalavriatura va magistraturada ta'lim oluvchi bo'lajak o'qituvchi yoki trener) davlat ta'lim standartlari, o'quv rejasi va o'quv dasturlariga asoslangan umumiy, kasbiy hamda ixtisosliklarga doir zarur va yetarli bilim, shakllangan kasbiy ko'nikma hamda malakalarga ega bo'lishi talab qilinadi. Bunday bilimlar va ko'nikma-malakalar ko'lamini o'zlashtirish natijasida bo'lajak o'qituvchi-trener ko'p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalardan iborat mahorat maktabiga ega bo'ladi.

1.1. O'qituvchi-trenerlik kasbi, uning biopsixologik, ijtimoiy-pedagogik va ilmiy-metodik xususiyatlari

Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, uni yanada ommalashtirish, sog'lom, jismoniy va ruhiy barkamol avlodni tarbiyalash jarayonlarida faoliyat ko'rsatuvchi o'qituvchi-trenerlarning kasbi serqirrali va keng qamrovli kasbiy-pedagogik funksiyalardan iborat bo'lib, o'ziga xos biopsixologik, ijtimoiy-pedagogik va ilmiy-metodik xususiyatlarga egadir.

Biror-bir kasbni tanlash yoki obrazlar orqali uni yoqtirib qolish, ota yoki onaning kasbini davom ettirishga umid qilish erta yoshlikdan boshlanishi ma'lumdir. Kasb tanlash uzoq muddatli jarayon bo'lib, oilada, mahallada, bog'cha va ta'lim-tarbiya maskanlarida o'qish, bilim olish yoki o'zaro munosabatlar davomida yuzaga kelishi, kuchayishi, o'zgarishi mumkin. Ayrim hollarda bolalar ulg'ayish davomida, teng-doshlari bilan o'ynash, turli tadbirlarda ishtirok etish jarayonida o'rtoqlari ixlos qo'ygan kasb tanloviga havas qilib, o'zining tanlov haqidagi fikrini o'zgartiradi. Ba'zi vaziyatlarda ular qarindoshlari yoki taniqli olim, san'atkor, bunyodkor, muhandis, uchuvchi, harbiy xizmatchi va boshqa kasbni tasodifiy tanlashi, xayolan unga ixlos qo'yishi mumkin. Gohida kasb tanlashda kattalar, ustozlar

sababchi bo'ladi, lekin aksariyat hollarda kasbni tanlashda otalar yetakchi rol o'ynaydilar. Afsuski, maktabgacha ta'lim-tarbiya muassasalarida va o'rta umumta'lim maktablarida kasbni tanlash, unga yo'naltirishga ixtisoslashtirilgan tartibda saboq berish, ilm va bilim berishga mo'ljallangan dastur yoki darslar yetarli darajada shakllantirilmagan. Vaholanki, har bir kasbning o'ziga xos xususiyatlari, o'ziga xos qiyinchiliklari, matonat va shijoat, ijod, izlanuvchanlik kabi xislat va fazilatlarni talab qiluvchi qirralari mavjuddir.

Ma'lumki, atrof-muhit tabiati tirik organizm va uning faoliyatiga goh ijobiy, goh salbiy ta'sir etuvchi omillardan iborat bo'lib, ularga moslashish reaksiyasi buyuk fiziolog olim G.Selye tomonidan yaratilgan "Stress" konsepsiyasining "Umumiy adaptatsion sindrom" qonuniyatlari asosida kechadi.² Ushbu konsepsiyaga ko'ra "Umumiy adaptatsion sindrom" jarayoni uch bosqichda namoyon bo'lar ekan:

- xatarli-xavotirlanish;
- rezistentlik (moslashish);
- barbodlanish.

Bu jarayonlarni ijobiy yoki salbiy natijalari bilan kechishi mavjud filogenetik va ontogenetik imkoniyatlarga asoslanar ekan. Mazkur bosqichlarda funksional organlar faoliyati bilan bog'liq neyrohumoral (endokrin) jarayonlarga alohida urg'u bermagan holda e'tirof etish mumkinki, gap organizmni tashqi muhitning endogen va ekzogen omillari ta'siriga moslashish qudrati (qobiliyati) haqida bormoqda. Boshqacha qilib aytganda, organizmni moslashuv energiyasi bilan ta'minlovchi nasliy omillar qiymatiga qarab xatarli-xavotirlanish bosqichi muvaffaqiyatli kechishi mumkin. Natijada organizmni tashqi va ichki muhitning o'zgaruvchan ko'rsatkichlariga moslashish

² Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М, Медгиз, 1960, 210 с.

imkoniyati yuzaga keladi. Odam organizmi jihatidan, bundan tashqari, inson ijtimoiy-iqtisodiy va psixojismoniy sharoitlarga ham moslashishi lozimdir. Lekin, agar genetik va moslashuv energiyasining hajmi tashqi muhitdan ta'sir etuvchi "stress-qo'zg'atgichlar" kuchidan kam (kuchsiz) bo'lsa, unda funksional organlar "barbodlanish" bosqichiga duchor bo'lishi mumkin.

Oila, mahalla, jamoa va jamiyat muhitida dunyoga keluvchi, yashovchi, ularning ta'sirida odob-axloqi shakllanuvchi, umumbashariy va milliy madaniyat-qadriyatlarni o'zlashtiruvchi har bir farzand biopsixologik, ekologik, ijtimoiy-iqtisodiy va pedagogik ta'lim-tarbiya asosida umumiy hamda maxsus bilim-ko'nikmalarga ega bo'ladi, o'zi istagan kasbni tanlaydi.

Ushbu jarayonlar, fikrimizcha, qayd etilgan "adaptatsion sindrom" konsepsiya-sining birinchi ikki bosqichi qonuniyatlari doirasida kechadi. Agar bolada, talabada, hatto kasbkoriga ega bo'lgan ulg'aygan kishida ham "adaptatsion sindrom" konsepsiyasining birinchi ikki bosqichida filogenetik va ontogenetik ta'lim-tarbiya kuchi stress-qo'zg'atgichlar ta'sir kuchidan zaif bo'lsa, mazkur konsepsiyaning "barbodlanish" bosqichi yuzaga kelishi mumkin.

Buyuk neyrofiziolog akademik P.K. Anoxin (1980)ning "Funksional sistema" nazariyasiga muvofiq inson tug'ilishidan boshlab, toki o'zining butun ontogenetik taraqqiyoti (hayoti) davrida shartsiz va shartli reflekslar asosida faoliyat ko'rsatadi. Ushbu reflekslarning o'zaro integral tartibda maqsadli yo'nalish bo'ylab xizmat ko'rsatish funksiyasi ijobiy moslashuv natijasiga olib kelishi mumkin. Jumladan, inson hayoti davomida "izlash" (qidirish), "mo'ljallash" (ориентировка) yoki "nima bu" (что такое), oziqa topish (пищедобывание) va h.k. Mazkur shartsiz reflekslar shartli reflekslarni shakllanishi va mukammallashishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, "oziqa topish"

shartsiz refleksi misolida aytish mumkinki, bola bir necha oziqa turlarini iste'mol qilib ko'rgandan keyin, unda muayyan oziqaga nisbatan ta'mni his qilish refleksi shakllanadi, faol motivatsiya yuzaga keladi, tanlangan oziqaga nisbatan ishtaha dominantasi paydo bo'ladi, so'lak ajrala boshlaydi, motivatsiya ham, dominant ham, ishtaha ham, ruhiyat ham o'z qiymatini yo'qota boshlaydi. Lekin, dominant motivatsiya va ishtahani yuzaga keltiruvchi bunday refleks, albatta, tanlov uchun qanday oziqa turlari mavjudligiga bog'liq bo'ladi. Ayrim hollarda tanlov belgilanadi, lekin tanlangan oziqa narxi mavjud iqtisodiy imkoniyatga mos kelmaydi. Esda tutish muhim-ki, har qanday narxi baland oziqa ham sifatli va foydali bo'lavermaydi. Shuning uchun organizmga foydali, yuksak energiya ajratish qiymatiga ega, shu bilan bir qatorda ishtaha ochuvchi va dominant motivatsiyani yuzaga keltiruvchi oziqani tanlashda mutaxassis va manfaatdor shaxslar (ota-ona, o'qituvchi, trener va h.k.) yordam berishlari lozim.

Har bir kasbni, shu jumladan, trenerlik kasbini tanlash jarayoni u yoki bu darajada yuqorida qayd etilgan subyektiv va obyektiv shartlar ta'sirida shakllanadigan, dominant motivatsiyani qondirishga qodir biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik ta'lim-tarbiya salohiyatiga bog'liqdir. Aslida barcha kasblar kabi trenerlik kasbini tanlash kamdan-kam tasodifiy yoki "ko'r-ko'rona" amalga oshiriladi, ammo bunday misollar mavjudligini inkor qilib bo'lmaydi.

Ushbu yo'nalishda ijod qiluvchi aksariyat mutaxassislarning fikriga qaraganda, biror kasbni tanlashdan avvalroq vaqt ichida turli hayotiy vaziyat yoki sabablarga asosan bir qator motivatsion jarayonlar yuzaga keladi. So'ng oilada, ta'lim-tarbiya muasassalari, sport maktablari, musobaqalarni kuzatishda ko'plab qayd etilgan saboqlar yoki oila a'zolari, sirdosh o'rtoqlari,

o'qituvchilari, yaqindan tanish bo'lgan yetakchi sportchilar tavsiyasiga ko'ra muayyan kasbga mehr uyg'onadi, dominant motivatsiya shakllanadi va bolada shu motivatsiyani qondirishga qaratilgan orzu-umid yoki jiddiy qaror mujassamlashadi (M.I. Stankin, 1998; M.V. Sanaya, 2010; Yu.O. Reznikov va b., 2005). Mazkur mualliflarning ta'kidlashicha, trenerlik kasbini egallash istagi asosan sport bilan jiddiy shug'ullangan, lekin u yoki bu sabablarga ko'ra yuksak natijalarga erisha olmagan sportchilarda paydo bo'lar ekan. Muntazam sport bilan shug'ullangan, chempion bo'lish mashaqqatini shaxsan tushungan, o'z trenerining serqirra va keng qamrovli og'ir mehnatini his qilgan yuksak mahoratli sportchilar esa trenerda mujassam bo'lgan ixtirochilik, kommunikativlik, ijodchilik, tashkilotchilik va boshqa shu kabi qobiliyatlarga erishish qiyinligini his qilgan holda ushbu kasbdan kechishni afzal ko'radilar. Super-sportchilar o'z treneridan faqat "olish"ga moslashib qoladi va "olgan" narsalarini mohirona takrorlashga ko'nikib boradi. O'rtacha malakaga ega sobiq sportchi uchun trenerlik kasbini egallash - bu "nom" qoldirish, o'z qobiliyatini isbotlash, el-yurtga "doston" bo'lish, iqtisodiy imkoniyatini boyitish, Vatan shuhratini ko'tarish, agar, albatta, unda bilim va iste'dod bo'lsa. Aynan shu toifaga mansub trenerlarda muqaddam sportda erishmagan cho'qqilarni zabt etish va o'z "sport hayoti"ni uzaytirish imkoniyati mavjud bo'ladi. Shunday ekan, "nom" qoldirish istagida trenerlik kasbini "akalar" yordamida egallash oxiri berk ko'chaga kirish bilan barobardir.

Trenerlik kasbini, sportda yuksak natija ko'rsatmagan bo'lsada, lekin muntazam va jiddiy shug'ullangan, sport va yuklamalarni ta'sir etish sirlarini chuqur o'zlashtirgan, o'zining kasbiy-pedagogik bilimi, ko'nikma va malakalarini doimo oshirib boradigan, ijtimoiy-gumanitar, tabiiy-aniq, tibbiy-biologik fanlar

mohiyatini o'zida mujassam qilgan shaxs egallashi mumkin. Shunday bo'lsada, buyuk sportchilar ichidan trenerlik kasbini egallashga loyiq nomzod bo'lishi mushkul, deb bo'lmaydi. Chunki, bunday sportchilar tarkibida ham "o'ynovchi", o'z faoliyatiga ijod bilan yondashuvchi, biopsixologik va kasbiy-pedagogik qonuniyatlarni tushunuvchi va yuqori malakali, raqobat-bardosh sportchilarni tayyorlashga qodir trenerlar rolini "qoyilmaqom" qiluvchilar ham topiladi (A.A. Derkach, N.V. Kuzmina, 1993; M.V. Sanaya, 2010). Bu borada ko'p narsa trenerlik kasbini tanlovchi sportchining o'ziga xos insoniy xususiyatlariga bog'liqdir. Sport amaliyotida aksariyat hollarda agressiv xarakterli (bosim o'tkazuvchi) trenerlar uchraydi. Bunday trenerlar sportchilarga (jamoaga) avtoritar yondashuv asosida rahbarlik qiladi. Kamroq - "yumshoq" yoki "mayin" faoliyat ko'rsatuvchi trenerlar ko'zga tashlanadi. Bunday trenerlar sport jamoasiga demokratik prinsipda boshchilik qiladi. Ko'pchilik tadqiqotchilar birinchi toifaga ham, ikkinchi toifaga ham mansub trenerlar o'ziga xos kamchiliklar bilan farqlanadi, deb ta'kidlaydilar (A.Ya. Korx, 2000; M.I. Stankin, 1998; Yu.O. Reznikov va b., 2005; M.V. Sanaya, 2010). Shuning uchun ham ular foydali va ijobiy natija keltiruvchi trener bo'lish uchun qayd etilgan ikki toifaga mansub trenerlarning yaxshi tomonlarini olib, rahbarlikni "qamchi va pryanik" prinsipida olib borish lozim, deb hisoblaydilar. Lekin, albatta, bunday prinsip yetarli kasbiy-pedagogik kompetentli bo'lsagina foydali natija beradi (E.A. Seytxalilov, 2006; E.R. Yuzlinaeva, 2012; G.B. Abdurasulova, Kim Eur Jung, 2008).

Ma'lumki, trenerning pedagogik faoliyati serqirra va keng qamrovli murakkab jarayon bo'lib, u barcha turdagi o'quv-mashg'ulot, ta'lim-tarbiya, o'quv-uslubiy, tashkiliy va sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish bilan bog'liq strategik vazifalarni hal etishga qodir mutaxassis bo'lmog'i lozim. Shunday

ekan, ushbu pedagogik jarayonda trener va sportchi o'rtasidagi munosabat (hamkorlik), o'rgatish (ta'lim) va tarbiyaning birligi, trener va sportchining shaxsiyati muhim ahamiyatga egadir. Bunday o'zaro faoliyat tashqi va ichki muhit omillarining o'zgaruvchanligi tufayli bir tekisda kechmaydi, balki goh ijobiy, goh salbiy yo'nalishda amalga oshishi mumkin. Aniqlanganki, barcha pedagogik jarayonlar muvofiq kasb egasining geteroxron tartibda ulg'ayishi, kamol topishi, uning biopsixologik va jismoniy jihatlaridan shakllanishi kabi ontogenetik qonuniyatlar ta'sirida kechadi (A.A. Markosyan; 2002). Shuning uchun ham bunday jarayonda pirovardida ijobiy natijaga erishish imkoniyati trener ustoz – shaxs sifatida barcha jihatlaridan o'z shogirdlariga namuna bo'la olishiga bog'liqdir, uning yuksak kasbiy-pedagogik kompetentligi esa shug'ullanuvchilarda munosib hurmat hissini uyg'otadi.

E.A. Seytxalilov va M.I. Stolyarenko (2008)larning fikriga ko'ra, bugungi trener-pedagogning kasbiy-pedagogik mahorati o'z tarkibiga quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarni singdirgan bo'lmog'i zarur ekan:

- sportchining yuksak ma'naviy-axloqiy shaxs xususiyatlarini bilishga imkon beruvchi dunyoqarash;
- o'z kasbiga ijodiy jarayondek ongli yondashish motivatsiyasi;
- pedagogik jarayonni maqsadli tashkil qilish va boshqarish imkoniyatini yaratuvchi bilim, ko'nikma va malakalar hajmi (tizimi);
- ko'p qirrali pedagogik jarayonni ilmiy asosda o'tkazish imkonini yaratuvchi ijodiy-genetik qobiliyat.

Bundan tashqari, shuni ham ta'kidlash joizki, bugungi sport musobaqalarida yuksak natijaga erishish zaruriyati, bir tomondan raqobatni kuchaytirib borayotgan bo'lsa, ikkinchi

tomondan sportchi o'ta shiddatli yuklamalarni o'zlashtirish uchun u inson imkoniyatlari chegarasida faoliyat ko'rsatishga majbur bo'lmoqda. Ana shunday pog'onaga sportchilarni bezarar olib chiqish, toliqish-zo'riqish alomatlarini bartaraf etish, ish qobiliyatini tiklash, saqlash va oshirish kabi muammolarni mahorat bilan hal etish trenerga boshqa fanlarga (ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiy, matematika, tibbiy-biologik va h.k.) doir bilimlarni chuqur o'zlashtirishga da'vat etadi.

Bu borada biz E.A. Seytxalilov (2006), B.Yu. Shamuratova, N.M. Turabayeva (2010)larning trener uchun yana bir qator quyidagi bilim-ko'nikmalar zarur, degan fikrlariga to'liq qo'shilamiz:

- pedagogik jarayonni (mashg'ulotni) ta'sir etish samaradorligini baholash ko'nikmasiga ega bo'lish;
- ish qobiliyatini tiklovchi, jadallashtiruvchi hamda "safga qaytarish" (reabili-tatsiya) uslublarini qo'llash texnologiyasini bilish;
- sihat-salomatlikni shakllantirish vositalarini qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lish;
- o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish malakasiga ega bo'lish;
- xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini bilish;
- o'z bilimi, ko'nikma va malakalarini mustaqil shakllantirishni bilish.

Qayd etilgan adabiyotlar tahlili, ularda keltirilgan fikr-mulohazalarga asosan shu narsa e'tirof etilishi mumkinki, trener-pedagog faoliyati haqiqatan ham serqirra va keng qamrovli jarayon bo'lganligi tufayli bu kasbni tanlashda unda biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik qonuniyatlar haqidagi bilimlar tizimi shakllangan bo'lishi, sport maktablari, klublari va terma jamoalarga nomzodlarni tanlash texnologiyasini yuksak o'zlashtirilgan bo'lishi o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

1.2. O'qituvchi-trenerning tarbiyachilik funksiyasi

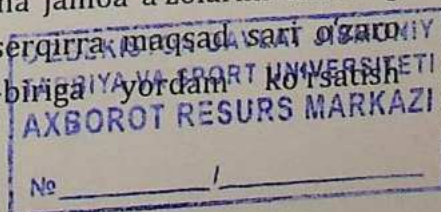
O'qituvchi-trenerning serqirrali, mashaqqatli va keng qamrovli funksional faoliyati nafaqat uning mehnat jarayonini vizual kuzatish asosida baholanishi mumkin, balki bir qator mualliflar fikriga qaraganda, ushbu jarayon turli yo'nalishli tadqiqotlar yordamida o'rganilishi afzal ekan (G.D. Babushkin, 1993; M.I. Stankin, 1998; A.Ya. Korx, 2008; M.V. Sanaya, 2010; Yu.D. Jeleznyak, 2013; N.V. Resheten, 2015).

O'qituvchi-trener – shug'ullanuvchilar guruhida yoki sport jamoasida asosiy boshqaruvchi subyekt bo'lib, u o'z faoliyatini nafaqat yuqori malakali sportchilar tayyorlash ishlariga qaratadi, balki birinchi navbatda har tomonlama shakllangan, sog'lom, yuksak ma'naviyatli, madaniyatli, tashabbuskor, mustaqil fikrlovchi, xalqchil va vatanparvar shaxsni tarbiyalay olishga qodir bo'lmog'i lozim. Bunday ishni maqsadli amalga oshirish uchun trener faqatgina o'z sport turining ustasi va bilimdoni emas, balki u sport trenirovkasining anatomik, biomexanik, psixofiziologik, hatto bioximik asoslarini ham o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Yuksak ma'naviyatli sportchini tarbiyalash uchun trener ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiy va boshqa fanlar bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Etika, estetika, umumbashariy va milliy qadriyatlarni bilgan trener o'z shogirdlariga namuna bo'ladi, ular, ularning ota-onalari va boshqalar o'rtasida obro'-e'tibor orttiradi. Bugungi sport mashg'ulotlariga xos katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga bardosh berish, toliqqanda, hatto shikastlanganda ham o'zini g'alabaga safarbar qilish bilan bog'liq iroda, qat'iyatlik, matonat kabi xislatlarni shakllantirish ham trenerning tarbiyalovchilik funksiyasiga asoslanadi.

Gap shundaki, o'qituvchi-trener o'z o'quvchilariga xarakter, ong, diqqat, xotira, idrok, iroda, umuminsoniy va milliy qadriyatlarni shakllantirish bilan bir qatorda, ularning yoshi, jinsi va individual imkoniyatlariga qarab mashg'ulot-musobaqa yukla-malarini tabaqalashtirilgan holda qo'llash me'yorlarini bilishi zarur. Chunki, tarbiya samaradorligi faqat so'z, nasihat, muloqot, suhbat vositasi orqali ta'minlanmaydi, balki amaliy mashg'ulot va musobaqalar davomida yanada jadallashadi.

Falsafiy-dialektik prinsiplarga muvofiq ma'lumki, faqat mashqlar yuklamalarini maqsadli, tabaqalashtirilgan va miqdorlangan tartibda sekin-asta oshira borish hamda qo'llash harakat natijasiga ijobiy ta'sir etuvchi proporsional shakllangan qaddi-qomatni tarbiyalashga imkon yaratadi, binobarin harakat madaniyati va san'ati (texnikasi – yunoncha *tehnis*) sayqal topadi. Bunday yondashuv doirasida tarbiyalashga rioya qilmaslik organizmda zo'riqish, o'ta toliqish yoki shikastlanish oqibatlariga duchor qilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, tarbiyalash, o'rgatish va mashqlantirish jarayonlarini amalga oshirishda yuklamalarni "to'liqsimon" prinsipda oshira borish falsafaning "shakl va mazmun" qonuniyatiga mos "tana shakli" (qaddi-qomat) va "boy harakat mazmuni"ni shakllantirishga turtki beradi. Aks holda falsafaning ikkinchi "sabab va oqibat" qonuniyatiga asosan yuklamalarni zo'rma-zo'raki va betartib qo'llash "sabab" bo'lib, shikastlanish, jarohat yoki zo'riqish kabi "oqibat"ni yuzaga keltiradi.

Trenerning funksional vazifalari va burchlari, uning serqirra, mashaqqatli mehnati jamoali sport turlarida yanada kengayadi. Masalan, voleybol bo'yicha faoliyat yuritadigan trener faqatgina bir voleybolchini emas, balki barcha jamoa a'zolarini ularning xarakteridan qat'i nazar yagona serqirra maqsad sari o'zaro tarbiya va sport turlarida hamkorlik va bir-biriga yordam ko'rsatish



1.2. O'qituvchi-trenerning tarbiyachilik funksiyasi

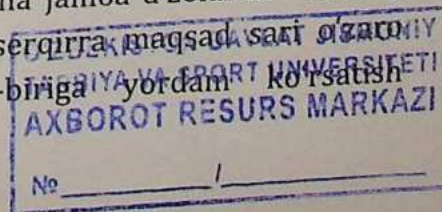
O'qituvchi-trenerning serqirrali, mashaqqatli va keng qamrovli funksional faoliyati nafaqat uning mehnat jarayonini vizual kuzatish asosida baholanishi mumkin, balki bir qator mualliflar fikriga qaraganda, ushbu jarayon turli yo'nalishli tadqiqotlar yordamida o'rganilishi afzal ekan (G.D. Babushkin, 1993; M.I. Stankin, 1998; A.Ya. Korx, 2008; M.V. Sanaya, 2010; Yu.D. Jeleznyak, 2013; N.V. Resheten, 2015).

O'qituvchi-trener – shug'ullanuvchilar guruhida yoki sport jamoasida asosiy boshqaruvchi subyekt bo'lib, u o'z faoliyatini nafaqat yuqori malakali sportchilar tayyorlash ishlariga qaratadi, balki birinchi navbatda har tomonlama shakllangan, sog'lom, yuksak ma'naviyatli, madaniyatli, tashabbuskor, mustaqil fikrlovchi, xalqchil va vatanparvar shaxsni tarbiyalay olishga qodir bo'lmog'i lozim. Bunday ishni maqsadli amalga oshirish uchun trener faqatgina o'z sport turining ustasi va bilimdoni emas, balki u sport trenirovkasining anatomik, biomexanik, psixofiziologik, hatto bioximik asoslarini ham o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Yuksak ma'naviyatli sportchini tarbiyalash uchun trener ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiy va boshqa fanlar bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Etika, estetika, umumbashariy va milliy qadriyatlarni bilgan trener o'z shogirdlariga namuna bo'ladi, ular, ularning ota-onalari va boshqalar o'rtasida obro'-e'tibor orttiradi. Bugungi sport mashg'ulotlariga xos katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga bardosh berish, toliqqanda, hatto shikastlanganda ham o'zini g'alabaga safarbar qilish bilan bog'liq iroda, qat'iyatlik, matonat kabi xislatlarni shakllantirish ham trenerning tarbiyalovchilik funksiyasiga asoslanadi.

Gap shundaki, o'qituvchi-trener o'z o'quvchilariga xarakter, ong, diqqat, xotira, idrok, iroda, umuminsoniy va milliy qadriyatlarni shakllantirish bilan bir qatorda, ularning yoshi, jinsi va individual imkoniyatlariga qarab mashg'ulot-musobaqa yukla-malarini tabaqalashtirilgan holda qo'llash me'yorlarini bilishi zarur. Chunki, tarbiya samaradorligi faqat so'z, nasihat, muloqot, suhbat vositasi orqali ta'minlanmaydi, balki amaliy mashg'ulot va musobaqalar davomida yanada jadallashadi.

Falsafiy-dialektik prinsiplarga muvofiq ma'lumki, faqat mashqlar yuklamalarini maqsadli, tabaqalashtirilgan va miqdorlangan tartibda sekin-asta oshira borish hamda qo'llash harakat natijasiga ijobiy ta'sir etuvchi proporsional shakllangan qaddi-qomatni tarbiyalashga imkon yaratadi, binobarin harakat madaniyati va san'ati (texnikasi – yunoncha *tehnis*) sayqal topadi. Bunday yondashuv doirasida tarbiyalashga rioya qilmaslik organizmda zo'riqish, o'ta toliqish yoki shikastlanish oqibatlariga duchor qilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, tarbiyalash, o'rgatish va mashqlantirish jarayonlarini amalga oshirishda yuklamalarni "to'liqinsimon" prinsipda oshira borish falsafaning "shakl va mazmun" qonuniyatiga mos "tana shakli" (qaddi-qomat) va "boy harakat mazmuni"ni shakllantirishga turtki beradi. Aks holda falsafaning ikkinchi "sabab va oqibat" qonuniyatiga asosan yuklamalarni zo'rma-zo'raki va betartib qo'llash "sabab" bo'lib, shikastlanish, jarohat yoki zo'riqish kabi "oqibat"ni yuzaga keltiradi.

Trenerning funksional vazifalari va burchlari, uning serqirra, mashaqqatli mehnati jamoali sport turlarida yanada kengayadi. Masalan, voleybol bo'yicha faoliyat yuritadigan trener faqatgina bir voleybolchini emas, balki barcha jamoa a'zolarini ularning xarakteridan qat'i nazar yagona serqirra maqsad sari o'zaro hamjihatlik, hamkorlik va bir-biriga yordam ko'rsatish



1.2. O'qituvchi-trenerning tarbiyachilik funksiyasi

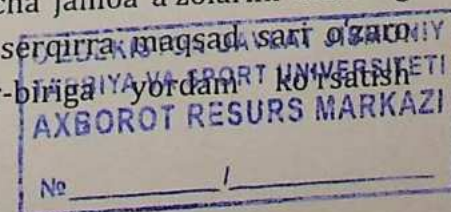
O'qituvchi-trenerning serqirrali, mashaqqatli va keng qamrovli funksional faoliyati nafaqat uning mehnat jarayonini vizual kuzatish asosida baholanishi mumkin, balki bir qator mualliflar fikriga qaraganda, ushbu jarayon turli yo'nalishli tadqiqotlar yordamida o'rganilishi afzal ekan (G.D. Babushkin, 1993; M.I. Stankin, 1998; A.Ya. Korx, 2008; M.V. Sanaya, 2010; Yu.D. Jeleznyak, 2013; N.V. Resheten, 2015).

O'qituvchi-trener – shug'ullanuvchilar guruhida yoki sport jamoasida asosiy boshqaruvchi subyekt bo'lib, u o'z faoliyatini nafaqat yuqori malakali sportchilar tayyorlash ishlariga qaratadi, balki birinchi navbatda har tomonlama shakllangan, sog'lom, yuksak ma'naviyatli, madaniyatli, tashabbuskor, mustaqil fikrlovchi, xalqchil va vatanparvar shaxsni tarbiyalay olishga qodir bo'lmog'i lozim. Bunday ishni maqsadli amalga oshirish uchun trener faqatgina o'z sport turining ustasi va bilimdoni emas, balki u sport trenirovkasining anatomik, biomexanik, psixofiziologik, hatto bioximik asoslarini ham o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Yuksak ma'naviyatli sportchini tarbiyalash uchun trener ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiy va boshqa fanlar bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Etika, estetika, umumbashariy va milliy qadriyatlarni bilgan trener o'z shogirdlariga namuna bo'ladi, ular, ularning ota-onalari va boshqalar o'rtasida obro'-e'tibor orttiradi. Bugungi sport mashg'ulotlariga xos katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga bardosh berish, toliqqanda, hatto shikastlanganda ham o'zini g'alabaga safarbar qilish bilan bog'liq iroda, qat'iyatlik, matonat kabi xislatlarni shakllantirish ham trenerning tarbiyalovchilik funksiyasiga asoslanadi.

Gap shundaki, o'qituvchi-trener o'z o'quvchilariga xarakter, ong, diqqat, xotira, idrok, iroda, umuminsoniy va milliy qadriyatlarni shakllantirish bilan bir qatorda, ularning yoshi, jinsi va individual imkoniyatlariga qarab mashg'ulot-musobaqa yukla-malarini tabaqalashtirilgan holda qo'llash me'yorlarini bilishi zarur. Chunki, tarbiya samaradorligi faqat so'z, nasihat, muloqot, suhbat vositasi orqali ta'minlanmaydi, balki amaliy mashg'ulot va musobaqalar davomida yanada jadallashadi.

Falsafiy-dialektik prinsiplarga muvofiq ma'lumki, faqat mashqlar yuklamalarini maqsadli, tabaqalashtirilgan va miqdorlangan tartibda sekin-asta oshira borish hamda qo'llash harakat natijasiga ijobiy ta'sir etuvchi proporsional shakllangan qaddi-qomatni tarbiyalashga imkon yaratadi, binobarin harakat madaniyati va san'ati (texnikasi – yunoncha *tehnis*) sayqal topadi. Bunday yondashuv doirasida tarbiyalashga rioya qilmaslik organizmda zo'riqish, o'ta toliqish yoki shikastlanish oqibatlariga duchor qilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, tarbiyalash, o'rgatish va mashqlantirish jarayonlarini amalga oshirishda yuklamalarni "to'liqinsimon" prinsipda oshira borish falsafaning "shakl va mazmun" qonuniyatiga mos "tana shakli" (qaddi-qomat) va "boy harakat mazmuni"ni shakllantirishga turtki beradi. Aks holda falsafaning ikkinchi "sabab va oqibat" qonuniyatiga asosan yuklamalarni zo'rma-zo'raki va betartib qo'llash "sabab" bo'lib, shikastlanish, jarohat yoki zo'riqish kabi "oqibat"ni yuzaga keltiradi.

Trenerning funksional vazifalari va burchlari, uning serqirra, mashaqqatli mehnati jamoali sport turlarida yanada kengayadi. Masalan, voleybol bo'yicha faoliyat yuritadigan trener faqatgina bir voleybolchini emas, balki barcha jamoa a'zolarini ularning xarakteridan qat'i nazar yagona serqirra maqsad sari o'zaro hamjihatlik, hamkorlik va bir-biriga yordam ko'rsatish



xislatlarini tarbiyalashi, jismoniy sifatlari va texnik-taktik ko'nikmalarini zarur tartibda shakllantirishi kerak bo'ladi. Ushbu jarayonlarda foydali natijalarga erishish shug'ullanuvchilar psixologiyasini muvofiq tartibda tarbiyalash, qiyinchiliklardan qo'rqmaslik, musobaqalarda o'ta hayajonlanish, tushkunlikka tushish (apatiya, lixoradka), titrash, befarq bo'lish holatlariga tushmaslik, aksincha, faol motivatsiya, ijobiy emotsional hissiyotlarni yuzaga keltirish choralarini qo'llash talab qilinadi. Buning uchun o'qituvchi-trener mashg'ulotlar davomida ong, diqqat, idrok, xotira, tafakkur, iroda kabi ruhiy-intellektual xislatlarni ham tarbiyalashi maqsadga muvofiqdir.

1.3. Trenerning mashqlantirish (shug'ullantirish) funksiyasi

Ta'lim-tarbiya muassalarida, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida "tarbiyachi", "o'qituvchi", "rahbar" atamaları tez-tez qo'llanib turadi. Hatto shu kasb toifalariga mos alohida shtatlar lavozimlari ham belgilangan.

Mutaxassislarni mazkur toifalarga mansub shtatlar lavozimlariga bo'linishi, hatto ular barchasi ham tarbiya, o'rgatish (o'qitish), ham uslubiy, ilmiy va tashkiliy ishlar bilan shug'ullansalarda, baribir ularning funksional faoliyati bir-biridan farq qiladi. Masalan, maktabgacha ta'lim-tarbiya muassasalarida, dam olish maskanlarida va shunga o'xshash tashkilotlarda "tarbiyachi" lavozimida faoliyat yurituvchi mutaxassislar asosan xulq-atvor, odob-axloq, ma'naviy-madaniy, umuminsoniy va milliy qadriyatlarni tarbiyalash ishlari bilan shug'ullanadilar.

O'qituvchilar ta'lim muassasalarida ham o'qitish (o'rgatish), ham tarbiya ishlari bilan shug'ullanadilar. Ammo, sport

maktablari, sport klublari va terma jamoalarda faoliyat yurituvchi mutaxassis-trener, ushbu mavzu doirasida ijod qilayotgan deyarli barcha mualliflar fikriga qaraganda, ham tarbiyachi, ham o'rgatuvchi, ham tashkilotchi, ham shug'ullanuvchilarga o'ta, "o'rtoq", maslahatchi va shifokordir (M.I. Stankin, 1998; A.Ya. Korx, 2000; M.V. Sanaya, 2010; Yu.D. Jeleznyak, 2013). Shuning uchun ta'kidlash joizki, trener "tarbiyalash asosida mashqlantirmaydi", aksincha, "mashqlantirish asosida tarbiyalaydi". Bunday yondashuv aynan trenerning serqirra, keng qamrovli va mashaqqatli funksional faoliyatini ifodalaydi.

Agar bola bog'chada faqat kunduzi, ish kunlari ta'lim-tarbiya olsa, agar o'quvchi va talabalar darsdan keyin uylariga ketsalar, ular o'qituvchining nazoratidan chetda qoladilar va o'ta-onaning nazoratiga o'tadilar. Lekin, trener nafaqat kunduzi o'z shogirdlarini mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, balki musobaqalarda va o'quv-mashg'ulot yig'inlarida kechayu-kunduz kuzatib boradi, nazorat qiladi, ovqatlanish, dam olish, uxlash va harakat me'yorlariga rioya qilishni talab qiladi.

Savol tug'iladi: "Nima uchun trener mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, lekin aksincha emas?" Gap shundaki, psixologiyada shunday fikr ilgari suriladiki, "inson" o'ziga xos xususiyatini tinch holatda emas, balki biror-bir amaliy faoliyatda (suhbat, qo'shiq aytish, biror mashqni bajarish va h.k.) oshkor etadi. Binobarin, faqat so'z, suhbat, ko'rsatma yoki talab orqali sportchini "to'laqonli" tarbiyalab bo'lmaydi (aslida bu ham kerak chora), uning xarakteri, irodasi, qat'iyatliligi, matonati va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirish imkoniyati o'ta chegaralangandir. Aksincha, ushbu xislatlar kundalik mashg'ulotlar, musobaqalar ta'sirida sayqal topadi, shakllanadi. Ma'lumki, "trener" va "trenirovka" atamaları o'zining etimologik mohiyati bilan inglizcha "*treening*" so'zidan olingan bo'ib, "o'rgatish", "o'qitish",

“o‘zlashtirish”, “takomillashtirish”, “tarbiyalash” kabi ma‘nolarni anglatadi.

Trenerning “trenirovka” o‘tkazish davomida nafaqat axloq-odob, xulq-atvor, ruhiy-jismoniy iroda, ma‘naviy-madaniy, etik-estetik va umuminsoniy qadriyatlar shakllanadi, tarbiyalanadi, balki qaddi-qomat va harakat madaniyati, estetikasi, funk-sional organlar (yurak, o‘pka, buyrak, mushak tolalari va h.k.) shakli va ularning ish qobiliyati o‘zgaradi – kuchayadi, jismoniy sifat, harakat malakalari va sport mahorati (“formasi”) tarbiyalanadi. Trenirovqa o‘z mohiyati va mazmuni bilan “dressirovka” (fransuzcha – *dresser* – o‘rgatish ma‘nosini anglatadi) jarayoniga aylanib qolishi mumkin emas. Boshqacha aytganda, trenerning trenirovka qildirish (mashqlantirish) funksiyasi tarkibidan “harakatni reflektiv (avtomatik – ongsiz ravishda) tarzda qayta-qayta tayyorlash” prinsipini chiqarib tashlash zarur. Bunday yondashuv asosida harakatni mashqlantirish sportchini “robot” qilib qo‘yadi, u musobaqa vaqtida mustaqil qaror qabul qilish va uni ijro etishni eplay olmaydi.

Trener trenirovka qildirish asosida yuqorida qayd etilgan barcha sifatlar, xislatlar, fazilatlar, hayotiy zarur harakat ko‘nikmalari (yurish-yugurish, o‘tirish-turish, to‘xtash, sakrash va h.k.), sport malakalarini “trener – sportchi – trener – sportchi” sxematik prinsipda tarbiyalashi darkor. Bu borada u (trener), albatta shug‘ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini e‘tiborga olishi shart.

1.4. Trenerning tashkilotchilik funksiyasi

Tashkilotchilik qobiliyati u yoki bu darajada barcha soha va jarayonlarda muhim ahamiyatga egadir. Guruh, jamoa, sinf, mahalla, jamiyat bilan olib boriladigan har bir ishni qulay, “tezbitar”, lekin sifatli va foydali natija keltiradigan vosita, uslublari hamda yangicha yo‘llarini topish va tashkil qilish

tashkilotchidan maxsus bilim, hayotiy va kasbiy tajriba, ixtirochilik kabi xislatlarni talab qiladi.

Sport sohasida bolalarni muayyan sport turiga qiziqtirish, jismoniy tarbiya va sportni sog‘liqni mustahkamlovchi vosita ekanligini ular ongiga singdirish, sport maktabiga qabul qilish, mashg‘ulot, musobaqa va sport bayramlarini o‘tkazishda trenerning tashkilotchilik qobiliyati ustuvor o‘rin tutadi. Iste‘dodli sportchilarni tayyorlash, seleksiya ishlarini amalga oshirish, jamoaning tarkibiy a‘zolarini tanlash, sport uskunalari, jihozlari va anjomlarini mashg‘ulotga tayyorlash trenerning aynan tashkilotchilik qobiliyatiga bog‘liqdir. Bolalarni sport turiga tanlash uchun trener oldindan iqtidorli va iste‘odli bolalarni izlash dasturini ishlab chiqadi. Ana shu dasturga asosan u maktabgacha ta‘lim muassasalarida, umumta‘lim maktablari, mahallalarda ota-onalar, o‘qituvchilar va faxriylar yordamida qobiliyatli bolalarni izlab topishga qaratilgan ishlarni tashkillashtiradi. Bunday bolalarni sportga qiziqtirish maqsadida suhbat, muloqotlar o‘tkazadi, musobaqalarni tomosha qilishga taklif etadi, yetakchi sportchi-chempionlar bilan tanishtiradi, kezi kelsa ko‘rgazmali musobaqalar uyushtiradi.

Dastlabki sport tayyorgarligi bosqichidan toki ko‘p yillik sport trenirovkasining barcha davrlarida trener o‘z o‘quvchilari, shogirdlari va jamoasini muzeylarga, tabiat quchog‘iga, umumxalq bayramlariga, tarixiy obidalar, ulug‘ ajdodlarimiz yashab o‘tgan, o‘lmas meroslar qoldirgan maskanlarga sayr-sayohatlarga olib borish ishlarini amalga oshiradi.

Agar trenerda sport trenirovkasiga doir nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalar yetarli shakllangan bo‘lsa, mashg‘ulotlarni mahorat bilan o‘tkazish qobiliyati mujassam bo‘lsa-yu, lekin unda tashkilotchilik qobiliyati yetarli bo‘lmasa, shu jarayonlarda ko‘zlangan natija kutilganidek bo‘lmaydi, shug‘ullanuvchilar

biryoqlamalik yondashuvga moslashib qoladi, ularda, masalan, mustaqil fikr yuritish, tashabbus ko'rsatish, vaziyatga mos kombinatsiyalarni o'z vaqtida tashkil qilish qobiliyati sayqal topmaydi. Shuning uchun ham trenerning yuksak tashkilotchilik qobiliyati namuna sifatida o'z shogirdlariga ham ko'chishi mumkin.

Trenerning tashkilotchilik funksiyasi tarkibiga mashg'ulot o'tkazish joyini oldindan zarur jihozlar, uskunalar, anjomlar, kerak bo'lsa texnik vosita va moslamalar, trenajyorlar bilan ta'minlash ishlari ham kiradi.

Ta'kidlash joizki, trenerning tashkilotchilik faoliyati guruhga yoki jamoaga qanday yondashuv asosida rahbarlik qilish samaradorligi bilan ham belgilanadi. Bir qator mualliflar tomonidan chop etilgan manbalarga qaraganda, jamoani boshqaruvchi trenerlar o'zining ontogenetik va psixo-pedagogik xususiyatlariga qarab bir-biridan keskin farq qiluvchi uch toifaga bo'lingan ekan (A.I. Korx, 2000; M.V. Sanaya, 2010).

Birinchisi – **avtoritar** yondashuv asosida rahbarlik qilish. Bunday toifaga mansub trener faoliyati – rahbarlik qilishi shuni anglatadiki, **trener** jamoa uchun buyruq beruvchi yagona subyekt, "barcha narsa" uning erki, istak-xohishiga bo'ysunadi, uning gapi yoki ko'rsatmasi jamoa uchun "qonun" – "shikoyatga o'rin yo'q". Qizig'i shundaki, bunday trenerlar aksariyat hollarda obro'-e' tiborga sazovor bo'lar ekan. Ehtimol, bunday oqibat "bir gap" trenerning o'z ishiga prinsipial yondashishidadir. Ushbu toifaga mansub trenerlar o'zining rahbarlik faoliyatini buyruqlar yoki ko'rsatmalar asosida tashkil qiladi. Jamoa a'zolari esa, hatto trener yordamchilari ham buyruq yoki ko'rsatmani "bekamu-ko'st" ijro etishlari shart. Faoliyat "trener – sportchi" formulasiga binoan olib boriladi. Bunday yondashuv asosida jamoani boshqarish, mashg'ulot yoki musobaqani tashkil qilish, ba'zida

ayrim hayotiy yoki oilaviy muhim vaziyatlar, ruhiy tushkunlik, o'ta toliqish yoki boshqa holatlarni nazarda tutmaydi.

Mazkur toifaga moslashgan trenerlar barcha muammolarni o'zi hal qilishga odatlangan bo'ladi yoki boshqa yuklangan vazifa (buyruq) natijasini shaxsan nazorat qiladi va to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligi bo'yicha qaror qabul qiladi. Hatto bunday trenerlar ilmiy asoslangan statistik yoki tadqiqot ko'rsatkichlariga ham shubha bilan qarashga intiladilar yoki bu ko'rsatkichlardan qanday tartibda foydalanishni o'zlari hal qiladilar. Shunday bo'lsada, avtoritar yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi trenerlar sport amaliyotida keng tarqalgan. Diqqatni jalb qiluvchi joyi shundaki, aksariyat sportchilar shunday yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi trenerlarni yoqtirishadi. Ehtimol, bu sportchini ortiqcha mas'uliyatdan ozod bo'lishi bilan bog'liqdir.

Demokratik yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi trenerlar ham kam emas. Jamoani demokratik prinsipda boshqaruvchi trenerlar o'z yordamchilari, sportchilar bilan maslahatlashadi, ular bilan hamkorlikda ish olib boradi. Hatto ular shug'ullanuvchilarning ota-onalari bilan ham muloqotda bo'lishi mumkin. Demokratik trenerlar yo'lboshchilik qilsalarda, lekin ular sportchilar, jamoa sardori, o'z yordamchilari, hatto ilmiy maslahatchi tomonidan bildirilgan asosli va obyektiv fikr-takliflarga qo'shilib turadilar. Shu orqali ularga jamoa oldiga qo'yilgan maqsadni amalga oshirish mas'uliyatini yuklaydi.

Bunday toifaga mansub trenerlar faoliyatida "Hokimiyat" rasmiy buyruqlar va ko'rsatmalardan holi bo'ladi. Go'yo bunday yondashuv asosida jamoani boshqarishda adolat yoki foydali prinsip bordek tuyuladi. Ammo, yuqorida qayd etilgan mualliflar fikriga qaraganda, kasbdoshlar yoki sportchilar tomonidan bildirilgan mulohaza, obyektiv ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqish va yagona qarorni bari-bir demokratik trener shaxsan

qabul qilishi maqsadga muvofiq ekan. Chunki, tayyorgarlik va musobaqa natijasi yordamchi trenerlar yoki sportchilardan emas, balki demokrat trenerdan talab qilinadi.

Sport amaliyotida jamoani **liberal** yondashuv asosida boshqaruvchi trenerlar ham uchraydi. Ko'pchilik mutaxassislar-ning ta'kidlashicha, zamonaviy sport amaliyotida, jumladan, yuqori malakali sport zahiralari tayyorlash jarayonida shug'ullanuvchilarga liberal yondashuv asosida rahbarlik qilish anarxiyaga olib kelishi mumkin ekan, jamoali sport turlarida esa bunday yondashuv asosida barcha jamoa a'zolarini yagona maqsad – g'alabaga olib keluvchi jipslashgan, hamjihatlik, hamfikrlik va hamkorlik bilan faoliyat ko'rsatuvchi jamoa tayyorlash o'ta mushkul ekan.

1.5. Trenerning ijodkorlik funksiyasi

“Ijod” yoki “ijodkorlik” psixointellektual xislat sifatida inson bosh miyasida joylashgan nerv hujayralari va to'qimalari faoliyatining mahsulidir. “Ijod” “yaratish”, “ixtiro qilish”, “yangilik kiritish”, “yangicha fikrlash” kabi tushuncha va ma'nolarni anglatadi.

“Ijod”, “ijodkorlik” qobiliyati ko'pchilik pedagog-tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan (G.D. Babushkin, 1993; B.D. Kretti, 1998; M.I. Stankin, 1998; A.Ya. Korx, 2000; M.V. Sanaya, 2005; O.A. Goncharova, 2005; E.A. Seytxalilov, 2006; E.A. Seytxalilov, M.I. Stolyarenko, 2008; B.Yu. Shomuratova, N.M. Turabayeva, 2010; B.B. Ma'murov, 2016).

Ushbu yo'nalish bo'yicha tadqiqotlar o'tkazib kelgan G.D. Babushkin (1993) trenerlarga xos ijodkorlik faoliyatining tarkibiy qirralarini aks ettiruvchi ierarxik tuzilmasini (tasnifiy andozasini) ishlab chiqqan (4-rasm).



1-rasm. Sport trenerining ijodkorlik faoliyati tuzilmasi.

Muallifning fikriga ko'ra, trenerning ijodkorlik faoliyati tuzilmasiga (tarkibiga) assotsiativ (xotira ma'nosida) potensialning kengligi, biror faoliyat turiga undash, shablon (ko'chirma)ga qarshilik ko'rsatish, bir xillik fikr yuritishdan voz kechish, borliqni oldindan payqash, tanqidiy xulosaga kelish kabi xislatlarni kiritish ijodni yanada jadallashtiradi. Uning ta'kidlashicha, ijodkorlik faoliyatining “jonlanishi” trenerning ijodga shaylanishidan boshlanadi, mashg'ulot jarayoniga yangilik kiritish bilan bog'liq ijod loyihasi yaratiladi. Ushbu jarayon vaziyatli muammolarni tamomila yangicha yondashuv asosida hal qilish yo'lini izlash motivatsiyasi orqali amalga oshiriladi. Trenerning ijodiy faoliyati o'quv-mashg'ulot jarayonidan tashqari vaqtlarda kechadi, degan muallifning fikri mutlaqo to'g'ridir.

Ijodiy fikrlash jarayoni asosiy muammoni hal qilishga qaratilishi lozim ekan. Bu borada B.Yu. Shamuratova va N.M. Turabayevalar (2010) trenerda aniq, tanqidiy, keng miqyosli fikr

yuritish, obrazga kirish, bashorat qilish, ixtirochilik va qiziquvchanlik xislatlari mujassam bo'lmog'i lozim, deb ta'kidlashadi.

G.B. Abdurasulova va Kim Eur Jung (2008)lar tomonidan trenerning ijodiy faoliyati haqida e'tirof etilgan ehtimol diqqatga sazovordir. Ularning fikricha, trenerning ijodiy faoliyatida mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini kuzatish, ro'y berayotgan vaziyatlarni qiyosiy tahlil qilish sirlarini bilish, raqobatda yuzaga kelayotgan holatlarni ijodiy yondashuv asosida baholash foydali natijaga erishish imkonini yaratadi. Chunki sport musobaqalarida, ayniqsa sport o'yinlari bo'yicha o'tkazilayotgan uchrashuvlarda g'alaba nafaqat jamoaning tayyorgarligi yoki musobaqalashayotgan raqiblarning mahorat nisbati bilan belgilanadi, balki ko'p jihatdan ijodiy fikrlaydigan va innovatsion g'oyalarni o'zida mujassam qilgan trenerning rahbarlik qilish qobiliyatiga ham bog'liqdir.

Trenerning ijodiy faoliyatiga qaratilgan bundanda e'tiborli va foydali fikrni E.A. Seytxalilov va M.I. Stolyarenko (2008)lar ilgari suradilar. Ularning ta'kidlashicha, mashg'ulotlarda yuksak samara beruvchi texnologik yondashuvlarni qo'llash uchun trener o'zining boshqaruvchilik faoliyatida xususiy pedagogik ijod potentsiali bilan "qurollangan" shaxsiy fikrga ega bo'lmog' lozim ekan.

Shubha yo'qki, trenerning ijodi, uning ijodkorlik qobiliyati, motivatsion-ijodchilik xususiyati u rahbarlik qilayotgan jamoa faoliyatida "o'zining foydali ishini ko'rsatadi". Ammo bu - mashg'ulot yoki musobaqa jarayonida o'zaro hamjihatlik bilan ishtirok etuvchi sportchilar ham ijodkor bo'lmasa, ijodiy fikrlash qobiliyatiga ega bo'lmasa, trener tomonidan har bir sportchi va jamoaga yuklangan ko'rsatmalar amalga ijodiy joriy etilmasa - ko'zlangan natijaga erishish uchun yetarli bo'lmaydi (A.Ya. Korx, 2000; E.A. Seytxalilov, 2006; M.V. Sanaya, 2010; E.R. Yuzlinayeva, 2012; Yu.D. Jeleznyak, 2013; A.P. Argunova, T.N. Petrova, 2017).

Savol tug'iladi: ijodkorlik qobiliyati nimadan tarkib topadi va qanday ichki mexanizmlar asosida amalga oshiriladi? Birinchi bosqichda ijodkorlik qobiliyatini amalga oshirish quyidagi ichki mexanizmlardan tarkib topadi: yangilikni his qilish, odatdagidan o'zga narsani sezish, qarama-qarshi vaziyatlarga jiddiy e'tibor qaratish, tanqidiy yondashish, qiyosiy tahlil qilish, o'zida ijodiy "shubha" uyg'otish ("bu nima" refleksi - refleksi "что такое"), ichki kurashni "eshitish", "bilimga chanqov" (информационная жажда) va to'g'ri qaror qabul qilish nuqtasini aniqlash.

Ijodkorlik qobiliyati ikkinchi bosqichda quyidagi ichki mexanizmlar asosida amalga oshiriladi: ichdan sezish (intuitsiya), ijodiy obrazga tushish, "o'tkir aql", ilhomlanish, emotsional faollik, ustuvor (dominant) motivatsiya, taqqoslash va vaziyatga mos foydali tanlov.

Uchinchi bosqichda, ya'ni ijodkorlik qobiliyatini "tashqi muhitga chiqish" bosqichida - uni amalga oshirish o'zini-o'zi tanqid qilish, raqibning zaif jihatlarini hisobga olish, "sirli" qaror qabul qilish va yurtparvarlik tuyg'usi kabi ichki mexanizmlar asosida kechadi.

Shu bilan bir qatorda, trenerning ijodkorlik qobiliyatini jadallashtiruvchi yuqorida qayd etilgan mexanizmlar mavjudligidan qat'i nazar uni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoniyati faqat kasbiy-pedagogik mahoratning barcha qirralari yuksak shakllanganligi bilan belgilanadi.

1.6. Trenerning loyihalashtirish qobiliyati

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari, o'quv-trenirovka yig'inlari va umuman turli musobaqalarga sportchilarni tayyorlash jarayonlari ilmiy asosda ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjatlari, dasturlar, me'yoriy talablar va xorijiy tajribalar yordamida amalga oshirilishi har bir trenerning asosiy funksional

vazifasidir. Binobarin, zamonaviy trener sportchilar faoliyati, mashg'ulotlarni o'tkazish, ularni turli musobaqalarga tayyorlash va rahbarlik qilayotgan jamoani samarali boshqarish uchun yuqorida qayd etilgan barcha hujjat va dasturlarni loyihalash, xalqaro talablarga mos tartibda qayta ishlab chiqish, ilmiy-tadqiqot natijalari asosida ularni takomillashtirish bilimlari va ko'nikmalariga ega bo'lishi zarur.

Trener jamoani maqsadli boshqaruvchi, uning taqdirini hal qiluvchi yagona subyekt sifatida yuksak darajada shakllangan loyihalashtirish qobiliyatiga ega bo'lmog'i darkor. Mashg'ulot va tayyorgarlik jarayonlarini loyihalashtirish ishlari esa "ko'r-ko'rona" yondashuv yoki faqat subyektiv fikrlar asosida amalga oshirilishi mumkin emas, balki, aksincha, shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda, olib borilgan kuzatuv, statistik ma'lumotlar va tadqiqot natijalari asosida hal etilishi talab qilinadi.

Loyihalashtirish qobiliyatini shakllanishida, mashg'ulot va tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli hamda foydali natija keltiruvchi qiymat bilan ishlab chiqishda ijodkorlik qobiliyati, jumladan, o'quv-mashg'ulot nazariyasi va uslubiyatiga doir bilimlar, ularning ilmiy mohiyatini o'zlashtirgan bo'lishi ustuvor ahamiyat kasb etadi (G.D. Babushkin, 1993; A.Ya. Korx, 2000; E.A. Seytxalilov, 2006; Yu.D. Jeleznyak, 2013; N.I. Nikolayeva va b., 2016).

Ushbu mualliflarning ta'kidlashicha, o'quv-trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalarning pirovard samaradorligi ijodkorlik mahorati, pedagogik kuzatuv, test nazorati va tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan loyihalar sifatiga bog'liq bo'lar ekan. Aynan shunday loyiha mashg'ulot va musobaqani samarali boshqarish, bo'lajak natijani oldindan bashoratlash, kerak

bo'lganda loyihaga o'zgartirish yoki qo'shimchalar kiritish imkoniyatini yaratar ekan. Bunday loyiha asosida mashg'ulotlarni o'tkazish va musobaqalarni boshqarish sportchilarda, jamoada emotsional faollikni kuchaytirishi, kayfiyatni ko'tarishi, dominantlashgan motivatsiyani yuzaga keltirishi, g'urur, matonat va ishonch his-tuyg'ularini uyg'otishi aksariyat tajribali, yetakchi trenerlar tomonidan tan olingan.

1.7. Trenerning kommunikativlik qobiliyati

Qayd etilganidek, trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati shunchalik serqirrali, mashaqqatli va keng qamrovli mehnat jarayoniga egaki, u nafaqat mashg'ulotlar o'tkazish, musobaqalarni boshqarish, ijod qilish, tayyorgarlik loyihalarini ishlab chiqish, kuzatuv, nazorat va tadqiqot olib borish ishlari bilan shug'ullanadi, balki o'z shogirdlari, hamkasblari, xorijiy mutaxassislar, kerak bo'lsa ota-onalar bilan suhbatlar o'tkazish, munosabatlar o'rnatish, hisobotlar berish, OAVlari xodimlari savollariga javob berish tadbirlari bilan ham shug'ullanadi. Unga ayrim vaqtlarda o'z shogirdlari (sportchilar), hamkasblari, "yuqori" rahbarlar bilan ham "til" topishishiga, balki murosaga kelishiga to'g'ri keladi. Ba'zida sport maktablari, klublar, federatsiyalar, homiylar va boshqa jamoat yoki davlat idoralaridan kerakli mablag' undirish, mashg'ulot va o'quv-mashg'ulot yig'inlari o'tkazish joylarining moddiy-texnik ahvolini yaxshilash, anjom-uskuna va trenajyorlar bilan jamoani ta'minlash ishlariga ham trener "bosh-qosh" bo'lishiga to'g'ri keladi. Buning uchun trenerda kommunikativ qobiliyat yaxshi shakllangan bo'lmog'i lozim, u o'ziga xos diplomat (elchi) rolida ish yuritishi kerak bo'ladi.

Trener o'zining kommunikativ mahorati orqali shogirdlariga ta'sir etish "tilini" topadi, ularning "ichiga", "diliga" kiradi, vaziyat talab qilsa ularning ota-onalari va yaqinlari bilan foydali natija uchun "dillashadi", maslahatlar yoki tavsiyalar beradi. Buning uchun trenerda nutq va munosabat madaniyati, pedagogik va psixologik etika yuksak shakllangan bo'lishi kerak (E.A. Seytxalilov, 2006). Trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati va uning shaxsiyatiga bog'liq muammolar bilan shug'ullanib kelgan bir qator mualliflar madaniy-ma'naviy tadbirlarni ustalik bilan o'tkazish o'quvchilarda (sportchilarda ham) umuminsoniy va axloqiy qadriyatlarni shakllanishiga turtki beradi, berilayotgan vazifalarga to'g'ri yondashish, mas'uliyatni sezish va shaxsni sayqal topishiga asos bo'ladi, deb ta'kidlaydilar.

Yuqorida muhokama etilgan fikr-mulohazalarga asosan shunday to'xtamga kelish mumkinki, trenerning kommunikativ qobiliyati boshqa barcha kasbiy-pedagogik funksiyalar bilan uzviy bog'liqdir. Demak, bugungi trener jamoani turli musobaqalarga tayyorlash va uni yuksak natijalar cho'qqisiga olib chiqishi uchun yuksak shakllangan barcha kasbiy-pedagogik funksiyalar bilan bir qatorda kommunikativ qobiliyat egasi bo'lishi ham darkor. Trenerning aynan kommunikativ qobiliyati jamoa a'zolari o'rtasida hamjihatlik, birdamlik, hamkorlik, bir-birini qo'llab-quvvatlash asosida ko'zlangan maqsad va strategik vazifalarni foydali natija bilan hal qilish imkoniyatini yaratadi.

1.8. Trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatini nazorat qilish shakllari

Trenerni o'z kasbiga munosibligi va uning kasbiy-pedagogik tayyorgarligini attestatsion nazorat ostida baholab borish, mavjud nazariy bilim, amaliy ko'nikmani va boshqa funksional

qobiliyatlarini yanada jadal shakllantirishga turtki beradi. Bu borada trener faoliyatini nazorat qilish va baholashning ichki monitoring usuli muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan nazoratning shu usuli bir tomondan mavjud kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi va ularni o'z vaqtida bartaraf etish imkoniyatini yaratadi, ikkinchi tomondan, kasbiy-pedagogik tayyorgarlikni individual tartibda va hamkasblar yorda-mida yanada shakllantirish yo'llarini ochib beradi. Ma'muriyat va idoraviy-davlat organlari tomonidan o'tkaziladigan attestatsion nazorat davomida trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati turli uslub va shakllarda tashkil etiladi: monitoring, suhbat, ekspress-so'rov, so'rovnoma, nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar darajasini ekspert usulda test sinovlari asosida baholash.

Ma'lumki, trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati – bu harakat (faoliyat) va harakat-lar majmuasini aks ettiruvchi ko'p komponentli va serqirrali jarayondir. Ushbu jarayon turli o'quv-mashg'ulot, o'quv-uslubiy, ma'naviy-tarbiyaviy, ilmiy tadqiqot va ijtimoiy vazifalarni hal etishga qaratiladi.

Pedagogik jarayonda trener va sportchi faoliyati, ta'lim (o'rgatish) va tarbiya, yuklamalarni rejalashtirish va ularni qo'llash, trener va sportchining shaxsiyati, jamoa-ning tayyorgarlik darajasi va uni musobaqada ishtirok etish natijasi kabi omillar "xizmat" ko'rsatadi. Shunday ekan, trener sport jamoasida yagona, boshqaruvchi subyekt sifatida qayd etilgan barcha masalalarni o'z nazarida tutishi, xotirasida saqlashi, o'rganishi, nazorat qilishi, kerak bo'lganda jarayonga o'zgartirish yoki qo'shimchalar kiritishi lozim bo'ladi.

E.A. Seytxalilov (2000), E.R. Yuzlinaeva (2012)larning ta'kidlashicha, sport mak-tablarida olib boriladigan pedagogik jarayonni bir martalab attestatsion nazoratdan o'tkazish va monitoring nazorat o'rtasida mavjud muhim farqlaridan biri

shuki, monitoring – jarayonda kechadigan holatlar dinamikasi, kamchiliklar mohiyati va o'zgarishlar sur'atini izchillik tartibida, to'la-to'kis kuzatish imkoniyatini yaratadi, qaysi jarayonlar qanday yo'nalishda o'zgarayotganini aniqlashga yordam beradi, salbiy va ijobiy holatlarni kuzatish, kamchiliklarni o'z vaqtida bartaraf etish chorasini qo'llashga zamin yaratadi.

Trenerning kasbiy-pedagogik kompetentligini baholashga mo'ljallangan eng demokratik nazorat uslubi – bu oshkorona suhbatdir. Albatta, trenerning tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan har bir suhbat oldindan ishlab chiqilgan dastur asosida o'tkazilishi lozim. Ushbu dasturda suhbatning maqsadi, vazifalari, rejalashtirilgan mavzular mazmuni mujassam bo'lmog'i darkor. Suhbatning maqsadi kamchiliklar yoki muammolarni qidirib topishga qaratilishi kerak emas, balki tajribani o'rganish, salbiy holatlarga barham berish va ijobiy g'oyalar hamda amallarni namuna sifatida o'zga trenerlar faoliyatiga joriy etish bilan bog'liq bo'lishi zarur. Bu borada individual yoki jamoa bilan o'tkaziladigan suhbatning munozara, muloqot, muhokama, qiyosiy tahlil va tortishuv (diskussiya) usullarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Trenerning kasbiy-pedagogik tayyorgarligini o'rganishda ekspres so'rov uslubi-dan foydalanish uni qaysi yosh va malakaga mansub guruh yoki jamoaga rahbarlik qilishiga qarab oldindan tuzilgan savollar dasturi asosida amalga oshiriladi. Ushbu uslub belgilangan savollarga tezkor javob olish va kasbiy-pedagogik faoliyatning muayyan yo'nalishi bo'yicha trenerda shakllangan bilim-tasavvur hamda fikr-mulohazalarni o'rganishga qaratilgan.

So'rovnoma trenerning kasbiy tayyorgarligini o'rganish va baholashga mo'ljallangan eng keng tarqalgan uslub sifatida tan olinadi. Mazkur uslub yordamida obyektiv va asl natijalarga

erishish imkoniyati savollarning qisqa va aniq tuzilishi, ularning mantiqiy ma'nosi va o'zaro uzviylik tartibida joylashganligi hamda mutanosib mazmunda ishlab chiqilganligiga bog'liqdir.

So'rovnoma uslubidan foydalanishda o'zgalar bilan maslahatlashish qat'iyman qilinishi, javoblarni xolisona belgilanishi, respondent trener yoki trenerning ismi-sharifi oshkor qilinmasligining ta'minlanishi muhim ahamiyatga molikdir. Savollarga berilgan javoblar "ha" yoki "yo'q", "bilaman" va "bilmayman", "to'g'ri" yoki "noto'g'ri" yoki boshqa shunga o'xshash bir yoqlama fikr-ma'noni anglatuvchi belgilardan iborat bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Trenerlarning amaliy faoliyatini o'rganish, tashxis qo'yish yoki attestatsiyadan o'tkazishda ko'pincha ularning amaliy ko'nikmalari va malakalari ekspert usul asosida baholanadi. Ushbu uslub ochiq yoki yopiq (maxfiy) shaklda qo'llanilishi mumkin. Ochiq ekspert usuli asosida baholash quyidagicha tashkil etiladi: dastlab 3, 5 yoki 7 nafar yetakchi mutaxassislar tarkibida ekspert komissiyasi tuziladi va tartibga muvofiq tasdiqlanadi; oldindan tabaqalashtirilgan baholash reyting-ballarining maksimal miqdori belgilanadi; masalan, maksimal ball – 10; tabaqalashtirish – 5-6 ball – "qoniqarli"; 7-8 ball – "yaxshi"; 9-10 ball – "a'lo". Har bir ekspert o'z ballini e'lon qiladi (yoki monitorda ko'rsatadi), keyin barcha to'plangan ballar qo'shiladi; qo'shilgan ballar yig'indisi ekspertlar soniga bo'linadi; hosil bo'lgan ball miqdori (masalan, 7,5 ball) trener tomonidan namoyish etilgan amaliy harakat (o'yin usuli texnikasi yoki taktikasi) sifatida qo'yilgan bahoni anglatadi.

Ekspert usul asosida baholashning yopiq (maxfiy) shakli sport amaliyotida kamdan-kam qo'llaniladi.

Trenerning nazariy tayyorgarlik darajasini aniqlash (baholash) uchun maxsus test sinovlari variantlari ishlab chiqiladi va ulardan foydalaniladi.

Qo'llaniladigan test savollarining hajmi (soni) trenerning toifasi, uning funksional vazifalari, guruh yoki jamoaning tayyorgarlik dasturi va mazmuni bilan belgilanadi (sport maktablari, klub va terma jamoalar).

Savollarning murakkablik darajasi esa trenerning qanday shtat lavozimida faoliyat ko'rsatishiga asoslanadi (bosh trener, katta trener, trener, trener-o'qituvchi, trener-metodist).

Trenerlarning kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini baholashda eng obyektiv uslublardan biri – dasturlashtirilgan kompyuter vositasidir. Mazkur uslub quyidagi tartibda ishlab chiqilgan savollar tizimiga to'g'ri va muqobil javoblarni qog'oz variantda tayyorlaydi; keyin ular kompyuter xotirasiga kiritiladi. Kompyuterda savollar ketma-ketligini o'zgartirish, savollar variantlarini almashtirish imkoniyatlari ko'zda tutiladi. Savollarning mantiqiy ma'nosi saqlanib, nomlanishi o'zgartirilishi mumkin.

Trenerning nazariy tayyorgarligi va amaliy malakalarini baholashga mo'ljallangan test topshiriqlari hamda test mashqlarini tanlashda shunday prinsipga asoslanish lozimki, ularning natijalari kasbiy-pedagogik tayyorgarligi haqida ob'yektiv tasavvur hosil qilishiga imkon bersin.

Trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatining turli qirralarini tadqiqot ostiga olgan va ularning ichki hamda tashqi mohiyatini ochib bergan mualliflar fikr-mulohazalarini umumlashtirish va taqqoslash asosida ta'kidlash mumkinki, aynan har tomonlama yuksak kasbiy-pedagogik tayyorgarlikka ega bo'lgan trener iste'dodli va raqobat-bardosh sportchilarni tarbiyalay olishi mumkin.

Yodda tutish muhimki, trenerlar kasbiy-pedagogik tayyorgarlik salohiyatini baholashda eng asosiy mezon – bu musobaqa natijasidir. Shuning uchun ham trenerning kasbiy-pedagogik va ilmiy metodik faoliyatini o'rganishda, nazorat shakllari va turlari asosida baholashda jamoani musobaqalarda erishgan natijalari birinchi navbatda e'tiborga olinishi lozim.

Shuni hulosa sifatida ta'kidlash joyizki, o'qituvchi-trener o'zining kasbiy-pedagogik faoliyatini tashkil qilishga ilmiy asosda yondoshishi, bu borada mazkur bobda keltirilgan rasmlardagi sxematik andozalardan foydalanishi muhim ahamiyatga egadir.

Nazorat savollari:

1. Trener kasbini tanlashning biopsixologik asoslarini izohlab bering.
2. Trener kasbini tanlashning ijtimoiy-pedagogik asoslarini ta'riflab bering.
3. Trener qanday kasbiy-pedagogik funksiyalarga ega bo'lishi lozim?
4. Trenerga xos kasbiy-pedagogik funksiyalar haqida qisqacha ma'lumot bering.
5. Kasbiy-pedagogik funksiyalar mohiyati nimalar bilan asoslanadi?

II BOB. ILMIY-TADQIQOT ISHLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH ASOSLARI

2.1. Ilmiy-tadqiqotning mavzusi, maqsadi, vazifalari, metodlari va obyekti

Yurtimizda millat genofondini shakllantirish, jismonan va ma'nan sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, uni aholi, ayniqsa o'quvchi-talaba yoshlar hayotining kundalik ehtiyojiga aylantirish muammolari ilmiy asosda tashkil qilinishi maqsadga muvofiqdir. Bu borada erta yoshlikdan boshlab iste'dodli sportchilar zahirasi shakllantirish ham o'ta dolzarb masalalar tarkibiga mansub bo'lib, mazkur jarayonni samarali amalga oshirish tizimli yondashuvga asoslangan ilmiy izlanishlar, ijodiy faollik bilan chuqur tadqiqotlarni o'tkazish zarurligiga e'tibor qaratadi. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport sohasiga ixtisoslashtirilgan oliy ta'lim muassasalari hamda fakultetlarda ta'lim olayotgan bo'lajak o'qituvchi yoki trener – talabalar o'quv rejalariga kiritilgan barcha fanlar qatori ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish va o'tkazish bilan bog'liq yetarli bilim, zarur kasbiy-amaliy ko'nikma-malakalarga ega bo'lishi talab qilinadi. Buning uchun ular tadqiqotni o'tkazishda foydalaniladigan ilmiy metodlar, tayyorgarlik turlarini baholash testlari, ularni qo'llash texnologiyasi va tartib-qoidalari, olingan natijalarni baholash mezonlarini o'zlashtirishlari lozimdir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida o'tkaziladigan ilmiy-tadqiqot ishlari birinchi navbatda inson sog'ligini mustahkamlovchi, ayniqsa o'quvchi-talaba yoshlar salomatligini barqarorlashtirish, yuqori malakali raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashga mo'ljallangan mashg'ulot va

musobaqa yuklamalarining hajmi va shiddatini optimal-
lashtirishga qaratiladi.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida o'rganiladigan ilmiy muamolarning o'ziga xos xususiyatlari, ularning yo'nalishiga qarab tadqiqotning mavzusi tanlanadi, uning maqsadi va vazifalari belgilanadi. Aynan shu mavzu, maqsad va vazifalarga mos tartibda pedagogik yoki psixofiziologik metodlar saralab olinadi. Lekin, har bir tadqiqotni o'tkazishdan avval jismoniy tarbiya va sport amaliyotida yuzaga kelayotgan dolzarb muammolar, e'tiborli tendensiyalar yoki hal etilishi zarur bo'lgan masalalar (masalan, harakat texnikasi yoki taktikasiga o'rgatish, jismoniy yoki psixologik sifatlar, funksional imkoniyatlar, mashg'ulot yuklamasi va h.k.) muvofiq yo'nalishda chop etilgan manbalar, internet tarmog'ida e'lon qilingan ma'lumot yoki tadqiqot natijalari, vizual kuzatuvlar davomida aniqlangan omillarni qiyosiy tahlil qilish asosida mavzu tanlanadi. Shundan keyingina tadqiqotning maqsadi va vazifalarini hal etish uchun muvofiq obyekt (muayyan yosh va tayyorgarlikka ega bo'lgan shug'ullanuvchilar mashg'uloti, musobaqa yoki boshqa jarayon va h.k.) va o'rganiladigan tadqiqot predmeti hamda unga xos bo'lgan tadqiqot metodlari yoki diagnostik testlar tanlanadi.

Pedagogik tadqiqotlar va pedagogik metodlar.
"Pedagogik tadqiqotlar" atamasi keng qamrovli integral tushuncha bo'lib, o'z tarkibiga pedagogik jarayonlar natijalarini kuzatish, o'rganish, tahlil qilish asosida harakat malakalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish va barqarorlashtirish tadbirlaridan tashqari, shug'ullanuvchi obyektlarni (o'quvchilar yoki sportchilar va ularning faoliyati) morfofunktsional, jismoniy, psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarining holati, mashg'ulotlar yoki boshqa omillar ta'sirida ularning o'zgarish dinamikasini qiyosiy tahlil qilish masalalarini ham o'z tarkibiga

kiritadi. Shuning uchun pedagogik tadqiqotlarni o'tkazishda quyidagi metod-lardan foydalanish odat tusiga kirgan:

- bibliografik manbalarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv va pedagogik tahlil;
- so'rovnoma;
- xronometraj;
- reaksiyometriya;
- statoxronometriya;
- vestibuloxronometriya;
- dinamometriya;
- pulsometriya va h.k.

Bibliografik manbalar, shu jumladan internet tarmog'ida e'lon qilingan muvofiq ma'lumotlar mohiyati, ularning bugungi holati va o'zgarish tendensiyalarini o'rganish metodi asosida tanlangan hamda tadqiqot asosida hal etiladigan mavzuning dolzarbligi va uning amaliy ahamiyatini aniqlash maqsadida qo'llaniladi.

So'rovnoma. Ekspress, eksklyuziv, intervyu va o'zga shakllarda qo'llanilishi mumkin bo'lgan mazkur metod yordamida u yoki bu jarayonlarda (mashg'ulot, musobaqa va h.k.) uchraydigan muammolar, kechadigan omillarning asl holati so'rovnoma ishtioqchilari – respondentlarga taqdim etiladigan savollarga beriladigan javoblar natijalari asosida o'rganiladi. So'rovnoma asosan jarayon ishtirokchilari – o'quvchilar, sportchilar, o'qituvchilar, trenerlar va boshqa subyektlar jalb qilinib, ular bilan dastlab so'rovnoma dasturiga kiritilgan savollarga taqdim etiladigan javoblar (fikrlar, ma'lumotlar va h.k.) obyektiv, "toza" va haqqoniy bo'lishi o'rganiladigan muammo yoki mavzuga oydinlik kiritish, u yoki bu jarayonda qayd etiladigan kamchiliklarning bartaraf qilinishi, shu jarayon mazmunini boyitish, uning samaradorligini oshirish masalalari

haqida tushuntirish suhbatlari o'tkaziladi. Suhbat davomida javoblar konfidensial bo'lishi, respondentlar ismi-sharifi oshkor qilinmasligi haqida so'z yuritiladi. So'rovnoma dasturiga kiritiladigan savollarga "ha", "yo'q", "bilmayman", "qisman" yoki boshqa shu kabi javob variantlari bilan baholanishi mumkin.

Xronometraj. Jismoniy tarbiya darslarida, sport mashg'ulotlarida va musobaqalar davomida ijro etiladigan barcha harakatlar, texnik usullar, taktik kombinatsiyalar soni (hajmi), davom etish vaqti (shiddati) tabaqalashtirilgan tartibda xronometraj qaydno-masiga yoziladi (ya'ni I guruh – mavzu yoki o'yinga taalluqli harakatlar, II guruh – "bekorchi" harakatlar alohida hisoblanadi). I guruhga mansub harakatlar jarayonning "motor" zichligini, ikki guruhga taalluqli harakatlar qo'shilganda jarayonning umumiy zichligi hisoblab chiqariladi va baholanadi. Xronometrajni ikki nafar kuzatuvchi ikkita sekundomer yordamida olib boradi. Tadqiqotchi – kuzatuvchilardan biri mavzu yoki o'yinga taalluqli harakatlarni hisoblaydi, ikkinchisi "bekorchi" harakatlarni hisoblaydi. "Bekorchi" harakatlar tarkibiga mavzu va o'yinga aloqador bo'lmagan barcha harakatlar kiritiladi.

Reaksiyometriya. Ushbu metod mexanik, elektron va elektr quvvati asosida ishlaydigan sekundomerlar yordamida amalga oshiriladi va ular orqali turli harakat reaksiyalari "m/sek", "sek" o'lchov birliklari bilan, agar reaksiya biror nishonga nisbatan ijro etiladigan bo'lsa, unda reaksiya aniqligi "marta" o'lchov birligi bilan baholanadi. **Masalan:**

- bir martalik oddiy harakat reaksiyasi turli rangli lampochkani yonishiga, tovushga va h.k.;
- ko'p martali yoki bir necha nishon signallardan kerakligini tanlab murakkab reaksiya ko'rsatish;

- harakatlanuvchi obyekt (elektrosekundomer strelkasi) yoki nishonga nisbatan aniq reaksiya ko'rsatish; bunday reaksiyalar quyidagicha nomlanadi:

- belgilangan nuqta – oraliqdan avval – “barvaqt” reaksiya ko'rsatish;

- shu nuqta – oraliqdan o'tib reaksiya ko'rsatish – “kechikkan reaksiya”;

- strelka yoki harakatlanayotgan obyektни belgilangan chegarada to'rtatib, “aniq” reaksiya ko'rsatish – ushbu reaksiyalar “m/sek” va “marta” o'lchov birligida baholanadi;

- qo'l dinamometrini siqib, uning strelkasini belgilangan chegarada (masalan, 15 kg li belgida) to'xtatish – bunday test orqali mushaklarning belgilangan kuchlanish chegarasini farqlash aniqligi baholanadi.

So'nggi yillar davomida sportchilarda turli harakat reaksiyalarini baholashga mo'ljallangan zamonaviy raqamli elektron o'lchov asboblari, kompyuterlashtirilgan o'lchov uskunolari, neyroxronometr, refleksograf kabi instrumental apparatlardan foydalanish odat tusiga kirgan.

Statoxronometriya. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida turli statik holatlarda muvozanat saqlash turg'unligi yoki mashg'ulot yuklamalari, me'yorlashtirilgan bir yoki bir necha mashqlardan iborat yuklamalar ta'sirida statik muvozanatni saqlash turg'unligini baholash muhim amaliy ahamiyatga egadir.

Bunday qobiliyatni aniqlashda uzoq yillar davomida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida (1955-1982 yillar) tibbiyot fanlari doktori, professor, K.E. Sialkovskiy nomidagi kosmonavtika Akademiyasining akademigi A.I. Yarotskiy tomonidan joriy etilgan testlardan foydalanish keng ommalashgan. Ular quyidagi rasmlarda aks ettirilgan (2-rasm – a, b, c, d):

1. Oyoqlar uchida tik turib, qo'llarni pastga tushirgan holatda muvozanat saqlash.

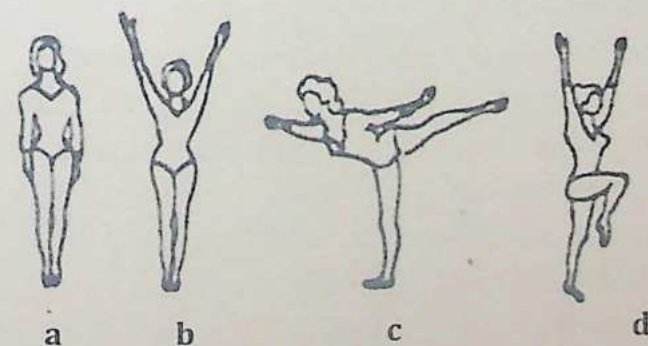
2. Oyoqlar uchida tik turib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holatda muvozanat saqlash.

3. “Qaldirg'och” holatida muvozanat saqlash.

4. Bir oyoqda tik turib, ikkinchi oyoqni tizzadan bukib, 90° ko'tarilgan va qo'llarni yuqoriga ko'tarilgan holatda muvozanat saqlash.

Izoh: ushbu testlar ko'z nazoratisiz bajariladi.³

Turli statik holatlarda muvozanat saqlash turg'unligini baholashda “stabilograf” deb nomlanuvchi platformali asboblardan ham foydalaniladi. Bunday asboblardan yordamida nafaqat muvozanat saqlash vaqti baholanadi, balki tana va tana qismlarining tebranishi (tremorografik koordinatsiyasi) ham baholanishi mumkin.

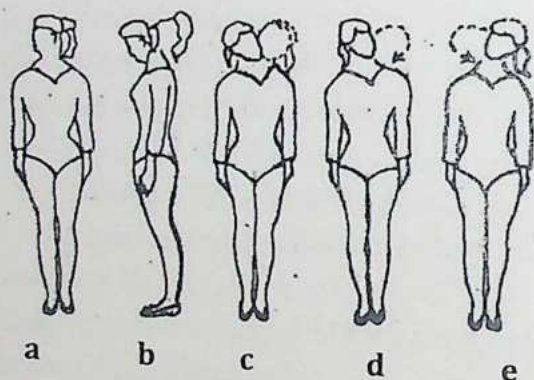


2-rasm.

Vestibuloxronometriya. Bunday funksional test sinovi yordamida vestibulyar analizatorining funksional imkoniyati va uni tana muvozanatini saqlash funksiyasini boshqarishdagi roli o'rganiladi. Vestibulyar apparatining mazkur funksional

³ Яроцкий А.И. Новые практические занятия по физиологии спорта/Учебно-методическое пособие. Минск, 1974, - с.105-125.

qobiliyatlarini baholashda ham A.I. Yarotskiy tomonidan tavsiya etilgan funksional test sinovlaridan foydalanish mumkin (3-rasm – a, b, c, d, e).



3-rasm.

1. Boshni max o'ng va chap tomonlarga burish.
2. Boshni max oldinga va orqaga egish.
3. Boshni max o'ng va chap yon tomonlarga egish.
4. Boshni chap tomon aylanma yo'nalishda harakatlantirish.
5. Boshni o'ng tomon bo'ylab katta amplitudada aylanma yo'nalishda hara-katlantirish.

Izoh: testlar oyoqlar jipslashtirilgan, qo'llar tushirilgan va ko'zlar yumilgan holatda bajariladi.

Dinamometriya. Mazkur metod yordamida qo'l va qo'l-oyoq-gavda mushaklari-ning maksimal kuchlanish darajasi baholanadi. O'ng va chap qo'l bilak-panja kuchi qo'l dinamometri yordamida baholanadi. Bunday tadqiqotni o'tkazishda tekshiriluvchi u yoki bu qo'l panjasi bilan dinamometrni ushlab, qo'lni past tomonga yozib, uni maksimal siqadi. Test uch marta takrorlanishi maqsadga muvofiq va eng yuqori natija hisobga olinadi.

Qo'l-bilak-panja kuchini aniqlashda dastlab o'ng qo'l kuchi, keyin chap qo'l kuchi aniqlanishi mumkin. Zarur bo'lgan holatlarda o'ng va chap qo'l kuchi bir vaqtning o'zida baholanishi mumkin. Bunday tadqiqot natijalari o'ng qo'l (yoki yetakchi qo'l) va chap qo'l ("zaif" qo'l) o'rtasida mavjud bo'lgan asimmetrik farq o'rganiladi. Mazkur yondashuv asosida o'tkaziladigan tadqiqotlarni o'tkazish zaruriyati bir qator sport turlarida (sport o'yinlari, boks, kurash turlari) muhim ahamiyatga egadir. Masalan, voleybolchida o'ng va chap qo'l kuchining simmetrik nisbatda rivojlanganligi u qo'lda ham, bu qo'lda ham hujum zarbalarini nisbatan bir kuch bilan ijro etishga imkon yaratib, texnik-taktik mahorat tarkibini oshiradi. Ushbu testni ijro etish namunasi 4-rasmda ko'rsatilgan.



4-rasm

Stanodinamometr asbobi yordamida qo'llar-gavda kuchi baholanadi. Mazkur asbob yordamida qo'l-gavda kuchini aniqlash testini bajarish namunasi 5-rasmda aks etilgan.



5-rasm

Teshiriluvchi stanodinamometr asbobining pastki qismiga ulangan "pedal"ni ikki oyoq bilan bosgan holatda asbob dastagini ikki qo'li yordamida maksimal kuch bilan yuqoriga tortadi.

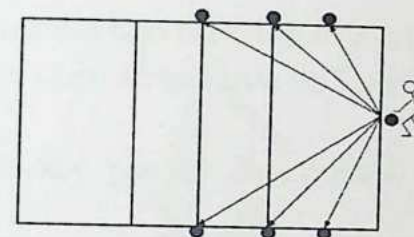
Xususan voleybol amaliyotida jismoniy sifatlar va texnik-taktik tayyorgarlikni baholashga mo'ljallangan maxsus pedagogik testlar qo'llaniladi

Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha qabul qilinadigan me'yoriy test mashqlari (nazorat sinovlari) mazmuni va ulardan foydalanish tartibi:

1. 30 m yugurish. Test yuqori startdan – voleybolchi holatidan boshlanadi.

2. 5x6 m ga mokisimon yugurish (30 m). Yugurish voleybol maydonining yon chizig'i ortidan hujum chizig'i ortigacha (6 m) 5 marta "mokisimon" tartibda ijro etiladi. Chiziqlarga yugurib borib-kelishda ikki oyoq ham chiziqlardan o'tishi shart.

3. "Archasimon" yugurish – 92 m. Test voleybol maydonining yarmisida o'tkaziladi (6-rasm).



6-rasm. Tekshiriluvchi to'ldirma to'pni ushlab turadi

Yugurishga signal berilgan zahoti tekshiriluvchi har bir to'ldirma to'p oldiga yugurib kelib, qo'lini tekkizib, yana startda turgan to'pga qaytib, unga har gal qo'lini tekkizadi. Yugurish vaqti sekundomer bilan o'lchanadi.

4. Joydan vertikal sakrash. Test voleybol amaliyotida qabul qilingan V.M. Abalakov asbobi yordamida bajariladi. Asbobning tuzilishi: yerga solingan rezina sholcha o'rtasidan teshilgan "yoriq" o'rtasida "o'lchamli lenta" o'tkazilib, tekshiri-luvchining belidagi kamarga ulanadi va daslabki balandlik o'lchanadi. So'ng tekshi-riluvchi 3 marta sakraydi. Har bir sakrashda ko'tarilgan lentadagi raqam yana o'lcha-nadi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi. Sakraganda tekshiriluvchi joyiga qo'nishi shart.

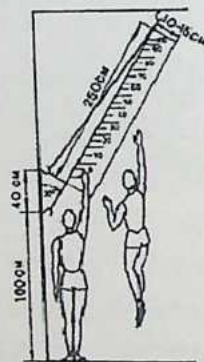
5. Joydan uzunlikka sakrash. Test umumiy qabul qilingan tartibda qabul qilinadi.

6. Yugurib kelib vertikal sakrash. Test yugurib kelish va ikki oyoq bilan depsinib sakrash vaqtida bir qo'lini cho'zib, o'rnatilgan "diagonal ekran-lineyka"ga tekkizish sharti bilan bajariladi (7-rasm).

Testni bajarishdan avval qo'l cho'zilgan holatda balandlik o'lchanadi. O'lchangan balandlik va sakrab qo'l tekkizilgan balandlik o'rtasidagi farq yugurib kelib sakrash balandligini ifodalaydi. Test 3 marta takrorlanadi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

7. 1 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan turgan va o'tirgan holatlarda uloqtirish. Test quyidagi tartibda bajariladi (8-rasm a, b).

Test 3 marta takrorlanadi va eng yaxshi natija hisobga olinadi.



7-rasm.



a



b

8-rasm.

8. Bel kuchi ("stanovoy" kuch). Test bel-elka-qo'l kuchini o'lchashga mo'ljallangan maxsus asbob yordamida quyidagi tartibda qabul qilinadi: tekshiriluvchi oldinga egilib, asbob dastasini ikki qo'li bilan ushlaydi; asbobni "strelkasi" 0-nol belgisida bo'lishi kerak; ruxsat berilganidan so'ng, tekshiriluvchi dastani yuqoriga maksimal tortadi (9-rasm).

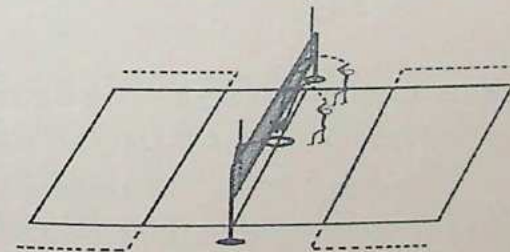


9-rasm.

9. Qo'l-bilak-panja kuchi qo'l dinamometri asbobi yordamida o'lchanadi.

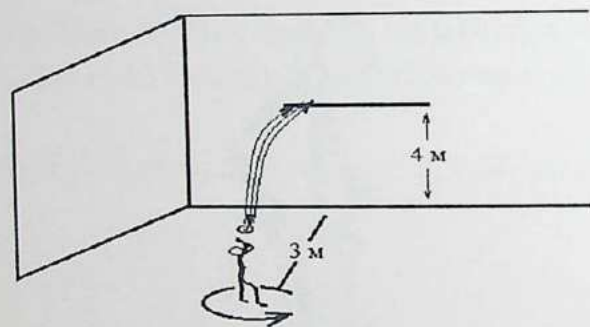
Texnik tayorgarlik bo'yicha qabul qilinadigan nazorat sinovlari

1. Ikkinchi to'pni uzatish aniqligi. 2 va 3-zonalardan voleybol ustuniga to'rdan 30-40 sm balandlikda va undan 20-30 sm uzoqlikda 4-zonaga o'rnatilgan kichik yoshli qiz bolalarga mo'ljallangan gimnastik halqaga 5 martadan ikkinchi to'p uzatiladi. To'p uzatish texnikasi (qoidaga binoan) va aniq uzatilgan to'plar soni hisoblanadi (10-rasm).



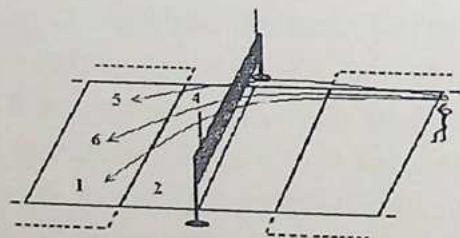
10-rasm.

2. Devorga nisbatan to'g'ri turib va 180° aylanib orqa bilan turib yuqoridan ikki qo'llab devorda chizilgan chiziqli balandligida ketma-ket to'p uzatish (11-rasm).



11-rasm.

3. To'p kiritish aniqligi. To'p kiritish usuli vazifa asosida belgilanadi. To'p 4-5-zonalar o'rtasiga (maydonning o'g chiziq yaqiniga) va 1-2-zonalar o'rtasiga (maydonning chap chiziq yaqiniga) hamda 6-zonaning yon chiziq yaqiniga 5 martadan kiritiladi (12-rasm).

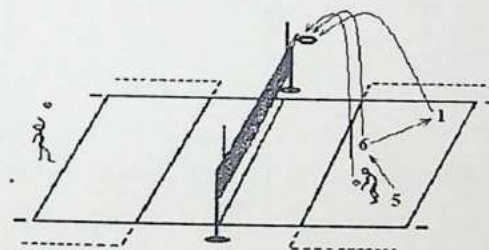


12-rasm.

4. Hujum zarbasi aniqligi. Hujum zarbasi kuchli va aniqlik bilan 4-zonadan qarshi maydonning 4-5-zonalari o'rtasiga, agar to'pni burib zarba beriladigan bo'lsa, 1-2-zonalar yo'nalishida, agar zarba 2-zonadan ijro etiladigan bo'lsa, 1-2-zonalar o'rtasiga, to'pni burib zarba beriladigan bo'lsa 4-5-zonalar yo'nalishida amalga oshiriladi. Har bir ishtirokchiga 5 tadan imkoniyat beriladi.

5. Birinchi to'pni qabul qilish va uzatish aniqligi. Tekshiriluvchi orqa zonalarda (1, 6, 5) turib, shu zonalarga aniq

kiritilgan to'pni qabul qilib, 2 (3)-zona oldidagi voleybol ustuniga 40 sm balandda, to'rdan 20-30 sm uzoqlikda o'rnatilgan gimnastik halqaga uzatadi. Har zonaga aniq to'p uzatishga 5 imkoniyat beriladi (13-rasm).



13-rasm.

6. To'siq qo'yish. Tekshiriluvchi 3-zonada joylashadi. Hujum zarbasiga to'p uzatilgan joyga harakatlanib, zarbaga to'siq qo'yadi. Test 5 marta takrorlanadi. Muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz to'siqlar hisobga olinadi.

Taktik tayorgarlik. 1. Tekshiriluvchi 3-zonada joylashadi va maydonning orqa zonalaridan uzatilgan to'pni sakrab oldinga (4-zonaga) va orqaga (2-zonaga) uzatadi. Test-to'pni oldinga va orqaga 3 martadan 6 marta sakrab uzatadi. Harakatning sifati va to'p uzatish aniqligi baholanadi.

2. Hujum zarbasiga xos harakatlanish. Uzatilgan 2-nchi to'pga to'siq qo'yilish yoki qo'yilmasligiga qarab zarba berish yoki sakrab yonidagi "sherigiga" irg'itib uzatish. To'g'ri bajarilgan harakat va zarba yoki irg'itish aniqligi baholanadi.

3. Hujumda jamoa harakatlarini ijro etish. Hujumga to'p uzatuvchi, 4, 3 va orqa zonadan zarbaga chiquvchi o'yinchilar harakati baholanadi. 6 marta to'p kiritish va jamoa testini 6 marta takrorlash.

4. Shu test "to'siq" qo'yuvchi o'yinchilar harakatini baholash asosida bajariladi.

5. "Burchagi oldinga" va "Burchagi orqaga" jamoa himoya tizimini qo'l-ashda o'yinchilar harakati. 6-zonadan to'siq qo'yuvchilar zonasiga chiqib "qo'riq-lash" (straxovka) va 1 va 5-zonadan to'siq qo'yuvchilar zonasiga chiqib "qo'riqlash" (straxovka) hamda 6-zona o'yinchisini maydon ortidagi harakatlari baholanadi. Hujum zarbasi 4 va 2-zonalardan 3 martadan 6 marta takrorlanadi.

Integral tayyorgarlik. O'yin davomida o'yinchilarning joylashishi, vaziyatlarga qarab harakatlanishlari, hujum, himoya, "qo'riqlash", to'p kiritish, uni qabul qilish va zarur manzilga yetkazish harakatlari baholanadi. Musobaqa davomida texnik-taktik usullar hajmi (soni), ularni muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz ijro etilishi, hujum va himoya samaradorligi maxsus "stenografik" usulda aniqlanadi va baholanadi.

Pedagogik yo'nalishga qaratilgan tadqiqotlarni o'tkazishda antropometrik va fizio-logik metod yoki funksional testlardan ham foydalanish odat tusiga kirgan. Bunday metod va testlar yordamida tekshiriluvchi o'quvchi yoki sportchining morfologik parametrlari (tana uzunligi, tana vazni, tana qismlarining kengligi, aylana uzunligi, o'pkaning tiriklik sig'imi va h.k.) hamda fiziologik ko'rsatkichlari (yurakning qisqarish soni, nafas olish soni, Garvard stop-testi, PWC₁₇₀, Shtange sinovi – nafas olib, nafasni saqlash, Genchi sinovi – nafas chiqarib, nafasni saqlash va h.k.) o'rganiladi.

Antropometrik testlar. Antropometrik testlar yordamida tana uzunligi, tana vazni, ko'krak qafasining aylana uzunligi, yelka, tirsak, bel, tos-son, boldirning aylana uzunligi va ularning kengligi (diametri) o'rganiladi.

Fiziologik metodlar va funksional testlar

Pulsometriya. Bu metod yordamida tinch holatda va turli yuklamalar ta'sirida yurakning qisqarish soni o'rganiladi. Buning uchun tadqiqotchi tekshiriluvchi bilagining ichki tomonidan

o'tgan arteriya qon tomirini ikki barmog'i bilan bosgan holda 15 sek davomida pulsni urish sonini hisoblaydi. Olingan natija 4 ga ko'paytiriladi va yurakning 1 min davomida qisqarish soni aniqlanadi. Masalan, tinch holatda yurak 15 sek ichida 16 marta urgan (qisqargan): $16 \times 4 = 64$, demak yurak 1 min davomida 64 marta qisqargan.

Hozirgi kunda yurakni qisqarish soni (chastotasi) pulsometr, pulsoksimetr va elektron soat – "brasletlar" yordamida baholanishi keng ommalashgan. Ushbu asboblarda ichida eng qulay, obyektiv va ishonchli natija beruvchi elektron asbob pulsoksimetr bo'lib, u bir barmoqqa kiydirilgan holatda qo'llaniladi (14-rasm).



14-rasm.

Nafas olish yoki O₂ iste'mol qilish soni. Ushbu metod yordamida sportchining tinch holatdagi yoki mashg'ulot va mashqlar yuklamasi ta'sirida nafas olish ritmi (soni) o'rganiladi, baholanadi. Odatda sog'lom, 17-30 yoshli odamlarda nafas olish soni bir minut davomida 13-15 martani tashkil etadi. Mashg'ulot yoki ayrim mashqlar yuklamasi ta'sirida nafas olish soni 25-40 martagacha ortishi mumkin. Jismoniy tarbiya yoki sport bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan sportchilarda nafas olish soni tinch holatda 12-9 martagacha kamayishi mumkin. Bunday holat

nafas olish organining tejamli rejimda ishlashga moslashganidan darak beradi. Nafas olish soni 30 sek davomida aniqlanadi va olingan natija 2 ga ko'paytiriladi. Masalan, sportchi 30 sek da 7 marta nafas olgan – $7 \times 2 = 14$. Demak, ushbu sportchida nafas olish soni bir minutda 14 martani tashkil etgan ekan.

Shtange sinovi yoki chuqur nafas olib, nafasni saqlash vaqtini aniqlash. Mazkur funksional test sinovi yordamida sportchilarda tinch holatda yoki yuklamalar ta'sirida organizmni kislorod – O_2 tanqisligida (qarzdorligida) ishlash imkoniyati baholanadi.

Genchi sinovi yoki chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash vaqtini aniqlash. Bu test sinovi ham organizmni O_2 qarzdorligida ishlash qobiliyatini baholashga mo'ljallangan.

Chuqur nafas olib, nafasni saqlash vaqti sportchilarda 2-2,5 min gacha, chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash vaqti esa 45-90 sek gacha uzayishi mumkin.

Garvard step-testi. Ushbu test sinovi sportchilarda jismoniy imkoniyatni (tayyorgarlikni) baholash maqsadida qo'llaniladi. Testni o'tkazish shartlari va tartibi: ayollar uchun balandligi 43 sm, erkaklar uchun balandligi 50 sm tumba yoki zinaga 5 min davomida oyoqlar bilan navbatma-navbat hatlab chiqish-tushish. Masalan, tumbaga avval o'ng oyoq qo'yilib, keyin chap oyoq bilan deysinib chiqiladi, tushishda avval o'ng oyoq, keyin chap oyoq tushiriladi. 12-18 yoshli bolalarda tumbaga chiqib-tushish vaqti 4 min davom etadi. Tumbaning balandligi o'smir o'g'il bolalar uchun 45 sm, qizlar uchun 40 sm.

Sportchining jismoniy va funksional tayyorgarligi yurakni qisqarish sonini hisoblash asosida baholanadi: puls yuklamadan keyin o'tirgan holatda 2, 3 va 4-minutlarda o'lchanadi. Natijalar Garvard step-testning indeksi (GSTI)ni aniqlash asosida baholanadi:

$$GSTI = t \times 100 (f_1 + f_2 + f_3) \times 2$$

t – tumbaga chiqish vaqti – sek da, agar tekshiriluvchi test dasturini (tumbaga chiqishni) to'liq bajargan bo'lsa, $t = 300$ sek ni tashkil etadi. Agar testni barvaqt tugatsa, $t = 240$ sek ga teng bo'ladi. f_1, f_2, f_3 – pulsning 2, 3, 4 minutdagi dastlabki 30 sek li yig'indisini anglatadi: ko'paytiriladigan 100 raqami GSTning indeksini ifodalaydi. Puls natijasi qanchalik kam muddat ichida tiklansa, GST indeksi shunchalik baland va jismoniy imkoniyat ham shunchalik yaxshi deb baholanadi. 1-jadvalda sog'lom odamlarda GST indeksi bilan jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlari keltirilgan.

1-jadval

GST bo'yicha natijalarni baholash me'yorlari

Test indeksi	Baholash mezonlari
55 dan kam	Qoniqarsiz
55-64	O'rtadan kam
65-79	O'rtacha
80-89	Yaxshi
90 va ortiq	A'lo

Uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarda GST indeksi 111, velosipedchilarda – 106, chang'ichilarda – 100, bokschilarda – 94 ga teng bo'lishi aniqlangan.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida shug'ullanuvchilarning funksional imko-niyatlarini o'rganish va ularni baholashda yana boshqa bir qator fiziologik metodlar ham qo'llaniladi: elektro-kardiografiya, miografiya, seysmokardiografiya, tonometriya, tremorografiya, neyroxronometriya, elektrotsefalografiya va hokazo.

Psixologik metodlar

Sport psixologiyasida sportchilarda psixologik holat va psixologik reaksiyalarni baholashda pedagogik hamda fiziologik testlardan foydalaniladi.

Tepping-test (qo'llarni harakat faolligi sonini aniqlash testi) ma'lum vaqt ichida qog'ozda belgilangan chegara ichiga (to'rtburchak, uchburchak, aylana chiziq) qalam bilan maksimal marta nuqtalarni qo'yish sonini baholashda qo'llaniladi.

Belgilangan vaqt-oraliq chegarasini farqlash aniqligini baholash testi. Masalan, elektrosekundomer strelkasi "0" dan boshlab aylanganda uni 200, 300, 500 m/sek chegarasida to'xtatish. Agar strelka belgilangan chegaraga yetmasa – bunday reaksiya barvaqt reaksiya, agar strelka chegaradan o'tib ketsa – bu kechikkan reaksiya, agar strelka belgilangan chegarada to'xtatilsa – bu aniq farqlash reaksiyasi deb ataladi.

Qo'l mushaklarini belgilangan kuchlanish chegrasida to'xtatish reaksiyasini baholash testi. Masalan, qo'l dinamometrini siqib, uning strelkasini ko'z nazoratisiz belgilangan kuch chegarasida – 20, 30, 50 kg da to'xtatish. Agar strelka belgilangan chegaraga yetmasa – bu mushaklarni barvaqt reaksiyasi, agar strelka chegaradan o'tib ketsa – bu kechikkan reaksiya, agar strelka belgilangan chegarada to'xtatilsa – bu aniq kuchlanish reaksiyasi deb yuritiladi.

Sotsiometriya – bu metod sportchining shaxsiy holati, temperamenti, ijtimoiy ahvoli, kayfiyati, qiziqishlari, motivatsiyasi va boshqa imkoniyatlarini so'rovnoma orqali o'rganishda qo'llaniladi.

Musobaqaoldi (startoldi) vaziyatlarida sportchida yuzaga keladigan psixoemo-tsional holatlarni o'rganishda kuzatuv, pulsometriya, nafas olish ritmiga doir ko'rsatkichlardan

foydalaniladi (jangovor holat, apatiya, lixoradka – tushkunlikka tushish, vahimaga tushish, qo'rqish, talvasaga tushish va h.k.).

2.2. Ilmiy tadqiqotlarni tashkil qilish va o'tkazish asoslari

Tadqiqotning dolzarbligi, ilmiy-amaliy ahamiyati, maqsadi, vazifalari, metodlari, obyekti va predmeti belgilangandan so'ng uni tashkil qilish hamda o'tkazish reja-dasturi ishlab chiqiladi. Mazkur reja-dasturda tadqiqotning maqsadi va vazifalariga mos bo'lgan turli yosh va sport malakasiga mansub voleybolchilar (basketbolchilar)ning tayyorgarlik darajasi, ularning qaddi-qomati (morfologik jihatlari), ular bilan olib boriladigan an'anaviy mashg'ulotlar jarayoni pedagogik (vizual) kuzatuv va qiyosiy tahlil asosida o'rganilishi ko'zda tutiladi. Kuzatuv kelishilgan holda ochiq tartibda yoki konfedensial (yopiq) yondashuv yordamida amalga oshirilishi belgilanadi. Tadqiqot o'tkaziladigan joy (sport zali, ochiq maydon, laboratoriya va h.k.), ushbu joyda iqlim sharoitlari (havo harorati, namligi, atmosfera bosimi va h.k.), mashg'ulotlarni o'tkazish rejimi nazorat asosida aniqlanadi va qaydnomada aks ettirilishi e'tiborga olinadi. Bunday tadbirlarni samarali o'tkazish va tadqiqotni maqsadga muvofiq tashkil qilish uchun barcha moddiy-texnik vositalar (o'lchov uskunolari, videokamera, texnik asbob-lar va h.k.) mavjud bo'lishi nazarda tutiladi. Zaruriyatga qarab mashg'ulot o'tkazuvchi o'qituvchi yoki trener, shug'ullanuvchilar bilan tadqiqotning maqsadi, uning amaliy ahamiyati haqida suhbat va muloqotlar o'tkazilishi rejalashtiriladi. Ana shu va shunga o'xshash boshqa muammolar o'z yechimini topgandan so'ng tadqiqotni o'tkazishga kirishiladi. Tadqiqot maqsadiga muvofiq tanlangan metod yoki testlarni qo'llashda yagona standart shart-sharoit, tartib-qoida va bir xil rejimga amal qilish talab etiladi.

Tadqiqot o'tkaziladigan joyda imkon boricha uning obyektivligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi ichki (endogen) va tashqi (ekzogen) omillarni bartaraf etish lozim. Agar tadqiqot biror-bir instrumental o'lchov asbobi yoki uskunasi yordamida o'tkaziladigan bo'lsa, bunday holatda shu asbob yoki uskunaning aniq ishlash rejimi ekspert tekshiruvidan o'tkazilishi shart. Faqat katta aniqlikda ishlaydigan o'lchov asbobi obyektiv va ishonchli natijalar olishga imkon yaratadi.

Bordi-yu, tadqiqotga jalb qilinadigan bir xil yoshli, sport malakasi va tayyorgar-likka ega sportchilar soni kam bo'lsa, tadqiqotni bir xil sharoitda, bir xil vaqtda va ketma-ket 2 yoki 3 martadan takrorlash lozim bo'ladi. Masalan, agar bunday sportchilar soni 10 yoki 15 nafar bo'lsa, tadqiqotni 2 yoki 3 marta takrorlanishi tekshiriluvchilar sonini (n) 20 yoki 30 nafarga orttirilishiga imkon yaratadi. Bunday yondashuv o'rtacha statistik ko'rsatkich ($\bar{x}$)ning o'rtacha kvadratik og'ishmasini (σ) va shu ko'rsatkichning o'rtacha xatosini ($\bar{x}_m$) kamayishiga olib keladi va olinadigan natijalar farqi, uning variatsiyasi ($V\%$)ni kamaytiradi hamda ko'rsatkichlar ishonch-liligini (P) ortishiga asos bo'ladi.

An'anaviy mashg'ulotlarda muntazam shug'ullanib kelayotgan sportchilar ustida dastlabki va joriy tadqiqotlar o'tkazilganda, ular ma'lum vaqt yoki davr davomida (masalan, o'quv-mashg'ulot sikli boshida, o'rtasida va yakunida) takrorlanishi maqsadga muvofiqdir. Shundagina o'rganiladigan u yoki bu ko'rsatkichlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik – koordinatsion qobiliyatlar, chidamkorlik, egiluvchanlik yoki texnik-taktik ko'rsatkichlar – to'p uzatish, to'p kiritish, hujum zarbalari, to'siq qo'yish)ni ma'lum mashqlar yoki mashg'ulot yuklamalari ta'sirida real o'zgarishi yoki real o'sishi absolyut va nisbiy qiymatda baholanishi mumkin bo'ladi. Agar olingan

natijalar boshqa mutaxassis-olimlar tomonidan chop etilgan manbalardagi me'yoriy talablar yoki model ko'rsatkichlar darajasidan past bo'lsa, demak an'anaviy mashg'ulotlarda shug'ullanayotgan sportchilarda muvofiq ko'rsatkichlarni ifodalovchi tayyorgarlik turi (jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik) yetarli rivojlantirilmaganidan yoki sust shakllantirilganidan darak beradi. Bunday negativ muammolarni asoslash uchun sun'iy eksperimental tadqiqot (pedagogik tajriba) o'tkaziladi. Pedagogik tajriba belgilangan maqsad va vazifalarga muvofiq turli muddatlarda (1, 3, 6 oy), eng optimal davr – bu bir o'quv-mashg'ulot yili davomida o'tkazilishi muhimdir.

Bunday eksperimental tadqiqotlarga yoshi, tayyorgarligi va sport malakasi nis-batan bir xil bo'lgan, har biri kamida 12-20 nafar ikki guruh tekshiriluvchilari – nazorat va tajriba guruhlari jalb qilinishi maqsadga muvofiqdir. Nazorat guruhi odatda an'anaviy mashg'ulotlarda qanday shug'ullanib kelgan bo'lsa, shunday davom ettiraveradi. Ushbu guruhda tadqiqot tajribadan avval va tajriba yakunida o'tkaziladi. Tajriba guruhida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda va mashg'ulotdan tashqari (ertalabki badan-tarbiya, bo'sh vaqtlarda) tajribani tashkil qiladigan va boshqaradigan tadqiqotchi – izlanuvchi tomonidan ishlab chiqilgan, aprobat-siya sinovlari, sport federatsiyasining ekspertlari tomonidan tavsiya etilgan maxsus mashqlar bloklari (majmualari) yoki boshqa stimulyatorlar (ish qobiliyatini faollashtiruvchi vositalar) qo'llaniladi. Tajriba boshida va yakunida o'tkazilgan tadqiqot natijalariga asosan tavsiya etilgan eksperimental mashqlar (vositalar) samaradorligi ilmiy-metodik jihatdan asoslanadi va ular ommaviy sport amaliyotiga joriy etilishi mumkin bo'ladi.

Agar sport bilan shug'ullanishga ilk qadam tashlagan bolalarda u yoki bu tayyorgarlik turi (jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik), psixofunksional imkoniyatlar va boshqa ko'rsatkichlarning o'sish sur'ati hamda o'sish dinamikasi o'rganilishi zarur bo'lsa, bunday holatda uzoq muddatli kuzatuvlar va uzoq muddatli tadqiqotlar o'tkazilishi talab qilinadi. Bunday tadqiqotlarni o'tkazishda boshida qo'llanilgan metodlar, o'lchov asboblari, pedagogik yoki morfofiziologik testlar texnologiyasi va metodologiyasi o'zgarmasligi maqsadga muvofiqdir. Shu va shunga o'xshash tadqiqotlar natijalari turli ilmiy-amaliy konferensiyalarda, simpoziumlarda, tanlovlarda va boshqa ilmiy forumlarda muhokamadan o'tkazilishi hamda ular ilmiy-amaliy anjumanlar to'plamida chop etilib, muvofiq sertifikat va diplomlar bilan taqdirlanishi shu tadqiqot materiallarining yanada ommalashishi va ilmiy bashariyat tomonidan tan olinishiga imkon yaratadi.

Bunday tadqiqotlarning mavzulari muayyan ta'lim yoki ilmiy muassasaning ilmiy tadqiqot mavzulariga mos bo'lishi lozim. Har bir tadqiqotni o'tkazishda ilmiy rahbar, ilmiy maslahatchi va ilmiy-metodik ekspertlarni roli beqiyosdir. Ular o'tkaziladigan tadqiqotlarning dolzarbligi, samaradorligi, salohiyati va ilmiy-amaliy ahamiyatini ochib berishga, tadqiqot materiallarini umumlashtirib, ilmiy-metodik mohiyatga ega xulosalar asosida tugallangan ilmiy asar (monografiya, dissertatsiya) yoki ilmiy ish turi (maqola, tezis) sifatida chop etilishiga mas'uldirlar. Shuning uchun ham tadqiqot natijalari asoslangan magistrlik yoki diplom ishlari, disertatsiyalarni ilmiy kengashdagi rasmiy himoyaga olib chiqishda ilmiy rahbar xulosasi talab qilinadi. Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha o'tkaziladigan tadqiqot natijalari, tugallangan ilmiy asar yoki ilmiy ish turi jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va musobaqalar

samaradorligini oshirishga, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi bolalar hamda sportchilar sog'ligini mustahkamlash, uni barqarorlashtirishga xizmat qilishi va foyda keltirishi o'ta muhim ahamiyatga egadir.

Ma'lumki, har qanday jismoniy mashq yoki mashg'ulot, shu jumladan sport mashg'uloti ham salomatlikni, jismoniy va ruhiy-funksional imkoniyatlarni kuchaytirmaydi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati, yo'nalishi va mazmuni shug'ullana-yotgan o'quvchi yoki sportchilarning yoshi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlariga mos kelgandagina barcha jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar, texnik-taktik mahorat va salomatlik belgilari kuchayadi, shakllanib boradi. Lekin, yuklama hajmi va shiddati shug'ullanuvchilar imkoniyatiga mos bo'lishi lozim degani – bu 50+50 degani emas. Yuklamalar hajmi va shiddati har bir shug'ullanuvchi guruh organizmining imkoniyati darajasidan salgina ortiqroq bo'lishi (imkoniyat chegarasiga qarab) lozim. Bordi-yu, yuklamalar hajmi va shiddati shug'ullanuvchilar imkoniyatiga teng (mos) bo'lsa, ularda shu yuklamalarga moslashish reaksiyasi yuzaga keladi, natijada stereotip yuzaga keladi, o'sish va rivojlanish jarayoni to'xtaydi. Bunday salbiy oqibatlar yuzaga kelmasligi uchun avvalo har bir mashq yoki mashg'ulot yuklamasi hajmi va shiddatini tabaqalashtirilgan hamda me'yorlashtirilgan asosda shu mashg'ulot davomida va uning yakuniy qismida organizmning ish qobiliyatini tiklovchi relaksatsion – nafas mashqlarini qo'llab borish tavsiya etiladi. Aks holda organizmda charchash, toliqish, hatto zo'riqish alomatlari yuzaga keladi, agar bunday yuklamalarni qo'llash davom ettirilsa, organizmda chuqur patologik oqibatlar vujudga kelishi ehtimoldan holi emas. Demak, soha bo'yicha tadqiqotlarni tashkil qilish va o'tkazishda yuqorida qayd etilgan masalalar, shart-sharoitlar, tartib-qoidalar va

qonuniyatlarni e'tiborga olish, ularga rioya qilish shu tadqiqotlarning foydali natijadorligi va ularning salohiyatini oshirishga imkon yaratadi. Bunday tadqiqotlarning natijalari jismoniy tarbiya va yuqori malakali sportchilar tayyorlash samaradorligini yanada yuksaltiradi.

Nazorat savollari:

1. Ilmiy ish mavzusi qanday tanlanadi?
2. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari haqida o'z tasavvuringizni bildiring.
3. Tadqiqot metodlari va testlar mohiyatini ochib bering, ular qanday tanlanadi?
4. Pedagogik va fiziologik testlar bo'yicha misollar keltiring, ularning mohiyati va qo'llash tartibini gapirib bering.
5. Tadqiqot obyekti va predmeti qanday tanlanadi, ularning xususiyatlari haqida tushunchalar bering.
6. Ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil qilish va o'tkazish qanday amalga oshiriladi?
7. Tadqiqot o'tkazishda nimalarga alohida e'tibor berish lozim?

III BOB. SOG'LOMLASHTIRISH "O'CHOG'I" BO'LGAN TA'LIM-TARBIYA MASKANLARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI ILMIY ASOSDA TASHKIL QILISH

3.1. Sog'liq va uning tarkibiy komponentlari haqida tushuncha

Sog'lik – bu inson hayoti, uning jismoniy va psixofunksional faoliyatini ifodalovchi ko'p komponentli integral tushunchadir. Aynan turli yuklamalar (jismoniy, ruhiy, ekologik va h.k.)ga bardosh beruvchi va uni yengishga qodir mustahkam sog'lik, hayotiy zarur ehtiyojlar (ijtimoiy-iqtisodiy, kasbiy, ilmiy, ijodiy va hokazo amallar)ni to'laqonli va foydali natija bilan amalga oshirishga imkon yaratadi. Afsuski, ayrim holatlarda, "agar sen ertalab uyg'onganingdan so'ng yoki kun bo'yi hech qayeringda hech qanday og'riq sezmasang, demak sening sog'liging yaxshi" degan so'zlar quloqqa chalinib qoladi. Bu, albatta, haqiqatga mos emas. Sog'liqning mustahkamligi, uning ekstremal vaziyatlarda yuzaga keluvchi amaliy harakatlar hamda turli stress-omillar (shiddatli jismoniy va o'tkir ruhiy yuklamalar, ekologik omillar) ta'siriga bardosh berish va ularni yengib o'tishi bilan ifodalanadi. Binobarin, sog'liq serqirrali va keng qamrovli integral tushuncha bo'lib, o'z tarkibiga qayd etilgan yuklamayu-omillar ta'siriga bardosh beruvchi va ularni yengishga ixtisoslashgan biosomatik, psixofunksional hamda ijtimoiy komponentlardan iboratdir.

Jismoniy sog'lik – bu funksional organlar imkoniyatlarining turli jarayonlarda barqaror faoliyat ko'rsatishini anglatadi.

Psixologik sog'lik – bu inson ruhiyatini turli jarayonlar, "ruhiy iqlim-muhit", hatto ekstremal vaziyatlarda yuzaga keladigan stress omillarga ta'sirida ham yuksak muvozanat,

barqaror va pozitiv motivatsiya bilan faoliyat ko'rsatish qiymatini ifodalaydi.

Ijtimoiy sog'lik – bu insonga xos qadriyatlar yig'indisi, uning orzu-umidlari, ezgu maqsadlari va axloq-odobining ijtimoiy muhitda namoyon bo'lishini anglatadi.

Sog'lom turmush tarzi – bu shaxs hayoti davomida sog'likni saqlash, uni mustahkamlashga qaratilgan shart-sharoitlar va omillarni yaratuvchi uslub, shakl hamda tartib-qoidalar birligini ifodalaydi.

Sog'lom turmush tarzi qanday omillar asosida tashkil qilinishi mumkin? Bular mehnat va dam olish tartibi, oqilona ovqatlanish, "sog'lom uyqu va sog'lom kun", optimal harakat faoliyati, toliqish alomatlarini bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash, organizmni chiniqtirish, yomon odatlar va illatlarga berilmaslik, sanitariya va shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, atrof-muhit ekologiyasini e'tiborga olish, o'zaro muloqotlar madaniyati va hokazo omillardan iborat bo'lishi mumkin. Bu borada jismoniy tarbiya va ommaviy sport mashqlari bilan muntazam shug'ullanib borish sog'lom turmush tarzining eng samarali va eng asosiy vositalari sifatida qo'llanilishi o'ta foydali natija beradi.

Sog'liqni shakllantirish va uni mustahkamlashga qaratilgan sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda buyuk allomayu-olimlar fikri, tavsiyalari hamda nasihatlarini bilmoq va unga amal qilmoq o'ta foydalidir. Bu borada ulug' olim, tibbiyot ilmining sultoni Abu Ali ibn Sinoning "Tib qonunlari" asarida keltirilgan, amaliy sinovlardan o'tkazilgan ma'lumotlari alohida ahamiyatga loyiqdir.⁴ Uning ta'kidla-shicha, sog'liqni saqlash, uni mustahkamlash avvalo sog'lom turmush tarziga amal qilish va ushbu jarayonda badantarbiyaning o'rni beqiyosdir. Jumladan, u

⁴ Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. I kitob, T., 1954. 5-45, 305, 324-betlar.

"O'z vaqtida, me'yori bilan badantarbiya qilgan odamga dard yaqin yo'lamaydi. Badantarbiya bilan mashg'ul bo'linsa, hech qanday dori-darmonga zarurat qolmaydi. Buning uchun muayyan bir tartibga rioya qilmoq shart. Bekorchilik va ayshishrat nafaqat nodonlikka olib keladi, ayni vaqtda kasallikning tug'ilishiga ham sabab bo'ladi. Badantarbiyani tark etgan odam aksari xarob bo'ladi, zero harakatsiz qolgan a'zolarining quvvati zaiflashadi". Alloma salomatlik falsafasi har bir odamning hayotiy shioriga aylanmog'i va tafakuridan mustahkam o'rin olmog'i zarur deb ta'kidlaydi. Sog'lom turmush tarziga amal qilish uchun inson yuksak ma'naviyatli, madaniyatli, qat'iyatli, irodali bo'lishi va sog'lom turmush tarzining quyidagi afzalliklarini bilmog'i lozim ekan: inson sog'ligini mustahkamlanishi, mehnat qobiliyatining yaxshilanishi va uzoq umr ko'rish.⁵ Bularni o'zida mujassam qilish uchun inson quyidagilarga amal qilmog'i tavsiya etiladi:

- kun va tun tartibiga rioya qilish, ertalabki badantarbiya mashqlari bilan yoshi, jinsi va imkoniyatiga qarab 15-25 daqiqagacha shug'ullanish, toza havoda yurish yoki yugurish;

- har kungi jismoniy tarbiya va kunora tanlangan sport mashqlari bilan shug'ullanish;

- kundalik harakatlar, katta hajmli yoki shiddatli mashqlar ta'sirida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini o'z vaqtida relaksatsion – nafas va egiluvchanlik mashqlar yordamida bartaraf etish, funksional organlar faoliyati va ish qobiliyatini tiklash vositalaridan unumli foydalanish;

- ovqatlanish sifati va me'yoriga rioya qilish, vaznning ortib ketishiga yo'l qo'ymaslik;

⁵ Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. IV kitob, T., 1960, 587-b.

- sog'liqqa putur yetkazuvchi odatlar va illatlarga berilmaslik (kashandalik, spirtli ichimlik iste'mol qilish, giyohvandlik va h.k.);

- mavsumbop kiyinish, shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga amal qilish;

- fe'l-atvor, yurish-turish, axloq-odob va munosabatlar madaniyati hamda me'yorlariga rioya qilish, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni e'zozlash hamda ularni targ'ib qilish;

- o'zi va atrofdagilar salomatligini muhofaza qilish, ularning kayfiyatini buzmaslik va emotsional holatni jilovlay olish, atrof-muhit xavfsizligi, tabiiy va sun'iy ekologik resurslarni saqlash va boshqalar.

E'tiborli joyi shundaki, sog'likning poydevori va uning mahsuli bo'lmish bunday amallarga erishish zarurligi bilan bir qatorda Abu Ali ibn Sino sog'lom avlod tarbiyasiga to'xtalib, u yoshlarni sadoqatga yetaklovchi kuch-qudratga ega bo'lgan ilm-fanni o'zlashtirish zarurligiga da'vat etadi. Ularni foydali bo'lgan ishlar bilan mashg'ul bo'lishga chorlaydi. Bu borada so'z va ish birligiga amal qilish, ruhiy hamda jismoniy salomatlik, iroda, shijoat, matonat kabi xislatlarni sayqal topishiga imkon yaratishni uqtiradi.⁶ Uning sertashvish, darbadar hayot yo'llari yoshlarni Vatanni sevishga, uni e'zozlash va ardoqlashga da'vat etadi. Allomalar al-Xorazmiy, Abu Nasr Farobiy, Ahmad Farg'oni, shu jumladan yunon ilmi vakillari Aristotel, Platon, Gerakliy, Suqrot, Gippokrat kabi olimlar asarlariga ijodiy yondashgan holda salomatlik, sog'lom turmush tarzi va unga amal qilishda me'yorlangan jismoniy tarbiya mashqlari bilan muntazam shug'ullanish afzalligiga doir o'ta muhim ilmiy-qomusiy ma'lumotlar zahirasi qoldirgan.

⁶ Raximov S. Abu Ali ibn Sino. Ta'lim va tarbiya haqida. T., 1967, 25-b.

Sihat-salomatlik va unga erishish imkoniyatlari Arastudan keyingi "Ikkinchi ustoz" deb nom olgan, buyuk ajdodimiz Abu Nasr al-Farobiy tomonidan o'ziga xos ijodiy yondashuvlar asosida ochib berilgan. Jumladan, u o'zining falsafiy asarlarida⁷ yozishicha, inson ruhan kuchli bo'lishi uchun u jismonan baquvvat va sog'lom bo'lishi lozim ekan. Ruhiy kuch esa o'z navbatida boshqa bir "ichki" kuch turlarining shakllanishi bilan bog'liqligi qayd etiladi. Inson tug'ilishida dastlab oziqalanish kuchi vujudga keladi, shu orqali u ovqat izlaydi, topadi va ovqatlanadi. Keyin his qilish kuchi yuzaga keladi, bu orqali u issiq-sovuqni his qiladi, so'ng hid bilish, ranglarni farqlash kuchi shakllanadi. Ana shu kuch turlari "yoqimli-yoqimsiz", "yaxshi-yomon", "uzoq-yaqin", "tiniq-xira" kabi hissiyotlarni o'zlashtiradi va ular xotirada saqlanib qolishi mumkin. Bunday jarayonlar insonni fikrlashga, baho berishga, ijobiy yoki salbiy holatlarni farqlash va ajratishga imkon yaratadi.

Qayd etilgan "kuch" turlari inson tug'ilishidan boshlab shakllanib borishi va hayot davomida saqlanib qolishi mumkinligi alloma Abu Ali ibn Sino tomonidan ham alohida ta'kidlangan.⁸ Uning e'tirofiga ko'ra, inson jismoniy mashqlarni bajarayotganda o'zining his qilish organlariga e'tiborli bo'lish, ularni avaylash, sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda jismoniy mashqlarni yoshga qarab qo'llash zarurligiga urg'u berishi lozim ekan.

Sihat-salomatlikning bebaho ne'mat ekanligi haqida boshqa ko'plab muta-fakkir olimlar, shoirlar, ulug' shaxslar ham o'z fikrlarini bildirishgan. Masalan, "Sihat tilasang ko'p ema, izzat tilasang ko'p dema" – Alisher Navoiy; "Qirollik toji bosh og'rig'ini to'xtata olmaydi" – Benjamin Franklin; "Insonlar oldin pul topish

⁷ Аль-Фараби. Философские трактаты. Алма-Ата, Наука, 1970, 328-с.

⁸ Ибн Сина. Даниш-наме. Душанбе, Наука, 1957, 456-с.

uchun sog'liqlarini ayamaydilar, keyin esa sog'liqlarini asrash uchun pullarini beradilar" – Gyote.

Xalqimiz o'rtasida "Sihat-salomatlik, hotirjamlik tilayman" degan ibora keng qo'llaniladi. Darhaqiqat, salomatlik yaxshi bo'lsa-yu, hotirjamlik bo'lmasa, bu sog'liqqa putur yetkazishi mumkin. Yaxshi hotirjamdtk esa sog'liqni mustahkamlash qudratiga egadir. Rivoyatlardan birida aytilishicha, tog' bag'rida o'tlab yurgan bir qo'y qoyatosh ustida turgan bo'riga to'qnash kelibdi. Qorni och bo'lsada, qo'y yemishdan to'xtabdi, chunki bo'rini ko'rib hotirjamligi buzilgan. Bo'rining esa hotirjamligi yaxshi bo'lsada, qo'yga tashlana olmaydi, chunki uning oyog'i singan ekan.

Sihat-salomatlik, uning imkoniyatlari va sog'lom turmush tarzi haqidagi tushunchalar mohiyati bugungi kunda faoliyat ko'rsatib kelayotgan yetuk tadqiqotchi-olimlar tomonidan ham izohlab o'tilgan. Jumladan, akademik N.M. Amosov (2002)ning ta'kidlashicha, "sog'liq" – bu inson organizmidagi asosiy funksional zahiralarining jamlangan miqdoridir. Demak, mazkur zahiralar hajmi qanchalik yuksak bo'lsa, sog'lik shunchalik mustahkam deb bilmoq kerak. I.I. Brexman (1990)ning fikriga ko'ra, sog'liq – bu uch yo'nalishda ta'sir etuvchi – sensor, verbal va shakliy ma'lumotlar miqdoriga xos ko'rsatkichlarning keskin o'zgarishiga turg'un bardosh bera oladigan qobiliyat ekan. Yu.P. Lisitsina (1987) esa sog'likni genetik, biologik va ijtimoiy omillar ta'sirida o'zlashtiriladigan imkoniyatlarning garmonik birligidir, deb izohlaydi.

Jismoniy mashg'ulotlarda tabaqalashtirilgan mashqlarni qo'llash hamda ulardan harakatlarga o'rgatish jarayonida, ongliklik va faollik, asta-sekinlik, muntazamlilik, mutanosiblik va individuallik prinsiplariga asoslangan hamda foydalanish sog'likni ta'minlovchi funksional zahiralar hajmini oshirishga

imkon yaratishi A.S. Perevoznikov, M.V. Shaposhnikovalar (2008) tomonidan ta'kidlanadi.

Ma'lumki, muayyan harakat yoki harakatlar kombinatsiyasini ijro etish markaziy-periferik "birlashma" faoliyatiga asoslangan "funktional tizim" ishtirokida amalga oshiriladi va u o'z-o'zini boshqaruvchi apparat sifatida xizmat ko'rsatadi. Bunday funksional tizim, o'z navbatida, moslashgan foydali natijaga erishishga qaratilgan bo'ladi (P.K. Anoxin 2002). Lekin, ushbu olimning fikriga muvofiq, agar ana shu "bir butun aylanma funksional tizim zanjiridan sog'liqning biror-bir morfofiziologik yoki biosomatik "elementi tushib qolsa" yoki kasallangan bo'lsa, foydali natija qayd etilmasligi mumkin ekan.

A.L. Dimov (2000) sog'liqning mezonlari haqida fikr yuritib, shunday bir e'tiborli g'oyani ilgari suradi: somatik (harakat) va jismoniy sog'lik – mening qo'limdan keladi, ruhiy sog'likni – men xohlayman; ma'naviy sog'likni – men shakllantirishim shart. Ammo, E.M. Kazin(2000)ning fikriga qaraganda, bunday jarayonlarni amalga oshirish uchun odamzot populyatsiyasining salomatligi individual sog'liq birligida sayqal topishi lozim ekan. Uning ta'kidlashicha, odamzot populyatsiyasining salomatligi – bu aholining psixo-ijtimoiy va biologik jihatlardan avlodlar doirasida ijtimoiy-tarixiy taraqqiyoti, uning psixofiziologik imkoniyatlari bilan bog'liq ekan. Individual sog'lik esa – bu uzoq umr ko'rish davomida o'zining jismoniy, biokimyoviy funksiyalari va ijtimoiy faol hayot kechirish imkoniyatini saqlash va taraqqiy ettirib borish jarayonini anglatar ekan. Ushbu jarayonlarni samarali amalga oshirish ustuvor jihatdan aholini sog'lom turmush tarzi, gigiyenik qoidalarga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, gipodinamiya (kam harakatlik)ga yo'l qo'ymaslik, hayot davomida yuzaga keluvchi salbiy omillar

ta'siriga bardosh berish va ularni yengib o'tishga bog'liqligi e'tirof etilgan (A.N. Djurinskiy 1999).

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi, V.P. Kaznacheyev (1997)ning izohlashicha, insonning kundalik hayot faoliyatida siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy-psixologik vaziyatlardan qat'i nazar, organizmning funksional zahirasini mustahkamlash va takomillashtirish shakllari hamda usullari yordamida ijtimoiy va kasbiy funktsiya-larni muvaffaqiyatli ado etishni anglatar ekan.

Sog'lom turmush tarzi va uning tarkibiy komponentlarini tadqiqot ostiga olish, mehnat qilish va dam olish, uyqu, ovqatlanish, kundalik harakat faoliyatini tashkil qilish, sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish, organizmni chiniqtirish, illatlarga qarshi kurash, o'zaro munosabatlar madaniyati kabi omillar bilan bog'liq masalalarning yangi qirralarini o'rganishga imkon yaratadi (L.P. Sarevskiy 2001).

Yuqorida qayd etilganidek, insonning sihat-salomatligi filogenetik va onto-genetik omillarga asoslangan bo'lib, u tug'ilishidan boshlab, toki umrining oxirigacha qanday faoliyat yoki harakat bilan band bo'lmasin, endogen (ichki) va ekzogen (tashqi) qo'zg'atgichlar ta'sirida hayot kechiradi, mehnat qiladi, tabiiy hamda sun'iy sinovlardan o'tib, sekin-asta ularga moslashib boradi.

Biopsixologik va ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlarning samarali kechishi oila, mahalla, ta'lim-tarbiya muassasalarida olib boriladigan pedagogik metodlar va vositalarning ta'sirchanligi bilan bog'liq bo'lib, ularni qo'llashda sog'liqni shakllantirish va mustahkamlab borish me'yorlariga rioya qilinishiga asoslanadi. Gap shundaki, bola erta yoshlikdan boshlab genetik (irsiy) omillarga asoslangan holda "o'naqaylik" yoki "chapaqaylik" harakat funksiyasiga ixtisoslashib boradi. Hayot davomida kasbiy yoki sport faoliyatida koordinatsion jihatdan

qiyinroq, vaqt va oraliqni farqlash, aniqlikni talab qiluvchi harakatlarni "o'naqay" bolalar o'ng qo'li va o'ng oyog'i bilan bajaradi, chapaqaylar esa, aksincha. Kasbiy mehnat yoki sport bilan bog'liq harakatlarga o'rgatishda bunday biryoqlamalikka e'tibor berilmaydi, o'naqay-chapaqay harakatlarni simmetrizatsiyalash muammolarini hal etish nazardan chetda qoladi. Agar hayot davomida o'naqay odamning o'ng qo'li vaqtinchalik "yaroqsiz" holatga uchrab qolsa (shikastlansa, sinib qolsa), u chap qo'li bilan aniqlikni talab qiluvchi harakatlarni bajara olmaydi, bajarsa ham bunday harakat samarali bo'lmaydi. Sport amaliyotida ham shunday misollar kuzatiladi. Masalan, o'naqay voleybolchi o'ng qo'li shikastlanganda, chap qo'li bilan hujum zarbasini foydali ijro eta olmaydi. Boz ustiga, uzoq vaqt voleybol, tennis, qilichbozlik kabi sport turlari bilan shug'ullangan o'naqay sportchilarda doimo o'ng qo'li bilan hujum harakatlarini bajarish natijasida o'ng yelka, tirsak, bilak bo'g'imlarida va mushaklarida surunkali og'riq his qilinadi. Ular bunday og'riqni vaqtincha to'xtatish maqsadida shu joylarni qizdiruvchi surma dorilar bilan ishqalaydi. Ta'kidlash joizki, o'naqaylik yoki chapaqaylik fenomeni o'ng va chap tomonlarga aylanish harakatlarida ham asimmetrik farq bilan qayd etiladi. Mutaxassis-olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar natijalaridan ma'lumki, o'naqay-chapaqay harakat funksiyalarini erta yoshlikdan boshlab shakllantirib borish ambidekstrlik (harakatni ikki yoqlama ham mohirona bajaruvchilar) qobiliyatini sayqal topishiga olib kelar ekan (V.I. Lyax, 2008; W.Staroste. 2003; V.A. Moskvina, N.V. Moskvina, 2008; N.D. Chermit, 2014; V.S. Sichev, 2017). Demak, o'naqay-chapaqay harakatlarga simmetrik taqsim-langan va proporsional ta'sir etuvchi mashqlar yordamida o'rgatish, ularni simmetrizatsiyalash maqsadida shakllantirib borish global

sog'liqni sayqal topishiga imkon yaratar ekan. E'tirof etish muhimki, asimmetrik harakatlarni erta yoshlikdan boshlab, toki ontogenetik taraqqiyotning barcha bosqichlarida muntazam simmetrik tartibda shakllantirib borish biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik jihatlardan ustuvor ahamiyatga egadir.

Sog'liqni saqlashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni

Sihat-salomatlikni saqlash va uni shakllantirishda har qanday jismoniy tarbiya va sport mashqlari foydali natija beravermaydi. Bunday mashqlar shug'ullanuvchining yoshi, jinsi va uning jismoniy hamda psixofunksional imkoniyatlariga qarab tabaqalashtirilgan va me'yorlashtirilgan holda qo'llanishi zarurdir. Bu borada jismoniy tarbiya tarkibiga mansub ertalabki badantarbiyaning ahamiyati beqiyosdir. Jismoniy tarbiya va sport mavzulari bo'yicha o'tkazilgan ko'pdan-ko'p tadqiqotlarda Abu Ali ibn Sinoning "Badantarbiya – salomatlik garovidir" degan so'zlari qanchalik dolzarb ekanligi bugungi kunda ham o'ining ilmiy isbotini topib kelmoqda. Darhaqiqat, salomatlikni saqlash va uni mustahkamlashda me'yorlangan jismoniy tarbiya yoki sport mashqlari kafolatli vositadir. Lekin, inson qaysi sohada faoliyat ko'rsatmasin (jismoniy yoki aqliy mehnat, kasbiy yoki ijodiy faoliyat) harakat yoki faoliyat yuklamalarining kami ham, ortig'i ham uning organizmiga foydali ta'sir etmaydi. Kam harakat gipokineziya (harakat tanqisligi) kasalligi (semirish, yurak ishemiyasi, gipertoniya, osteoxondroz, bronx astmasi va h.k.)ga olib kelsa, ortiqcha harakat giperdinamiya (nerv-mushaklar zo'riqishi) va boshqa patologik oqibatlariga olib keladi. Agar katta hajmli bunday mashqlar muayyan sport turiga xos bo'lgan tor ixtisoslik yo'nalishida takrorlanaversa, hatto qaddi-qomatga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun me'yorlash-tirilgan mashqlar hajmi va shiddati "to'lqinsimon"

tartibda oshirilishi va ular proporsional hamda simmetrik nisbatda qo'llanishi o'ta muhim shartlardan biridir. Binobarin, gipokineziya yoki giperdinamiya alomaaridan qutilish va sog'liqni mustahkamlashga mo'ljallangan eng samarali vosita ertalabki badantarbiya mashqlaridir.

Mazkur mashqlarni sekin shiddatda, yoshga qarab taxminan 20-30 daqiqa davomida bajarish va ularni hartomonlama (proporsional) ta'sir etish xususiyatlariga e'tibor berish maqsadga muvofiqdir. Jumladan, ertalabki jismoniy mashqlar turli holatlarda (tik turib, o'tirgan, qorin yoki orqa bilan yotgan holatlarda) tana va tana qismlarining bo'g'im segmentlaridan bukish-yozish, burish-supinatsiya va pronatsiya, o'ng va chap tomonlarga aylantirish, mushaklarni siqish, ezish, silash kabi harakatlardan iborat bo'lishi ustuvor ahamiyatga loyiqdir. Ularni "holat – aks holat, harakat – aks harakat" prinsipida qo'llash ichki va tashqi ijrochi organlarni simmetrik tartibda shakllanishiga imkon yaratadi.

Har bir holat va aks holatni ijro etish (saqlash) vaqtida chuqur nafas olib, nafas chiqarish, chuqur nafas olib, nafasni saqlash (nafas olmaslik), chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash mashqlarini biryo'la bajarib borish organizmning gipeksik imkoniyatini yoki boshqacha qilib aytganda, uni O_2 tanqisligiga bardosh berish qobi-liyatini shakllantiradi. Ushbu mashqlarni shunday tartibda bajarish funksional organlarda, nerv-mushak tolalari, to'qimalari va hujayralarida navbatma-navbat goh "kompressiya", goh "dekompressiya" (joylarni siqib, bosimni orttirish va joylarni bo'shashtirib, bosimni kamaytirish) holatini yuzaga keltirish va shu orqali organizmga tun yoki kun davomida yig'ilgan "zaharli chiqindi" moddalarni siqib chiqarish va uni tozalashga turtki beradi.

Ma'lumki, odam uyquda bo'lganida yurakning qisqarish ritmi sekinlashadi, qon aylanish tezligi susayadi, funksional faoliyatlar passivlashadi, modda alma-shinuvi (metabolizm) chegaralanadi. Bunday holat to'qima va hujayralarda, ayniqsa bo'g'imlarda, nerv-mushak sinapslarida yig'ilgan oziqalar (Na, Ca, Mg kabi moddalar, uglevod, yog', oqsil va h.k.)ni chirishiga va zaharli moddalarga aylanishiga olib keladi. Natijada funksional organlarning "qarishi"ga poydevor yasaladi. Bunday holatlarga yo'l qo'ymaslik zarurligi o'zbek xalq maqoli bo'lgan "Kechki ovqat - zahar, ovqat yegin sahar" yoki she'riyat mulkining sultoni Alisher Navoiyning "Sihat tilasang ko'p yema, izzat tilasang ko'p dema" degan hikmatli so'zlari bilan isbotlab berilgan.

Demak, inson tungi uyquni qanchalik pokiza, organizmi esa "yengil yuklan-gan" holatda bajo keltirsa, u shunchalik chuqur orom oladi. Lekin shunday bo'lsa-da, tungi uyqu davomida organizmda bari-bir u yoki bu darajada oziqalarning hazm bo'lishi, suyuqliklarning so'rilish jarayoni nihoyatda sekinlashadi, zaharli moddalarning yig'ilishi yuzaga keladi, bu tabiiy hol, albatta. Shunisi e'tiborga loyiqki, odam ertalab uyg'onganidan so'ng ichki a'zolarining aksariyat qismi hali "uyquda" bo'ladi. Agar inson ertalab "uyg'onmagan" organlarini (ayniqsa hujayra va to'qimalardagi mayda kapillyar qon tomirlari) badantarbiya mashqlari yordamida uyg'otmasa, bir oz vaqt o'tgach u kerishadi, esnaydi.

Agar odamning hayot faoliyati, mehnat jarayoni kam harakatli bo'lsa, buning ustiga yo'l harakatlari aksariyat transport vositalari yordamida amalga oshirilsa, xullas, kam harakatli jarayon qanchalik ustunlik qilsa, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish zaruriyati shunchalik yuqori bo'ladi. Aks holda, orga-nizmda toksik moddalarning (o't kislotasi, ammiak, siydikchil va h.k.) hajmi ortadi. Yig'ilgan

ortiqcha oziqalar esa (oqsil, yog', uglevod, glyukoza, mineral tuzlar va h.k.) to'qimalarga "zo'rlik" bilan so'rilib, harakat kamligi sababli organizmning semirishiga olib keladi. Gipokineziya dardining dastlabki oqibatlari ana shulardan iboratdir.

Gipokineziya inson uchun nafaqat tibbiy, ya'ni sihat-salomatlik nuqtai nazaridan xavfli, balki iqtisodiy, ijtimoiy va umumbiologik jihatdan ham zararlidir. Shuning uchun jismoniy mashqlar majmuasini muntazam bajarish, ya'ni orga-nizmga "quvvat berish" nihoyatda muhim amaliy-biololgik ahamiyatga ega. Ertalabki "zaryadka" mashqlarining mohiyati aynan uning organizm "ichida qiladigan xizmati" bilan izohlanadi. Bundan tashqari, organizmni "zaryadlash" uni oldinda kutilayotgan mehnat va boshqa harakat faoliyatlariga tayyorlash demakdir, boshqacha qilib aytganda, "zaryadka" shu jarayonlarga sarflanadigan energiyani bemalol qoplashga qodir manba yaratuvchi omildir. Agar, bordi-yu, ertalab, hali organizm va organlar to'liq ishga tushmagan vaqtda siz katta tezlikda ijro etiladigan jismoniy mashqlar (sakrash, yugurish, gantel, espander va h.k.)ni bajarsangiz hali uyg'onmagan mikroorganlarda zo'riqish hollari vujudga keladi, bosim ortadi, tomirlar tonusining optimalligi yo'qoladi, ular me'yoridan ziyod taranglashadi (hatto ayrim mayda tomirlarning yorilishi ham kuzatilgan), bosh og'rig'i, nafas olishning buzilishi va shunga o'xshash noxush alomatlar paydo bo'lishi mumkin.

Demak, jismoniy mashqlar muntazam ravishda, lekin betartib, hajmi, tezligi, shiddati shug'ullanuvchining jismoniy va funksional imkoniyatiga qarab me'yorlanmagan tarzda ijro etilsa, gipokineziya masalasini hal etish u yoqda tursin, balki qo'shimcha dardlarga chalinish ham ehtioldan holi emas.

Shu o'rinda gipokineziya xavfli dard bo'lsa, unda giperkineziya qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin, degan

haqli savol tug'iladi. Ushbu masala mohiyatini sportchilar misolida yaqqol kuzatish mumkin.

Ma'lumki, sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichlarida mashg'ulot jarayoni aksariyat umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar ustuvorligida amalga oshiriladi. Vaqt o'tishi bilan yosh sportchi yuqori malakali sportchilar tayyorlovchi murabbiy-mutaxassis rahbarligida o'z mahoratini takomillashtirishni davom ettiradi. Ana shu "katta" trenerlarning ko'pchiligi qisqa muddat ichida yuqori natijalarga erishish maqsadida ixtisoslashtirilgan maxsus jismoniy va texnik-taktik mashqlar foizini haddan tashqari orttirib, biryoqlama tayyorgarlikka ruju qo'yadi. Oqibatda, jismoniy va funksional poydevor har tomonlama zaiflashib boradi. Shunday bo'lsa-da, yuqori natijalarga erishish hollari uchrab turadi. Lekin erishilgan natija mustahkam bo'lmaydi yoki yuksalmay qolishi mumkin. Bunday hollar sport amaliyotida, afsuski, uchrab turibdi.

Ko'p yillik kuzatuv natijalari, mutaxassislarning fikr-mulohazalari va shaxsiy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, **aynan ilova etilayotgan jismoniy mashqlar majmuasi** nafaqat gipo-va giperkineziya asoratlaridan xalos etishga qodir, balki inson organizmining salomatligi, jismoniy va funksional faolligini ta'minlab beruvchi samarali vositadir.

Yuqorida qayd etilganidek, taraqqiyot falsafasi qonuniyatlariga mansub "shakl va mazmun", "sabab va oqibat", "umumiylik va xususiyatlik" kabi tushunchalar jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan shug'ullanish jarayonida ham o'z ifodasini topadi. Inson tug'ilishidan boshlab, o'zida ajdodlaridan o'tadigan muayyan nasliy belgidar (o'xshashligi, kulishi, ovozi va h.k.), qobiliyatlar (xatti-harakati, qiliqlari) va xislatlar (qiziquvchanligi, faolligi, ruhiy fazilatlarini)ni mujassam qilgan

bo'ladi. U ulg'aya borgan sari mazkur belgi, qobiliyat va xislatlar shakllanib boradi, tana tuzilishi, uzunligi va vazni (morfologik jihatlari) o'zgarib boradi. To'g'ri tashkil qilingan va ma'lum harakat turlariga (sport ixtisosliklari) yo'naltirilgan muntazam ijro etiluvchi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari qayd etilgan qobiliyatlarni yanada "charxlaydi", ularni mukammallashtiradi, tarkibini kengaytiradi. Boshqacha qilib aytganda, dastlab odam tanasi ma'lum shaklga – antropomorfologik ko'rsatkichlarga ega bo'ladi va uning harakat faoliyati muvofiq mazmun bilan ifodalanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan muntazam shug'ullanish natijasida tana shakli, antropomorfologik ko'rsatkichlar o'zgarib boradi – yangi shakl – qaddi-qomat yuzaga keladi, pirovardida yangi mazmunli harakat yoki harakatlar majmuasi sayqal topadi.

Agar jismoniy tarbiya yoki biror sport turi bilan muntazam shug'ullanish (muntazamlilik bo'lmaganda ham) jarayonida shaxsan shug'ullanuvchi yoki uning ustozlari (o'qituvchisi, treneri) tomonidan tavsiya etilgan mashqlar noto'g'ri (me'yor-lanmagan, ortiqcha hajm va shiddatli mashqlar) tanlangan bo'lsa, tana shaklida ham, harakat mazmunida ham salbiy o'zgarishlar ro'y berishi isbot talab qilmaydi. Noto'g'ri tanlangan va qo'llanilgan mashqlar tana shaklining buzilishiga "sabab" bo'ladi, qayd etilgan natija esa "oqibat" bo'lib hisoblanadi. Ta'kidlash joizki, tabaqalashtirilmagan, bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslashtirilmagan katta hajmli va o'ta shiddatli mashqlar tez toliqish, zo'riqish, hatto ba'zi jarohatlarga ham olib kelishi mumkin.

Pedagogik va psixofiziologik qonuniyatlardan ma'lumki, doimo funksional imkoniyatlaridan yuqori bo'lgan zo'rma-zo'raki qo'llaniluvchi mashqlar, birinchi-dan, organizmda zo'riqish alomatlarini yuzaga keltirsa, ikkinchidan, qaddi-

qomatga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoldan holi emas. Funktsional imkoniyatlardan kichik bo'lgan mashqlar yuklamalari esa jismoniy sifatlarni ham, harakat ko'nikmalarini ham, qaddi-qomatni ham maqsadli shakllantira olmaydi. Shuning uchun ham jismoniy yoki sport mashqlari bilan shug'ullanish jarayonida sport pedagogikasida qabul qilingan "yuklamalarni asta-sekin to'liqinsimon oshi-rish" prinsipiga amal qilish odat tusiga kirgan. Shunday bo'lsada, mashg'ulotlar yuklamalarining ta'siri natijasida yuzaga keladigan lokal va global toliqish alomatlarini antistatik holatlarda (o'tirib, cho'kkalab, qorin bilan yotib, orqa bilan yotib, diagonal, gorizontal holatlarda bajariladigan mashqlar) "holat - aks holat" shaklida bajariladigan relaksatsion - nafas mashqlari yordamida muntazam bartaraf etib borish salbiy oqibatlarining oldini oladi. Shuni ham alohida qayd etish lozimki, toliqish va zo'riqish alomatlarining vujudga kelishi, ish qobiliyatining sustlashishi, jismoniy, ruhiy va aqliy imkoniyatlarning zaiflashishi faqat sport bilan shug'llaruvchilarga xos emas, balki umuman shug'ullanmaydigan yoki qisman shug'ullanadigan shaxslarga ham taalluqlidir.

Ma'lumki, insonning barcha turdagi kundalik faoliyati (yurish-turishi, o'qishi, kompyuterda ishlashi, uy-ro'zg'or ishlari va h.k.) asosan tik oyoqda (ya'ni oyoqlar pastda - bosh yuqorida) kechadi. Bunday tartibda ijro etiladigan harakat shakli va mazmuni ham odamning ruhiy, jismoniy va funktsional imkoniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi - xotira, diqqat, idrok, tafakkur, hissiyot, iroda kabi xislatlar faolligini susaytiradi, nerv-asab organlarida toliqish asoratlari jamlana boshlaydi, ish qobiliyati zaiflashadi. Mushaklarning, ayniqsa, qo'l-oyoq mushaklarining nisbatan bir xil yo'nalishda "xizmat" qilishi qon aylanishi, qon bosimi, yurak ritmikasi, modda almashinuvi kabi jarayonlar faoliyatini susaytiradi. Shuning uchun kun bo'yi

o'tirgan holatda ish bajarish yoki kundalik harakatlar davomida oyoq mushaklarida yuz beradigan toliqish alomatlarini "chalqancha" yotgan holatda oyoqlarni ko'tarib, "velosiped", "qaychi", "bukish-yozish" va boshqa shunga o'xshash relaksatsion mashqlar yordamida bartaraf etib borish foydali natija beradi.

3.2. Sog'lom oila - sog'lom kelajak

Bo'lajak farzand salomatligi - ota-ona qo'lida

Bo'lajak "Ota-ona va farzand" tushunchasi - eng muqaddas, eng mas'uliyatli, eng sharaflil, kelajakda ozod va obod Vatan, farovon hayot, totuv, bag'ri keng va rivojlangan buyuk jamiyat, O'zbekiston deb atalmish yuksak salohiyatli davlatni shakllantirishda o'z hisasini qo'shuvchi sog'lom oila, uning barqaror poydevorini yaratuvchi "kichik jamiyat" ma'nosini anglatadi. Buning uchun eng avvalo oila va turmush qurishga ahd qilgan bo'lajak kelin-kuyov mustahkam sihat-salomatlik, aql-idrok, axloq-odob, hurmat-izzat, ta'lim-tarbiya, milliy va umuminsoniy qadriyatlar saboqlaridan boxabar bo'lishi, ularni o'zlashtirgan bo'lmog'i zarur. Bu borada bo'lajak ota-ona o'z burchi va mas'uliyatini his etishi, ularga amal qilishi maqsadga muvofiqdir.

"Oila, ota-ona va farzand" salomatligi o'zaro munosabat, ta'lim-tarbiya, e'tiqod, sadoqat, burch, mas'uliyat kabi mavzular, ularning mazmun-mohiyati va amaliy mahsuli haqida ulug' ajdodlarimiz: sarkarda-yu davlat arboblari, tadqiqotchi olimlar-u shoirlarimiz asarlari, qomusiy risolalarida bebaho ma'lumotlar, ilmiy g'oyalar, amaliy tavsiya va nasihatlar bitilgan. Ayniqsa inson salomatligi, sog'lom muhit, sog'lom turmush tarzini tashkil qilish, farzandning jismonimiy va aqliy tarbiyasi, ushbu jarayonda

e'tibor berilishi zarur bo'lgan shart-sharoitlar va tartib-qoidalar buyuk tadqiqotchi olim Abu Ali ibn Sino ko'plab hayotiy zarur va bugungi kungacha dolzarb ahamiyatga ega bo'lgan ma'lumotlar xazinasini qoldirgan. Alloma o'zining "Tib qonunlari" asarida farzandni tug'ilishidan boshlab jismonan chiniqtirish, cho'miltirish, ovqatlantirish, u bilan toza havoda sayr qilish, uxlatish, hatto beshikka bog'dab uxlatish vaqtida ohista ohangda qo'shiq aytish o'ta foydali ekanligini ochib bergan. U salomatlikni saqlashda samarali vosita hisoblangan kundalik jismoniy mashqlar va ertalabki badantarbiyani ovqatlanish hamda uxlash tartib-qoidalaridan ustun deb e'tirof etadi. Lekin qo'llani-ladigan bunday mashqlar, shu jumladan badantarbiya ham, chaqaloqlik, bolalik, o'smirlik, yigitlik va keksa yosh davrlarida o'ziga xos me'yor, mezon, xususiyatlar bilan farqlanishi lozimligini ta'kidlaydi. Mazkur jarayon va jismoniy tarbiya bilan bog'liq tartib-qoidalar ayniqsa chaqaloq yoshidagi davrda ehtiyotkorlik, asta-sekinlik va muntazamlik tamoyilida amalga oshirilishiga urg'u beradi. Bolani to'g'ri yo'rgaklab beshikka yotqizish va bog'lashda tana qismlari hamda bo'g'imlarni tekis va erkin joylashishiga ahamiyat qaratish qaddi-qomatni to'g'ri shakllanishi uchun muhim ekanligini uqtiradi.⁹

Ibn Sino sharqda Aristoteldan keyin ikkinchi ustoz nomini olgan buyuk mutafakkir Abu Nasr al-Farobiyni o'ziga ustoz deb bilib, uning falsafiy g'oyalariga tayangan holda bola tarbiyasida, uni jismoniy mashqlar bilan shug'ullantirishda chaqaloqlik yoshidan boshlab sekin-asta shakllanadigan his-tuyg'ular: ko'rish, eshitish orqali his qilish (ranglarni farqlash, musiqani his qilish), ta'm bilish (achchiq, chuchuk), hid bilish, tashqi ta'sirni

⁹ Abu Ali ibn Sinoning sog'liqni saqlashga doir risolalari. E.Tolabov tarjimasi, T., 1978, 63 b.
Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. I kitob. T., 1954, 5-15 b.
Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. IV kitob. T., 1960, 363-381 b.

his qilish (issiq, sovuq, og'riq) funksiyalarini ham sayqal toptirishga e'tibor qaratishni tavsiya etadi.

Turmush qurgan va bo'lajak ota-ona mustahkam oilani yaratishda, farzand tarbiyasini amalga oshirishda yuqorida qayd etilgan tartib-qoidalar, tavsiya-nasihatlarni o'zlashtirgan holda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga mas'ul bo'lishlarini ta'kidlanadi.

Farzandning dunyoga kelishidan boshlab, chaqaloqlik davrining barcha bosqichlarida (antenatal-embrional – 32 hafta, pastal – tug'ilgandan keyingi bos-qich – 5-6 oydan 2,5-3 yoshgacha) bolada mavjud bo'lgan instintiv – shartsiz reflekslar (emish, qo'l-oyoqlar harakati, ko'rish, eshitish va h.k.) asosida shartli reflekslarni (kulish, qo'l bilan ushlash, rang bilish, hid bilish, issiq-sovuqni bilish va h.k.) samarali shakllantirishda onaning roli beqiyosdir.

Chaqaloq bilan normal havo harakati, namligi, atmosfera bosimiga ega toza xonada shug'ullanish, tana va tana qismlari, ayniqsa qo'l-oyoqlar, umurtqa, tos-son, tizza, yelka, bilak, panja, kaftlarni sekin-asta silash, uqalash va har tomonlama harakatlantirish, cho'miltirish, yo'rgaklash, emizish, beshikka bog'lash, ohista "alla" qo'shig'i bilan uxlatish o'ta foydalidir. Chaqaloq bolaning jismoniy, ruhiy va "intellektual" jihatlardan shakllanishi, tana va tana qismlarining qaddi-qomatini proporsional hamda simmetrik nisbatda o'sishi uchun nafaqat o'z vaqtida jismoniy mashqlar va o'yinchoqlar bilan shug'ullantirish, cho'miltirish, ovqatlantirish va uxlatish kifoya bo'ladi, balki onaning o'zi ham shu jarayonlarni amalga oshirish tartib-qoidalariga bo'ysunishi, ayniqsa sifatli, boy energetik kaloriyaga ega oziqalar bilan ovqatlanishi va egiluvchanlik – nafas hamda relaksatsion – dinamik mashqlar bilan muntazam shug'ullanish maqsadga muvofiqdir.

Ma'lumki, chaqaloq tug'ilganidan keyingi birinchi va ikkinchi oylar davomida 2,5 soatdan 6 marta kunduzgi uyquda, 6 soat kechki uyquda bo'lishi lozim. 2-4-oylarda muvofiq ravishda 2,5 soatdan 5 marta va 6,5 soat; 4-6-oylarda 2 soatdan 4-5 marta va 7 soat; 6-9-oylarda 1,5-2 soatdan 3-4 marta va 8 soat; 3-12-oylarda 1,5-2 soatdan 2 marta va kechki uyqu 9-10 soat bo'lishi tavsiya etiladi. Chaqaloq bir yoshga to'lgunicha uni kun davomida 5-6 soat toza havoda sayr qildirish o'ta foydalidir. Toza havo bolaga orom bag'ishlaydi, modda almashi-nuvini yaxshilaydi, funksional jarayonlarni "tinchlantiradi", nafas olish tizimiga ijobiy ta'sir etib, tez va sifatli uxlashga zamin yaratadi. Uni sayr qildirish davomida o'yinchoqlar bilan o'ynatish, qo'llari va oyoqlarini erkin qo'yish bo'g'imlar va mushaklarni shakllanishiga imkon yaratadi.¹⁰

Farzandni dunyoga keltirishda, uni voyaga yetkazishda nafaqat yuqorida qayd etilgan tadbirlardan unumli foydalanmoq zarur, balki shu bilan bir qatorda onaning jismoniy mashqlar va badantariya bilan shug'ullanishi, shu jumladan bolani ham o'ziga xos mashqlar, tana bo'g'imlarini silash, uqalash, chiniqtirish kabi vositalar bilan shug'ullantirish o'ta muhim ahamiyatga egadir. Chaqaloqni iliq suvda chiniqtirishda, tana va tana qismlarini ho'l sochiq bilan artish, "mayin" harakatlar bilan ishqalash muolajalarini amalga oshirishda xona havosining tozaligi, harorati va namligiga e'tibor qaratish lozimdir. Mazkur yondashuvlar va shart-sharoitlarga rioya qilish bolaning sog'lom hamda tetik o'sishiga imkon yaratadi.

Ona va bola sog'ligini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni

Oilada farzand sog'ligini shakllantirish, uni jismonan, ruhan va intellektual jihatdan sayqal toptirishda avvalo bo'lajak onaga

¹⁰ Дмитриенко Т.Г. <http://nezd.ru/rezhim>

xos maxsus bilim, ko'nikma va malakalarning o'zlashtirganlik darajasi, ayniqsa uning jismoniy hamda ruhiy sog'ligiga bog'liqdir. Ona nafaqat farzandni dunyoga keltiruvchi, uni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalovchi va naslni davom ettiruvchi ulug' insondir, balki shu farzandni buyuk ajdodlarimiz timsoli, ularning insonparvarlik, bag'rikenglik, rostgo'ylik, botirlik, mato-natlik, hamjihatlik, ona Vatanni sevis, uni e'zozlash va himoya qilish, milliy va umum-bashariy qadriyatlar haqidagi afsonalari-yu dostonlari, she'riyat-u ilmiy-ommabop asarlari ruhida jismonan va ma'nan voyaga yetkazuvchi olijanob shaxsdir. Bu borada davlatimiz rahbari Sh.M. Mirziyoev tomonidan e'tirof etilgan quyidagi satrlar alohida ahamiyatga egadir: "ayollar sog'ligini mustahkamlash, oilalarning tibbiy madaniyatini oshirishda ko'maklashish, joylarda, xususan, mahallalarda, xotin-qizlar o'rtasida olib borilayotgan ma'rifiy-tarbiyaviy ishlar samaradorligini kuchaytirish bilan bog'liq. Bu borada, ayniqsa, qiz bolalarni hayotga tayyorlash, ularni zamonaviy bilim va kasb-hunarlariga o'rgatish, ilm-fan, madaniyat va san'at, sport sohalariga keng jalb etish orqali ularning qobiliyati va salohiyatini ruyobga chiqarish muhim ahamiyatga ega ekanini, o'ylaymanki, barchamiz yaxshi tushunamiz. Shular qatorida bizning mehr-oqibatli, oqko'ngil ayollarimizga mutlaqo yarashmaydigan salbiy illatlar, ya'ni xotin-qizlar o'rtasida huquqbuzarliklar, jumladan, jinoyatchilik, odam savdosi, oilaviy ajrimlar, erta nikohlarning, o'z joniga qasd qilish holatlarining oldini olish doimiy e'tiborimiz markazida bo'lishi zarur. Bu borada xotin-qizlarning huquq va manfaatlarini ta'minlash bo'yicha mamlakatimiz o'z zimmasiga olgan xalqaro majburiyatlarni bajarish ham ustuvor vazifa hisoblanadi".¹¹

Ma'lumki, homiladorlik va tug'ish jarayoni ayol organizmi uchun o'ta jiddiy sinovdir. Barcha salbiy vaziyatlar farzandni

¹¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning Oliy Majlis Senatining yigirmanchi yalpi majlisidagi nutqidan, 22 iyun 2019 yil.

sog'lom dunyoga kelishi va normal rivojlanishiga ta'sir etishi hamda ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkin. Buni ongli idrok etgan holda bo'lajak ona homiladorlik davrini "nuqsonsiz" kechishi va farzandni embrion-antenatal davrida hamda keyinchalik, postnatal bosqichlarida sog'lom rivojlanishiga zamin yaratishi zarur. Buning uchun bo'lajak onaning o'zi sog'lom, jismonan chidamli, irodali, ruhan tetik bo'lishi, o'zining tug'ishdek murakkab jismoniy va ruhiy-funksional sinovga tayyorlashi darkor. Ushbu soha mutaxassislari kuzatuvlaridan ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan muntazam shug'ullanuvchi ayollarda tug'ish jarayoni nisbatan tezroq va ancha yengil kechishi, kam harakatli turmush tarziga amal qiluvchi ayollarda esa bunday jarayon og'irroq kechishi mumkin ekan (G.V. Verich, 2005; G.I. Golubeva, 2001).¹²

Bo'g'imlararo egiluvchanligi yaxshi shakllangan yoki boshqacha qilib aytganda, tana qismlari – segmentlarini har tomonlarga bukish-yozish, burish (supminatsiya, pronatsiya), aylanma harakatlantirish diapazoni (amplitudasi) katta (keng) bo'lgan, mushaklari elastik bo'lgan, nafas olish asab faoliyatlarini boshqara oladigan ayollarda tug'ish jarayoni ancha yengil va muvaffaqiyatli kechishi ginekologik kuzatuvlardan ma'lumdir. Ayniqsa bo'lajak onada ravon, chuqur nafas olish, chuqur nafas chiqarish (o'pka ventilyatsiyasi), nafas olganda va nafas chiqarganda nafasni bir oz to'xtatib turish, keyin yana chuqur nafas olib, nafas chiqarish, so'ng ritmik tartibda nafas olish mashqlarini bajarib borish o'ta foydali, deb tavsiya etiladi. Umurtqa pog'onasining bel, dumg'aza-dum qismlari, toz-son, yelka, tirsak, bilak, tizza bo'g'imlariga mo'ljallangan mashqlarni ohista qo'llab borish yanada ijobiy natijalarni berishi ta'kidlanadi.

Quyida bo'lajak onalarga mo'ljallangan ana shunday mashqlar majmua-larining namunaviy variantlari keltirilgan.

Nafas olish funksiyasini shakllantiruvchi mashqlar:

1. "Ko'krak orqali" chuqur nafas olish-nafas chiqarish – 5-6 marta.

2. "Qorin orqali" chuqur nafas olish-nafas chiqarish – 5-6 marta.

Mashqlar variantlari o'tirgan, chalqancha va orqa bilan yotgan holatlarda, tik turgan holatda, o'tirib, oldinga egilgan, gavdani o'ng va chap tomonlarga burgan holatlarda bajarilishi mumkin.

3. Davomli nafas olish vaqtida "qorningizni chiqaring" – qisman gavdani oldinga egib, nafas chiqaring, "qorningizni bo'shating" – 3-4 marta.

4. Nafas olish vaqtida ko'krak qafasini maksimal "to'ldiring" – qisman gavdani oldinga egib, nafas chiqaring, ko'rak qafasini "bo'shating" – 3-4 marta.

5. Chuqur nafas olib, nafasni bir oz saqlang, keyin 3-4 marta chuqur nafas olib, nafas chiqaring. Mashq 3-4 marta takrorlanishi mumkin.

6. Shu mashq, faqat chuqur nafas chiqarib, nafas saqlash bilan bajariladi.

7. Nafas chiqaring, qo'llaringizni yozib, oldinga-yuqoriga ko'taring, nafas oling – 3-4 marta.

8. Shu mashq qo'llarni yozib, yon tomondan yuqoriga ko'tarish orqali bajariladi.

Tos-son bo'g'imlari egiluvchanligini oshiruvchi mashqlar:

9. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni yon tomonlarga maksimal yozish-birlashtirish – 3-4 marta.

10. Shu mashq o'tirgan holatda qo'llarga tayanib bajariladi.

11. O'tirgan holatda oyoqlarni yon tomonlarga maksimal yozib, oldinga, o'ng va chap oyoq bo'ylab egilish va dastlabki holatga qaytish – 3-4 marta.

12. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, "velosiped", to'g'ri va ko'ndalang yo'nalishda "qaychi" mashqini bajarish – 3-4 marta.

13. Qorin bilan yotgan holatda qo'llarga tayanib, bosh va gavadani yuqoriga ko'tarish va dastlabki holatga qaytish – 3-4 marta.

14. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni tizza bo'g'imidan maksimal bukib, yon tomonlarga yozish va dastlabki holatga qaytish – 3-4 marta.

Umurtqa bo'g'imlari egiluvchanligini oshiruvchi mashqlar:

15. O'tirgan holatda qo'llarni yon tomonga yozib, gavadani o'ng va chap tomonlarga maksimal burish – 3-4 marta.

16. Tik turgan holatda qo'llarni belga tirab, o'ng va chap tomonlarga maksimal yozish – 3-4 marta.

17. Shu mashq qo'llarni bosh ortida "qulflab" bajariladi.

18. Tik holatda qo'llarni belga tirab, gavadani oldinga va orqaga maksimal bukish – 3-4 marta.

19. Tik holatda qo'llarni belga tirab, gavadani o'ng va chap tomonlarga aylanma harakatlantirish – 3-4 marta.

Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar:

20. O'tirgan holatda qorinni maksimal "chiqarish" va "ichga tortish" – 3-4 marta.

21. Shu mashq yotgan holatda bajariladi.

22. Belga "bolish" qo'yib, chalqancha yotish va o'tirish – 3-4 marta.

23. O'tirgan holatdan boshni tizza tomon egish va dastlabki holatga qaytish – 3-4 marta.

Izoh: Tana qismlari – bo'g'imlarni bukish va yozish holatlari 15-20 sek saqlanadi, shu holatda 5-6 marta chuqur nafas olinib, nafas chiqariladi. Har bir mashqlar majmuasidan 2-4 ta mashq kunora almashtirilib bajariladi. Mashg'ulot ertalab, tushlikdan va kechki ovqatdan oldin bajarilishi tavsiya etiladi.

Farzand tug'ilganidan so'ng uning sog'lom o'sishi va ko'p qirrali tarbiyasi onaning "kasbiy bilim" va amaliy mahoratiga bog'liq bo'ladi. Bu borada eng avvalo chaqaloqning jismoniy va ruhiy sog'ligini tarbiyalash o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Chaqaloq bilan har kuni olib boriladigan sog'lomlashtirish tadbirlari, shu jumladan jismoniy tarbiya, uning ruhan tetik o'sishiga imkon yaratadi.

Chaqaloq hayotining birinchi oyida uni erkin va mustaqil harakatlanishiga imkon yaratish, yuqorida qayd etilganidek, o'z vaqtida cho'miltirish, tog'oradagi iliq suvda o'z holicha harakatlanishini ta'minlash, ovqatlantirish va uxlatish lozimdir.

2-3 oyda bolani orqasi va qorni bilan yotqizgan holatda mustaqil harakatlanishiga sharoit yaratish, turli o'yinchoqlarni tepasida, yon tomonlarida harakatlantirib (shaqillatib) o'ynatish darkor.

4-6 oyda bolada o'zlashtirilgan erkin harakatlarni yanada murakkablashtirish maqsadida uni qorni, o'ng va chap tomonlari bilan yotqizgan holatlarda o'zi mustaqil harakatlanib, ag'darilishga intilishiga imkon berish foydalidir. Ayniqsa shu holatlarda boladan salgina uzoqda o'yinchoqlarni qo'yish uni yanada faolroq harakatlanishga undaydi.

7-8 oyda bolani emaklashga harakat qilishi uchun sharoit yaratish, oldiga va yon tomonlariga turli rangli o'yinchoqlar joylashtirish, uni sekin-asta qo'ltiqlaridan ushlab o'tqazish-turg'izish, yurish, burilish, aylanish harakatlari bilan bog'liq mashqlar qo'llash, uni yuqoriga ko'tarib-tushirish, qo'shiq aytib

“tebratish” tadbirlari ahamiyatlidir. Ayniqsa uni qorni bilan yotgan holatida uzoqroqqa o‘yinchoq qo‘yib, keyin ko‘rpacha tagiga berkitish, uni goh o‘ng, goh chap tomonlarga surib qo‘yish yangi harakatlarni o‘zlashtirishga turtki beradi.

10-12 oyda o‘zlashtirilgan barcha harakatlar mukammallashtiriladi, ularning boshqa variantlari, yangi harakatlarga o‘rgatish davom ettiriladi. Bunday harakatlarga o‘rgatishda, ularni shakllantirishda ko‘rsatmalar, tovushli signallar, rangli o‘yinchoq-lardan foydalanish bolada farqlash, mo‘ljalga olish, harakatni aniq bajarish ko‘nik-malarini egallashga asos bo‘ladi. Bu yoshda emaklash, o‘tirish, yurish, kichik to‘siqchalar ustidan hatlash malakalarini o‘zlashtirish onaning murabbiyligida amalga oshiriladi.

Chaqaloq hayotining birinchi yilida sog‘lomlashtirishga mo‘ljallangan quyi-dagi namunaviy mashqlardan foydalanish tavsiya etilishi mumkin:

1. Tana, tana qismlari va bo‘g‘imlarni ohista silash – 1-2 daqiqa.
2. Qo‘llarni oldinga va orqaga yozish – 3-4 marta.
3. Qo‘llarni yon tomonlarga yozish – 3-4 marta.
4. Oyoqlarni yuqoriga ko‘tarish-tushirish – 3-4 marta.
5. Oyoqlarni yon tomonlarga “uzoqlashtirish” va “yaqinlashtirish” – 3-4 marta.
6. Oyoqlarni tizzadan bukish-yozish – 3-4 marta.
7. Chaqaloqni qorni bilan yotqizib, o‘yinchoqni “shaqillatish” – 15 sek dan 2 marta.
8. Shu holatda chaqaloqning orqasini silash – 20-30 sek.
9. Chaqaloqni orqasi bilan yotqizib, iliq latta bilan artish – 30 sek.
10. Shu mashq qorin bilan yotqizilgan holatda bajariladi.

11. Chaqaloqni chuqurroq matoli belanchakka orqasi bilan yotqizib, ohista tebratish – 45-60 sek.

12. Shu mashq, chaqaloqni qorni bilan yotqizib bajariladi.

13. 11-12-mashqlar belanchakni o‘ng va chap tomonlarga sekin-asta aylantirib bajariladi – belanchak o‘ng tomonga 5-6 marta, chap tomonga 5-6 marta tebratiladi.

14. Chaqaloqni cho‘miltirish.

15. Chaqaloqni ovqatlantirish.

16. Chaqaloqni uxlatish.

Bola 1 yoshga to‘lgandan so‘ng, toki 3 yoshgacha chaqaloqlik davrida o‘zlashtirilgan barcha harakat ko‘nikmalari, jismoniy, ma‘naviy, ruhiy va gigiyenik mashqlar davom ettiriladi. Bu davrda ota-ona bolani har tomonlama tarbiyalash, sog‘lomlashtirish, uni jismoniy, ruhiy-ma‘naviy va aqliy jihatlardan shakllantirish jarayonlarining yangi bosqichiga olib chiqishi lozim. Ushbu jarayonlarni samarali tashkil qilish ota-onaning mas‘ulligi, ularni tarbiyachilik funksiyasini hamjihatlikda ado etish mahoratiga bog‘liq bo‘ladi.

Bolaning 2 yoshlik davrida ota-onaning vazifasi – bolada o‘zlashtirilgan harakatlarni mukammallashtirish, erkin emaklash, o‘tirish-turish, burilish, egilish-yozilish, aylanish, tana holatlarini o‘zgartirish, turli o‘yinchoqlar oldiga borish, ularni o‘ynash, ranglar va tovushlarni farqlash, atrof-muhitni his qilish kabi qobiliyatlarini shakllantirish hamda yangi harakatlarni o‘rgatishga qaratilishidan iboratdir.

Bola 3 yoshdan boshlab qo‘llari va oyoqlarini bukish-yozish, burilish-aylantirish, muvozanat saqlash, yurishdan yugurishga o‘tish, to‘xtab turish holat-larini taqlid qilish, hatlash-sakrash ko‘nikmalarini o‘rganishi lozim. Turli hayvonlar holatlari va harakatlarini taqlid qilish, turli musiqali qo‘shiqlarga jo‘r bo‘lish va raqs tushish, shu yoshdagi bolalarga mo‘ljallangan obrazli

(syujetli) harakatli o'yinlarda ishtirok etish, kichik sport anjomlari (koptok, halqa, to'ldirma to'p, to'siqcha va h.k.) bilan shug'ullanish mahoratini o'zlashtirishlari kerak bo'ladi. Shu davrdan boshlab ota-onalar bolani sog'lomlashtiruvchi, harakat ko'nikmalarini shakllantiruvchi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni sayqal toptiruvchi sport o'yinlariga xos vaziyatli va favqulotli harakat elementlari, shu jumladan akrobatik mashqlar bilan muntazam shug'ullantirib borishlari tavsiya etiladi. Bu borada ayniqsa to'pni ilish, to'pni urib turli oraliqlarda joylashtirilgan fishkalararo yurish yoki yugurish, to'pni turli balandliklarda o'rnatilgan halqa yoki nishonlarga aniq tashlash, otasi va onasiga to'pni uzatish kabi harakatlarni bajarish o'ta foydalidir.

Izoh: Ona uchun turli bo'g'imlar bo'yicha tabaqalashtirilgan mashqlarni har kuni ertalab, tushlikdan va kechki ovqatdan oldin 2-3 tadan almashtirib, 15-25 daqiqa davomida qo'llash tavsiya etiladi. Bola uchun mo'ljallangan mashqlar kunduzgi uyqu oraliqlarida va tungi uyqudan keyin – ertalab qo'llash maqsadga muvofiq.

3.3. Maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya

Bog'cha bag'rida sog'liqni shakllantiruvchi tarbiyaviy tadbirlar

Maktabgacha ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan barcha tarbiyaviy tadbirlar – ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya daqiqalari, gimnastik mashg'ulotlar, "eng tezkor", "eng chaqqon", "eng sakrovchan", "eng chidamli" kabi tanlovlar, she'r va qo'shiq bilan o'ynaluvchi obrazli harakatli o'yinlar eng avvalo sog'lomlashtirish, keyin jismoniy va ruhiy chiniqtirish, qaddi-

qomatni proportsional tartibda shakllantirish, so'ng hayotiy zarur harakatlarga simmetrik yo'nalishda o'rgatishga qaratilishi muhim amaliy ahamiyatga egadir. Ushbu tadbirlarni o'tkazishda o'rnatilgan barcha tartib-qoidalarga rioya qilish, shu jumladan odob-axloq, intizom, hurmat-izzat, o'zaro hamjihatlik, bir-biriga ko'mak berish, rostgo'lik, xushmuomalalik qoidalarga ham bo'ysunish kabi xislatlarni sayqal toptirishga e'tibor berish muhim ahamiyatga loyiqdir.

Bog'cha pedagog-murabbiylari har bir tarbiyalanuvchi bolaning ota-onasi bilan suhbat-so'rovnoma o'tkazib, uning sihat-salomatligi, jismoniy, ruhiy va aqliy imkoniyatlari haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lishi, keyin esa ana shu ma'lumotlar obyektivligini (amalga mosligini) standartlashtirilgan sinov natijalari asosida aniqlash orqali bolalarni tabaqalashtirilgan guruhlariga ajratish tavsiya etiladi. Badantarbiya mashg'ulotlari va jismoniy tarbiya bilan bog'liq boshqa tadbirlar (estafetalar, mini musobaqalar, harakatli o'yinlar)ni o'tkazishda yuklamalar hajmi va shiddatini bolalar imkoniyatlariga moslashtirish zarur bo'ladi. Tadbirlar davomida bolalarda kechadigan ichki psixofiziologik hissiyotlar (nafas olish, yurakning urishi va h.k.), ularning tashqi reaksiyasi (yuzining rangi, terlash, muvozanat saqlash)ni bog'cha shifokori ishtirokida kuzatib borish, kerak holatlarda pedagogik va funksional testlar yordamida nazorat qilish maqsadga muvofiqdir. Bunday metodik yondashuvga rioya qilish dolzarbligi shundaki, maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar oilada – ota-ona "qo'lida" o'zlashtirgan salomatlik saboqlari, hayotiy zarur harakat ko'nikmalari, u yoki bu darajada shakllantirilgan jismoniy, ruhiy va aqliy imkoniyatlarini yanada kengroq, yanada to'laroq shakllantiradilar.

Orqada qolgan yoki o'ta sust rivojlantirilgan imkoniyatlar – qobiliyatlar, ruhiy xislatlar (ong, diqqat, idrok, tafakkur, xotira va

h.k.) va sifatlar (kuch, tezkorlik, koordinatsiya, egiluvchanlik)ni muvofiq mashqlar va harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish tavsiya etiladi. Gap shundaki, bog'cha maskani, unda o'tkaziladigan ta'lim va tarbiyaviy tadbirlar tarbiyalanuvchi kichik yoshli "shaxschar" kelajagiga zamin yaratadi. Ularni keyingi serqirrali ta'lim muassasalari, hayot, turmush va mehnat maktablariga tayyorlaydi.

Aynan bog'chada davom ettiriladigan ta'lim-tarbiya jarayonida bolalarda ilk bor bo'lajak kasbni tanlashga qaratilgan motivatsiya oydinlashtiriladi. Eng asosiysi, bog'cha maktabi bolalar sihat-salomatligi, jismoniy, ruhiy va intellektual imkoniyatlariga poydevor yasashi lozimdir. Mazkur tadbirlar, jarayonlarni tashkil qilish va o'tkazish samaradorligi maktabgacha ta'lim-tarbiya maskanlarida faoliyat yurituvchi tarbiyachi-murabbiylarning kasbiy-pedagogik tayyorgarligi, ularning kompetentligi va albatta sihat-salomatlik, jismoniy hamda ruhiy imkoniyatlarini shakllantirish metodikasi haqida yetarli va zarur bilim, amaliy ko'nikma-malakalarni o'zlashtirganlik darajasiga bog'liqdir.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida faoliyat ko'rsatuvchi mutaxassis-murabbiylar ushbu maskanlarda bolalar bilan tashkil etiladigan barcha tarbiyaviy, ayniqsa sog'lomlashtiruvchi tadbirlar mohiyati, mazmuni, ularning funksional ahamiyati va o'tkazish tartibi haqida chuqur bilim hamda amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi talab qilinadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarining kun tartibida bolalar bilan o'tkaziladigan sog'lomdashtiruvchi, shu jumladan jismoniy tarbiyaga oid tadbirlar (ertalabki badantarbiya, hayotiy zarur harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, kundalik gimnastika, harakatli o'yinlar, gigiyenik tadbirlar)ni qo'llash tartibi, mezonlari va indikatorlari Xalq ta'limi vazirligi tomonidan

tasdiqlangan "Davlat talablari"¹³da hamda so'nggi yillarda chop etilgan aksariyat manbalarda ochib berilgan. Ammo ularda qaddi-qomat, bo'g'imlararo harakatlar amplitudasini kengaytirish – egiluvchanlik, statik va dinamik muvozanat saqlash funksiyasini erta yoshlikdan boshlab shakllantirish ustuvorligiga urg'u berilmagan.

Bir qator mutaxassis-olimlarning ma'lumotlariga qaraganda, bunday sifat va koordinatsion qobiliyatlar, ayniqsa egiluvchanlik, ayolning homiladorlik davridan, tug'ilgan bolaning erta yoshligidan boshlab tabaqalashtirilgan hamda keng diapazonli mashqlar yordamida shakllantirilib borilishi muhim ahamiyatga egadir (Prusik Kristof, S.S. Ermakov, J.D. Kozina, 2010; D.Difayor, 2004; Ka Prusik, K.Görner, Prusik Krz, 2008).¹⁴

Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni sog'lomlash-tirish, ularni jismo-nan, ruhan va aqlan barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha tashkil etiladigan tadbirlarda qanday mashqlarga ustuvorlik berish maqsadga muvofiq, degan savol tug'iladi.

Ertalabki va kun davomida o'tkaziladigan badantarbiya. Ertalab uyg'ongandan so'ng bajariladigan jismoniy mashg'ulot bir qator manbalarda turlicha nomlanadi: ertalabki gimnastika (T.S. Usmonxo'jayev, S.T. Islomova, 2006); ertalabki badan-tarbiya (K.M. Mahkamjonov va b., 2006); ertalabki zaryadka (V.P. Bezverxov, A.I. Yarotskiy, 2008). E'tiborli joyi shundaki, qayd etilgan mualliflar ushbu atamalarning mantiqiy mohiyatiga bir xil ma'no bilan yondashishgan bo'lsada, lekin mazkur ertalabki mashg'ulot tarkibiga bir-biridan keskin farq qiluvchi mashqlar majmualarini kiritishgan. Eng asosiysi, ertalabki badantarbiya mashqlarining maqsadi, ularning qo'llanilish tartibi, yoshga

¹³ Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablarini tasdiqlash to'g'risida/O'zR Xalq ta'limi vazirligining buyrug'i, 2017 yil 9 iyun, 5 mx-son.

qarab belgilangan hajmi, shiddati va davom etish vaqti fiziologik hamda bioenergetik jihatlardan to'la-to'kis asoslanmaganligi bilan farqlanadi. Masalan, K.M. Mahkamjonov rahbarligida e'tirof etilgan ma'lumotlarga ko'ra, ertalabki badantarbiya mashg'uloti tarkibiga gavda, ko'krak, qorin, qo'l va oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar (egilish, gavdani aylanma harakatlantirish, o'tirib-turish) kiritilgan. Ertalabki badantarbiya mashg'uloti sekin yugurish bilan yakunlanishi ta'kidlangan. Mazkur mualliflar ertalabki mashg'ulotda umumrivojlantiruvchi mashqlar soni bog'cha tarbiyalanuvchilarining kichik yosh guruhlarida 4-5 ta, o'rta guruhda 5-6 ta, katta guruhda 6-7 ta, maktabga tayyorlov guruhida 7-9 taga teng bo'lishini e'tirof etganlar.

Birinchidan, ertalabki badantarbiya mashqlarining asosiy maqsadi tana qismlarini harakatlantiruvchi mushaklarni rivojlantirish emas, balki tungi uyquda organizmda – bo'g'imlardagi nerv-mushak sinapslarida, tola va to'qimalarda yig'ilib qolgan "shlaklar" (ishlab bo'lingan oziqalar, zaharli moddalar – ammiak, mineral tuzlar, siydikchil va h.k.)ni siqib chiqarish, mushaklar elastikligini oshirish, bo'g'imlarning o'zaro harakat amplitudasini kengaytirish va albatta "hali uyg'onmagan funksional organlarni uyg'otish va ularni kunduzgi harakat faoliyati yoki yuklamalarga tayyorlash"dan iboratdir.

Ikkinchidan, ertalabki badantarbiya mashg'ulotida qo'llanilishi tavsiya etilayotgan "umumrivojlantiruvchi mashqlar soni" tana va tana qismlari – bo'g'imlar (ko'krak, qorin, qo'l, oyoq va h.k.) uchun hatto 2-3 marta takrorlanishiga ham yetmaydi. Bundan tashqari ushbu mutaxassislar ertalabki badantarbiya mashg'ulotining davom etish muddati kichik guruhda 5-8 daqiqa, katta guruhda 8-10, tayyorlov guruhida 10-12 daqiqa, deb belgilashgan. Ular shu muddat davomida mashqlarni "buyumlar"

(anjomlar), bayroqlar, kichik koptoklar, tayoqchalar, lentalar, qum to'ldirilgan xalta-chalar, arqonlar bilan o'tkazish zarurligiga urg'u berishgan. Alohida ta'kidlash mumkinki, tungi uyqudan so'ng qo'llaniladigan ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarida bunday vaziyatli, bolalar imkoniyatiga qarab me'yorlanmagan, buning ustiga og'irlashtirilgan "buyumlar" bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash umuman fiziologik mantiqqa to'g'ri kelmaydi. Aksincha, ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarida shol-chada "chalqancha" – orqa tomon va qorin bilan yotgan holatlarda, o'ng va chap tomonlar bilan yotgan holatlarda, o'tirgan, tik turgan holatlarda qo'l-oyoqlari bukilgan va yozilgan holatlarida bo'g'imlarni sekin-asta egish-yozish (stretching – растяжка), burish (pronatsiya – supinatsiya) va aylantirish, qabul qilingan holatlarni (egilgan yoki bukilgan) 10-13 sek saqlab turish mashqlari yordamida funksional organlarning ichki bosimini oshirish (kompressiya), shunday holatlarda kuchanish shu bosimni yanada oshirib, bo'g'imlarda siqilib yoki qatlamlashib qolgan "shlaklarni" ko'chiradi, modda almashinuvini jadallashtiradi. Cpuqur nafas olish-chiqarish, nafas olib, nafasni saqlash (Sptange sinovi), chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash (Genchi sinovi) mashqlarini bajarib borish o'ta foydali natija beradi.

Ertalabki badantarbiya mashg'uloti davomida qo'llaniladigan mashqlarning soni, T.S. Usmonxo'jayev (2019)ning fikriga ko'ra, o'rtacha 8-10 mashqdan iborat bo'lishi, muddati esa 10-15 daqiqaga teng bo'lishi maqsadga muvofiq ekan. Lekin, oilada va bog'cha bag'rida o'tkaziladigan ertalabki badantarbiya mashg'ulotida qo'llaniladigan mashqlar, birinchidan, tos-son, umurtqa pog'onasi, yelka, tirsak, tizza va boshqa bo'g'imlarga xos harakatlar (bukish-yozish, burilish-aylanish) katta amplitudada ijro etilishi bilan farqlanishi muhimdir. Boshqacha qilib aytganda,

ertalabki badantarbiya mashg'ulotida bo'g'imlararo egiluvchanlikni o'stirish, mushaklar elastikligini oshirish, organizmni zararli moddalardan tozalash, metabolizmni jadallashtirish, funksional organlar faoliyatini tiklash va ularni kunduzgi harakat faoliyatiga tayyorlashga "qodir" mashqlar qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. Ikkinchidan, tungi uyqudan so'ng bajariladigan ertalabki zaryadka mashqlari "ichki" va "tashqi" ijrochi organlarni kunduzgi hayotga to'la-to'kis tayyorlashga mo'ljallanganligi uchun ularning soni bolalar imkoniyatlariga qarab kamida 15-25 martani tashkil etishi, mashg'ulot muddati 15-25 daqiqa oralig'ida bo'lishi maqsadga muvofiq. Kichik va katta yoshdagi bolalar, yosh va katta yoshli sportchilar, o'rta va keksa yoshli aholi uchun ham qayd etilgan me'yoriy tavsiyalar ko'pchilik mutaxassislar tomonidan ta'kidlangan (A.I. Yarotskiy, 1975; A.A. Pulatov, 2019; T.S. Usmonxo'jayev, 2014, 2019, 2006; K.M. Mahkamjonov, 2006; V.P. Bezverxov, 2008).

Chiniqtirish tadbirlari. Chiniqtirish tadbirlari (sekin-asta harorati pasaytirilib boriladigan namlangan sochiq bilan tana qismlarini artish, silash, ishqalash, ochiq havoda sayr qilish, harorati sekin-asta pasaytiriladigan suvda cho'milish va h.k.)ni o'tkazishda bolalarni sog'ligi, mijozi, jismoniy va ruhiy imkoniyati (holati)ga qarab o'tkazilishi tavsiya etiladi. Bolalarni erta yoshlikdan boshlab nisbatan sovuqroq va toza havoda sayr qildirish, ayniqsa harorati sekin-sekin tushirib boriladigan toza suvda cho'miltirish, suv ichida turli harakatlarni mustaqil va erkin bajarish, tana va tana qismlari yuzasini past haroratli suvda namlangan sochiq bilan ishqalash, silash va uqalash teri orqali nafas olish funksiyasini faollashtiradi, nerv-mushak faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, umumiy nafas olish, yurakning qisqarish ritmini ravonlashtiradi, qon aylanish jarayonini

yengillashtiradi, organizmni tashqi muhitning "issiq-sovug'i" va salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillari (ifloslangan havo, ortiqcha namlik, atmosfera bosimi a h.k.)ga qarshi kurashish yoki moslashish qobiliyatini sayqal toptiradi, immunitetni kuchaytiradi.

Bolani chiniqtirish borasida, uni mavsumbop kiyntirish, ichki "kiyim-bosh" tabiiy, yengil va mayin matodan tayyorlangan bo'lishi afzal. Ayniqsa bolani ichki kiyimda va vaqti-vaqti bilan yechintirgan holatda toza havoda chiniqtirish (xona derazalarini ochib, tashqi havoda) nihoyatda foydalidir.

Yilning to'rt faslida ham havo harorati, namligi, atmosfera bosimi, shamolning tezligiga munosib ravishda bolani kiyintirib, quyoshdan "ajralib chiqadigan" ultrabinafsha va ultraqizil nurlar qarshisida toblantirish o'ta foydalidir. Bahor, yoz va kuz fasllarining iliq haroratli kunlarida bunday tadbirni yechingan holatda amalga oshirish yanada foydali hisoblanadi. Bunday tadbirning ijobiyligi shu bilan asoslanadiki, birinchidan, bunday nurlar tana terilariga "so'rilib", organizmda kechadigan biokimyoviy va fiziologik jarayonlarni faollashtiradi, ultraqizil nurdar issiqlik xususiyatiga ega bo'lib, tana terisining endokard, perikard qatlamlariga ijobiy ta'sir etadi, ultrabinafsha nurlar esa bakteritsid xususiyatga ega bo'lib, terining pigmentatsiyasiga ta'sir ko'rsatadi va natijada melanin moddasi yuzaga kelib, teri qizg'ish rang bilan qoplanadi. Bunday reaksiya terini ortiqcha quyosh radiatsiyasidan va kuyish holatidan asraydi. Ikkinchidan, ultrabinafsha nurlar organizmda D vitaminini sintezlash uchun zarur, chunki bu vitaminsiz bolada faol o'sish, suyaklarning rivojlanish jarayoni sustlashadi, nerv-mushak faoliyatining normal kechishi buziladi. Ushbu vitamin ta'sirida esa ishtaha ochiladi, tungi uyqu tinch va chuqur kechadi.

Uyqu oldidan bolani suv bilan chiniqtirishda "sepiladigan" suv, tana qismlarini sochiq bilan artish, silash, uqalashda namlik harorati 26-28°C dan 12-15°C gacha tushirilishi, har kuni tomoqni chayishda suvning harorati dastlab 23-25°C, keyin kundan-kunga haroratni 1-2°C ga pasaytirib, 5-10°C gacha tushirish mumkin bo'ladi.

Maktabgacha ta'lim muassasalari kun tartibida turli hayotiy zarur harakat ko'nikmalariga o'rgatish va ularni shakllantirish

Oila tarbiyasida asos solingan hayotiy zarur harakat ko'nikmalari (o'tirish-turish, egilish-yozilish, burilish-aylanish, yurish-yugurish, hatlash-sakrash, osilish-tirmashib chiqish qv h.k.) maktabshacha ta'lim muassasalarida bolalarning yosh guruhiga qarab "o'zlashtirilgandan-o'zlashtirilmaganga", "oddiydan-murakkabiga" va "yengilidan-og'iriga" tamoyillariga rioya qilgan holda bosqichma-bosqich o'rgatib boriladi. Mazkur jarayon davomida bolalarda jismoniy tayyorgarlik tarkibiga mansub kuch, tezkorlik, chaqqonlik (koordinatsion qobiliyat), chidamkorlik, egiluvchanlik kabi sifatlar va ularning turli komponentlarini proporsional tartibda rivojlantirish orqali yuqorida qayd etilgan hayotiy zarur harakat ko'nikmalari takomillashtirilib, harakat malakalariga aylantirilishi ko'zda tutiladi. Lekin, shuni ta'kidlash joizki, ongli refleks yoki har qanday ongli harakat muayyan maqsadga yo'naltiriladi.

Demak, anatomo-morfologik, biomexanik va psixofiziologik qonuniyatlarga ko'ra, harakatni "harakatga keltiruvchi" muvofiq mushaklarning o'zaro koordinatsion integratsiyalashgandagina ijro etiladigan harakat aniqligi foydali natija bilan yakunlanishi mumkin.

Yirik neyrofiziolog olim A.G. Bernshteyn (2002)ning ta'limotiga ko'ra, harakat aniqligi ikki turli bo'lishi mumkin ekan. Birinchisi – bu "protsessual" aniqlik, ya'ni bajariladigan harakat koordinatsiyasini (tana va bo'g'imlarning o'zaro harakatlanish nusxasi) etalon yoki eng so'nggi model harakat koordinatsiyasiga yaqin yoki mos nusxada ijro etilishi bilan izohlanadi. Ikkinchisi – bu "final" aniqlik yoki birinchi harakat aniqligini ijro etish asosida qo'l yoki oyoq bilan biror anjomni (to'p, shamshir, kamondan o'q otish, raqibni muayyan joyiga aniq zarba berish va h.k.) ma'lum nishonga (darvozaga, savatga va h.k.) aniq yo'llash qobiliyatini anglatdi.

Olimning ta'kilashicha, inson tug'ilishidan boshlab genetik (irsiy) omillarga asosan sakin-asta o'naqaylik yoki chapaqaylik harakat funksiyasiga ixtisoslashib boradi. O'naqay odamlar turli harakatlarni, ayniqsa final aniqlikni talab qiluvchi harakatni o'ng qo'li yoki o'ng oyog'i bilan aniq bajara oladi. Chap qo'li va chap oyog'i bilan aniq harakat ijro etmoqchi bo'lganda, bo'g'im-mushaklar kuchi, tezkorligi, chidamkorligi, egiluvchanligi va koordinatsiyasi "silliq" chiqmaydi, natijada harakat aniq bajarilmaydi. Chapaqay odamlarda esa mazkur jarayon aksincha kechadi. E'tiborli joyi shundaki, o'naqaylik yoki chapaqaylik harakat funksiyasi burilish, ayniqsa aylanma harakatlarda ham yuzaga kelishi ushbu tadqi-qotchi tomonidan ilk bor e'tirof etilgan. Masalan, o'naqay odamlar chap tomonga oson burilib, oson aylanar ekanlar, chapaqaylar esa, aksincha. Lekin, shu muallifning fikriga ko'ra, hayotda o'naqay va chapaqay harakatlarni ikki yoqlama ham mahorat bilan ijro etadigan "ambidekstr" (yunoncha – harakatni ikki yoqlama ham mohirona ijro etish)lar uchrab turishi kuzatiladi. Bugungi kunda o'naqay-chapaqay harakatlar asimmetriyasini maxsus mashqlar yordamida simmetrizatsiyalash afzalligi va imkoniyatlari ko'plab

o'tkazilayotgan tadqiqotlar asosida isbotlab berilmoqda (M.M. Bezrukix, D.A. Farber, 2000; V.I. Lyax, 2016; V.A. Moskvina, N.V. Moskvina, 2008; K.D. Chermit, 2006, 2014; F.A. Pulatov, 2020).

Ma'lumki, muayyan harakatni ijro etish jarayoni markaziy-periferik "birlashma" faoliyatiga asoslangan "funktional tizim" boshqaruvida amalga oshiriladi. Mazkur "funktional tizim" o'zining integrallashgan tarkibiy komponentlari yordamida harakatni foydali natija bilan yakunlanishi uchun xizmat qiladi. Ammo, shu "bir butun aylanma funksional tizim zanjiridan" sog'liqning biror-bir morfofiziologik va biosomatik "elementi tushib qolsa" (yoki kasallangan bo'lsa), foydali natija qayd etilmasligi mumkin ekan (P.K. Anoxin, 1980, 2002). Olimning konsepsiyasiga muvofiq, foydali natijaga erishishga qaratilgan har bir maqsadli harakatni bajarishda "funktional tizim"ning to'rtta tarkibiy komponenti "ishga tushadi". Birinchisi – afferent sintez – obyektни tahlil qiladi, vaziyatni o'rganadi, imkoniyatga mos bo'lgan harakat usulini tanlaydi. Ikkinchisi – qaror qabul qiladi. Uchinchisi – tanlangan usul va obyektни imkoniyatga muvofiq taqqoslaydi, baholaydi va nazorat qiladi. Agar foydali natijaga erishish imkoniyati "ko'rinsa", unda to'rtinchi komponent – harakat amaliy ijro etiladi. Bordi-yu, harakat foydali natija keltirmasa, boshqa, yanada samaraliroq harakat usuli izlanadi, aniqlangandan so'ng funksional faoliya (harakat) qayta takrorlanadi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida o'rgatiladigan hayotiy zarur harakat ko'nikmalari, barcha jismoniy sifatlarni proporsional tartibda bosqichma-bosqich rivojlantirish doirasida bazaviy sport turlariga xos harakat elementlarini shakllantirish samaradorligi nafaqat yuqorida muhokama qilingan ilmiy-nazariy ma'lumotlar va psixofiziologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim, balki harakatlarni ijro etish

aniqligi ma'lum darajada statik va dinamik muvozanat saqlash qobiliyati bilan ham bog'liqdir. Gap shundaki, muqaddam qayd etilganidek, barcha turdagi harakat faoliyati bosh miya yarimsharlari "huzuridagi" nerv markazlari (harakat, ko'rish, eshitish va boshqa analizatorlar, miyacha, uzunchoq miya, o'rta miya, orqa miya va h.k.) tomonidan bajariladi. Lekin ushbu "markazlar" ichida "vestibulyar analizator" deb nomlangan "markaz" borki, agar uning funksional faoliyati "zaif" shakllangan bo'lsa, tez yugurish va keskin to'xtash, burilish va aylanishlar bilan bog'liq o'ta keskin o'zgaruvchan harakatlar ta'sirida statik muvozanat ham, dinamik muvozanat ham izdan chiqadi, harakat koordinatsiyasi buziladi, aniqligi esa yo'qoladi. Shuning uchun ham erta yoshlikdan boshlab (oilada, maktabgacha ta'lim muassasalarida va h.k.), toki keyingi ontogenetik taraqqiyot bosqichlarida mazkur analizator funksiyasini aylanma harakatlar mashqlari (boshni va tanani aylanma harakatlantirish, belanchak, karusel, loping, aylanma elementli harakatli o'yinlar) yordamida muntazam shakllantirib borish muvozanat saqlash qobiliyatini "charxlaydi", harakat koordinatsiyasi va uning aniqligini turg'unlashishiga imkon yaratadi.

Niderlandiyalik Rudolf Magnusning "Ustanovka tela"¹⁵ deb nomlangan ilmiy asarida ko'p yillik tadqiqotlarga asoslangan ma'lumotlariga muvofiq har bir harakat o'ziga xos holatdan (o'tirish, turish, egilgan va boshqa holatlar) boshlanadi. Shu holatni paydo qilish, tana muvozanatini yo'qotmasdan turg'un saqlash va rejalashtirilgan harakatga o'tish jarayoni bosh miyadan tortib (qizil yadro, dumli tana, retikulyar formatsiya, miyacha, oraliq miya, uzunchoq miya va orqa miya), toki orqa miyaning integral funksiyasi faoliyati bilan boshqarilar ekan.

¹⁵ Магнус Р. Установка тела / Э.Ш. Айрапетъян, В.В. Кисляковлар тахрири остида. И.Г. Бауэр, Н.Н. Бенуа, К.Г. Лебентрау томонидан немис тилидан таржима қилинган. М., 1962, 624 с.

Agar hattoki birgina nerv markazida biror sababga ko'ra (kasallanish, muhit ta'siri, stress va h.k.) funksional faoliyat buzilsa, ijro etiladigan holat va harakat koordinatsiyasi izdan chiqadi, tananing tebranish (tremor) chastotasi ortadi, muvozanat yo'qolar ekan. Demak, ta'kidlash mumkinki, muayyan holatni qabul qilishda statik muvozanat barqaror bo'lmasa, harakat davomidagi dinamik muvozanat ham koordinatsion jihatdan aniq va mukammal bo'lmaydi, binobarin, bunday oqibat qaysidir nerv markazida "sog'liqqa putur yetkazilganligi"dan darak beradi.

Neyrofiziologik va ontogenetik qonuniyatlardan ma'lumki, "holat – harakat – holat – yana harakat" davomida statik va dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati erta yoshlikdan boshlab, keksa yoshgacha maxsus mashqlar yordamida muntazam shakllan-tirilib borilishi o'ta muhim ahamiyatga egadir.

Statik va dinamik muvozanatni saqlash funksiyasini shakllantirish uchun quyidagi namunaviy mashqlar tavsiya etilishi mumkin:

1. Oyoqlar uchida turib, qo'llarni yon tomonga, yuqoriga va bosh ortidan "qulflab" muvozanat saqlash.
2. "Qaldirg'och" holatida muvozanat saqlash.
3. To'ldirma to'p ustida muvozanat saqlash.
4. Gimnastik o'rindiq ustida muvozanat saqlash.
5. O'ng va chap oyoqlarda turib muvozanat saqlash.
6. Joyda tik turib, tanani o'ng va chap tomonlarga aylantirish.
7. Tik turgan holatda boshni o'ng va chap tomonlarga aylantirish davomida muvozanat saqlash.
8. 7-mashq o'tirgan holatda bajariladi.
9. Oldinga 90° egilgan holatda gavgani o'ng va chap tomonlarga aylantirish davomida muvozanat saqlash.
10. 9-mashq orqaga egilgan holatda bajariladi.

11. 10 m to'g'ri chizilgan chiziqni bosib yurish.

12. Gimnastik o'rindiq ustida yurib o'tish.

Izoh: Ushbu mashqlar ko'z nazoratida va ko'zni yumib bajariladi.

Bunday mashqlarni ertalabki va kundalik badantarbiya mashg'ulotlari, turli harakatli o'yinlar oldidan va keyin kichik qismlarga bo'lib bajartirish bolalarda ijobiy emotsional motivatsiyani shakllantiradi. Harakatli o'yinlar tarkibiga statik va dinamik muvozanat saqlashga doir elementlarni kiritish maqsadga muvofiq.

Bog'cha va mahalla maskanlarida sog'lomlashtiruvchi o'yinlar

Ensiklopedik ma'lumotlarda izohlanishicha, o'yin shunday faoliyat turiki, unda motivatsiya o'yin natijasida emas, balki o'ynash davomida yuzaga kelar ekan. Har bir inson bolaligida turli harakatli o'yinlarda ishtirok etib, qanchalik huzur olgani, yorqin sevinchlari, sho'xliklari, makkor va chaqqon bo'lgani, bebaho balalik kunlarini xotirlaydi. Farzand tug'ilishidan boshlab, dastlab instiktiv (ongsiz) harakatlarni, so'ng sekin-asta ulg'ayib borishi bilan ongli o'yin harakatlarini ijro eta boshlaydi. Bolada aynan harakatli o'yinlar davomida ong, diqqat, idrok, tafakkur, xotira, iroda kabi his-tuyg'ular, hayotiy zarur harakat ko'nikmalari va malakalari, kuch, tezkorlik, koordinatsion qobiliyat, chidamkorlik va egiluv-chanlik sifatleri shakllanib boradi. O'yinlar orqali bolalarda jismoniy va ruhiy erkinlik, harakat erkinligi, axloq-odob, hurmat-izzat, madaniyat-ma'rifat, g'ayrat-matonat, rostgo'ylik, hamjihatlik kabi qadriyatlar shakllana boshlaydi va "bo'lajak shaxs" xislatlarini sayqal topishiga zamin yasaladi.

Insoniyat taraqqiyoti, uning shaxsiy va ijtimoiy-iqtisodiy hayoti, turmush tarzining turli davrlarida harakatli o'yinlar bebaho manba sifatida xizmat qilib kelgan va bugungi kunda ham yosh avlodni tarbiyalashda ustuvor vosita bo'lib kelmoqda.

Harakatli o'yinlar davomida bolalar muhit va vaziyatni kuzatadi, his qiladi, o'rganadi, farqlaydi, shu orqali zarur qaror qabul qiladi va u yoki bu usulni tanlab, kerakli harakatni ijro etadi. Turli bilim, she'r, qo'shiq, raqs, hisob-kitob olamida saboq oladi.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi, ularning bolani va umuman insonni shaxs bo'lib kamol topishida o'tkir vosita ekanligi ulug' ajdodlarimiz, mutafakkir olimlarimiz Abu Ali ibn Sino, Mahmud Qoshg'ariy, Kaykovus, Umar Hayyom, Amir Temur, Alisher Navoiy va boshqa tabarruk zotlar meroslari, asarlari, doston-lari hamda hayotiy tajribalarida o'z ifodasini topgan. Bunday noyob va bebaho manbalarni o'rganish asosida bolalar bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlarni "joyiga" hamda yoshiga qarab o'tkazish sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ma'lumki, oilada tarbiya topgan, aksariyat 3 yoshdan boshlab bog'chada tarbiyalanadigan bolalar shu yoshgacha ham, bog'cha yoshida ham, goh ertalab, goh kun bo'yi (shanba, yakshanba kunlari), goh kechki vaqtlarda mahallada, to'y-tomoshda, bayram va sayllarda turli harakatli o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishadi, o'zlari bilib-bilmagan holda yangi o'yinlar yoki ularning yangi variantlari va elementlarini ixtiro qilishadi.

Agar bolalarga oilada va bog'chada yuqorida nomlari qayd etilgan ulug' ajdodlarimiz asarlarida yozib qoldirilgan ko'pgirrali xalq harakatli o'yinlari, ularning tarixiy nomlari, mohiyati va mazmuni, qonun-qoidalar va salomatlikni mustahkamlash, jismoniy-ruhiy hamda aqliy imkoniyatlarni shakllantirishdagi

ahamiyati haqida muvofiq manbalarga asoslangan bilim-saboqlar berilsa, ularda bunday o'yinlarga bo'lgan mehr, qiziqish va motivatsiya yanada kuchayadi. Bu borada bog'cha bolalarga dastlabki bilim, turli ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishga imkon yaratuvchi boshlang'ich maktab sifatida xizmat qilishi maqsadga muvofiqdir.

Bog'cha tarbiyalanuvchilari bilan o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi harakatli o'yinlar

Barcha jismoniy tarbiya va sport tadbirlari kabi harakatli o'yinlar ham eng avvalo salomatlikni mustahkamlash, funksional organlar faoliyati, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni shakllantirishga qaratiladi. Bugungi kunda harakatli o'yinlar o'zining sermazmunli va ko'p yo'nalishli funksiyasi xususiyatlariga ega bo'lganligi tufayli oila, mahalla, bog'cha, dam olish maskanlari, hatto yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayonida ham keng qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlar o'zining mazmuni va mohiyatiga qarab T.S. Usmonxo'jayev, A.A. Pulatov (2019). tomonidan turli funksional yo'nalishdardoirasida tabaqa-lashtirilgan:

- turli hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini shakllantiruvchi o'yinlar (o'tirish-turish, sakrash, osilish va h.k.);
- jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidam-korlik, egiluvchanlik);
- aqliy-ruhiy qobiliyatlarni shakllantiruvchi o'yinlar (idrok, diqqat, xotira, tafakkur va h.k.);
- uy-ro'zg'or ko'nikmalarini shakllantiruvchi o'yinlar (supirsidir, qovun uzatish, urug' sochish va h.k.);
- kasbiy ko'nikmalarni shakllantiruvchi o'yinlar (kosmonavtlar, asir olish, nishonga ur va h.k.);

- nutq va talaffuzni shakllantiruvchi o'yinlar (kim oladi, oq terakmi, ko'k terak va h.k.);

- hisob-kitob va tadbirkorlikni shakllantiruvchi o'yinlar (besh tosh, soqqa va h.k.);

- yilning turli fasllarida qo'llaniladigan o'yinlar (varrak, yomg'ir yog'aloq, chillak va h.k.);

- kunduz va tunda o'tkaziladigan o'yinlar (oq suyak, tun va kun, cho'loq qarg'a va h.k.);

- suvda o'tkaziladigan o'yinlar (qurbaqa va laylak, "cho'rtan baliq", suv ostida suzish va h.k.);

- o'g'il va qiz bolalarga mo'ljallangan o'yinlar (eshak mindi, xo'rozdar jangi, xola-xola, ovqat pishirish, chori-chambar va h.k.);

- darsda yoki jismoniy tarbiya soatlarida o'tkaziladishag o'yinlar (otib qochar, quvib yet, quvlashmachoq, tortishmachoq, taqiqlangan harakat va h.k.);

- sport elementlaridan iborat o'yinlar (qal'a himoyasi, to'pni qaytar, doiradan chiqar va h.k.);

- qo'shiqlar bilan ijro etiladigan o'yinlar (kim oladiyo, shuginaniya va h.k.);

- harbiy ko'nikmalarni shakllantiruvchi o'yinlar (urush-urush, asir olish, nomer chaqirish, qo'riqchi va qaroqchi, nishonga ur va h.k.).

Bog'cha, maktab, mahalla va boshqa joylarda bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlarni qanday ko'nikma, malaka, sifat yoki qobiliyat, ruhiy xislatni shakllan-tirish zarurligiga qarab tanlashda yuqorida qayd etilgan funksional andozadan foydalanish mumkin.

Bog'chalarda qo'llaniladigan namunaviy harakatli o'yinlar

Quyida keltirilgan namunaviy harakatli o'yinlarni maqsadi, mazmuni, ishtirochilar soni va o'ynash shartlari o'zlashtirilishi mumkin.

"Chumchuqlar va avtomobil".

Maqsadi: Bolalrni bir-biriga urilmasdan turli yo'nalishlarda yugurishga o'rgatish, harakatni boshlash va boshlovchining ishorasi bilan o'zgartirish, o'z o'rnini topishni o'rgatish.

O'yin mazmuni: Bolalar o'yin maydonchasi yoki xonaning bir tomonidagi stullarda yoki skameykalarda o'tirishadi. Bu uyalardagi chumchuqlar. Boshlovchi qarama-qarshi tomonda. Unda avtomobil tasvirlangan. Tarbiyachining "Chum-chuqlar yo'llarda don cho'qish uchun ketishdi" degan so'zlaridan so'ng, bolalar stullardan ko'tarilib, qanotlarini silkitib, bolalar maydonchasi atrofida yugurishadi (15-rasm).



15-rasm.

Boshlovchining ishorasi bilan "Avtomobil kelmoqda, uching, kich-kina chumchuqlar, uylaringizga uching!". Mashina garajdan chiqib keladi, chumchuqlar esa uylariga uchadi (stullarga o'tirishadi). Avto-mobil garajga qaytadi.

Amalg oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Dastlab, o'yinda kichik guruh (10-12) ishtirok etishadi, vaqt o'tishi bilan ko'proq bolalar

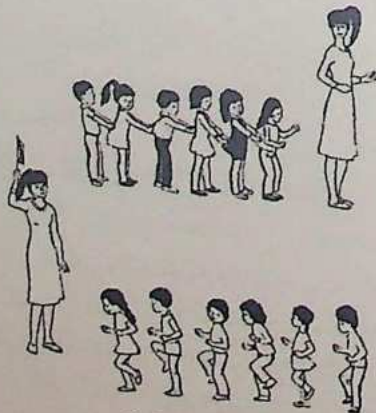
bilan o'ynash mumkin. Dastlab bolalarga chumchuqlar qanday uchishini, qanday qilib donlarni cho'qishlarini ko'rsa-tish, bolalar bilan bu harakatlarni birga bajarish kerak, keyin boshlovchi mashinaning (o'yinchoq) rolini o'yinga kiritishi mumkin.

Dastlab boshlovchi bu mashina rolini o'zi bajaradi va o'yinni takroriy takrorlangandan keyingina uni eng faol bolaga berish mumkin. Barcha bolalar o'z joylarini topishi uchun "avtomobil" juda tez yurmasligi kerak.

"Poyezd".

Maqsadi. Bolalarni bir-birlarining ortidan yurish va yugurishni kichik guruhlarda o'rgatish, avval bir-birini ushlab, keyin yurish, ularga harakatni boshlashni boshlov-chining ishorasi bilan to'xtashni o'rgatish.

O'yin mazmuni. Boshlovchi bir nechta bolalarni bir-birining orqasida turishga taklif qiladi, o'zi esa ularning oldida turib, "Siz vagonchalar bo'lasiz, men esa parovoz bo'laman" deydi. Lokomotiv signal beradi va poyezd dastlab sekin, so'ngra tezrov harakatlana boshlaydi. Harakat o'yinchilar tomonidan chiqarilgan tovushlar bilan birga bo'ladi, boshlovchi bir vaqtning o'zida aytadi: "Mana to'xtash joyi keldi". Keyin lokomotiv yana signal beradi va poyezd yurishda davom etadi (16-rasm).



16-rasm.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsat-malar. Birinchidan, o'yinda kichik bir guruh bolalar ishtirok etadilar. Takror-lashda ko'proq ishtirokchilar bo'lishi mumkin (12-15). Dastlab, bolalar bir-birining kiyimlaridan ushlab turadilar, so'ngra bolalar bir-birlarini erkin ushlab, parovoz g'ildiraklarining harakatiga taqlid qilib, qo'llarini harakatga keltira-dilar va yurishganda "Chu-chu-chu" deyishadi.

Parovozning rolini avval boshlovchi yoki katta guruh bolasi bajaradi. Faqat takroriy takrorlashdan so'ng, yetakchining roli eng faol bolaga yuklanadi. Bolalar-vagonlar qolib ketmasligi uchun lokomotiv sekin harakatlanishi kerak.

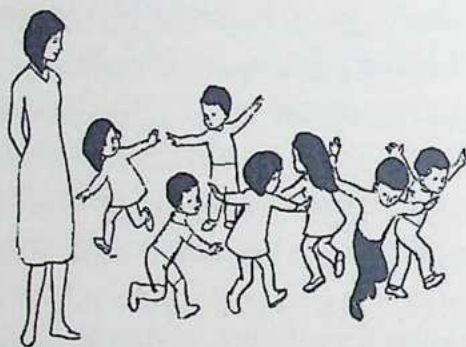
O'yin ishtirokchilari birin-ketin bir-birlariga mos ravishda buriladi. O'yinning takroriy takrorlash bilan siz bolalarni bekatlarda sayr qilishga, gullarni terishga, mevalarni yig'ishga, o'ynashga, sakrashga taklif qilishingiz mumkin. Hushtakni eshitib, bolalar tezda lokomotiv orqasidagi kolonnaga saf tortishlari kerak.

"Samolyot" (Soddalashtirilgan variant).

Maqsadi. Bolalarni bir-biriga urilmasdan, turli yo'nalishlarda yugurishga o'rgatish, ularni signalni diqqat bilan tinglashga va og'zaki signalda harakat qilishni boshlashga o'rgatish.

O'yin mazmuni. Boshlovchi 3-4 bolaning ismlarini aytib chaqirali va ularni dvigatelni qanday yoqishni va qanday uchishni oldindan ko'rsatib berib, parvozga tayyorgarlik ko'rishga taklif etadi.

Chaqirilgan bolalar o'yin maydonchasi yoki xonaning bir tomonida tasodifiy turishadi. Boshlovchi "Parvozga tayyorlaning. Dvigatellarni yoqing" deydi. Bolalar qo'llarini ko'krak oldida aylanish harakatlarini bajaradilar va "rrr" tovushini talaffuz qiladilar (17-rasm).



17-rasm.

Boshlovchining "Uching" degan signalidan keyin bolalar qo'llarini ikki tomonga yoyib (samolyot qanotlari singari) uchishadi – turli yo'nalish-larda tarqaladilar. Boshlovchining "Qo'ning" ishorasi bilan ular stullariga borib o'tiradilar. Keyin yana ikkinchi guruh bolalari o'ynaydilar.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Boshlovchi bolalarga barcha o'yin harakatlarini ko'rsatishi kerak. O'yinni birinchi marta o'ynaganda, u bolalar bilan harakatlarni amalga oshiradi. O'yinni takrorlash orqali ko'proq bolalarni chaqirish mumkin va takroriy takrorlashdan so'ng barcha bolalarni samolyotlarda uchishga taklif qilish mumkin.

"Pufak".

Maqsadi. Bolalarni aylanada turishga o'rgatish, uni yanada kengroq qilish, so'ngra kichiklashtirish, harakatlarni og'zaki so'zlar bilan muvofiqlashtirishga o'rgatish.

O'yin mazmuni. Bolalar boshlovchi bilan birgalikda qo'llarini ushlab, bir-biriga yaqin turgan holda kichik doira hosil qilishadi. Boshlovchi "Pufak, kattalash, pufak, kattalashgin, ammo portlama" deydi. O'yinchilar aylanani kengaytiradilar va orqaga chekinadilar. Aylana yana kattalashadi. Boshlovchi "Pufak yorilib ketdi" deydi. Bolalar qo'llarini pastga tushirib, cho'kkalab

o'tirishadi va hamma birga-likda "Qarsak" deyishadi. Keyin bolalar yana markazga qaytishib, qo'llarini ushlab, qaytadan pufakni shishiradilar (18-rasm).



18-rasm.

"Pufakning havosi chiqib ketdi" so'zlarida bolalar qo'llarini qo'yib yubormagan holda "puuuuuffff" deb aylanani kichiklashtiradilar. Keyin bolalar yana pufakni puflashali. Qanday katta pufak!

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Dastlab o'yinda oz sonli bolalar (6-8) ishtirok etadilar. Takrorlashda bir vaqtning o'zida 12-15 bola o'ynashi mumkin. Boshlovchi matnni asta-sekin, aniq talaffuz qilishi, bunga o'yinchilarni jalb qilishi kerak. O'yin o'ynashdan oldin siz bolalarga sovun pufakchalarini ko'satishingiz mumkin.

"Uyalardagi qushlar".

Maqsadi. Bolalarni bir-biriga urilmasdan, tarqoq holda yurishga va yugurishga o'rgatish, ularni boshlovchining ishorasi bilan tezda harakat qilishni, bir-biriga yordam berigni o'rgatish.

O'yin mazmuni. Bolalar xonaning burchaklaridagi stullarda o'tirishadi. Bular uyalar. Boshlovchining ishorasi bilan barcha qushlar xonaning o'rtasiga uchib chiqib, turli yo'nalishlarga tarqalib, egilib, ovqat qidirib, yana qanotlarini silkitib uchishadi.

Boshlovchining "Qushlar, uyalarga" signalida bolalar o'z joylariga qaytib kelishadi.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Boshlovchi qush – bolalar signal bo'yicha harakat qilishlarini, iloji boricha uyadan uchib chiqib, faqat o'z uylariga qaytishlariga ishonch hosil qiladi.

Uyalar uchun siz hovlida yerga qo'yilgan katta halqalarni ishlatishingiz yoki yerga chizilgan doiralar bo'lishi mumkin, bu yerda bolalar cho'kkalab o'tiriladi.

Boshlovchi bolalarni yugurayotganda diqqatli bo'lishga, to'qnashib ketmaslik uchun ularga qarab yugurayotganlarga yo'l berishga o'rgatadi, bolalarni uyalardan sakrashga (halqadan) o'rgatadi.

"Poyezd" (Kengaytirilgan variant).

Maqsadi. Bolalarni birma-bir kolonnada yurishga va yugurishga, tezlikni oshi-rishga va tezlikni pasaytirishga, signal berilganda to'xtashga o'rgatish, bolalarni qatorda o'z o'rnini topishga, o'rtoqlarini itarib yubormaslikka, diqqatli bo'lishga o'rgatish.

O'yin mazmuni. Bolalar ketma-ketlikda qatorda turishadi (bir-birlarini ushlamas-dan). Birinchisi – parovoz, qolganlari – vagonlar. Boshlovchi ovozli signal beradi va poyezd dastlab asta-sekin, keyin tezroq yurishni boshlaydi va nihoyat, bolalar yugurishni boshlashadi. Boshlovchining "Poyezd stansiyaga yaqinlashmoqda" degan so'zla-ridan so'ng bolalar asta-sekin sekinlashadilar – poyezd to'xtaydi. Boshlovchi barchani sayr qilishga, xayoliy o'tloqda gullar va mevalar yig'ishga taklif qiladi. Signal bo'yicha bolalar yana qatorga saflanishadi va poyezd harakatlana boshlaydi.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Dastlab bolalar har xil tartibda qatorda saf tortishlari mumkin va yo'l oxiriga kelib ular qatordagi ketma-ketlik o'rnini bemalol eslab qolishadi – ular

o'zlarining joylarini topadilar. Poyezd harakatlanishi, keyin tezlashishi, keyin sekinlashishi va signalda to'xtashi mumkin. Signal, boshlovchining so'zlaridan tashqari, u ko'taradigan qizil bayroq bo'lishi mumkin.

O'yinni takrorlashda uning syujetini o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, siz bolalarni to'xtash joylarida to'p o'ynashga, kapalaklarni ushlashga (sakrashlar, qarsak chalish), qarag'ay (kashtan) urug'larini terishga taklif qilishingiz mumkin.

"Chumchuqlar va mushuk".

Maqsadi. Bolalarni tizzalarini egib, yengil sakrashga, bir-biriga tegmasdan yugurishga, tutishdan qochishga, tezda qochishga, o'z o'rnini topishga o'rgatish, bolalarni o'rindiqlarda o'tirishda ehtiyot bo'lishga, o'rtoqlarini turtmaslikka o'rgatish.

O'yin mazmuni. Bolalar maydonchani yoki xonaning bir tomonida polga yotqizilgan past skameykalarda yoki kubiklarda (balandligi 10-12 sm) turadilar. Bular tomdagi chumchuqlar. Boshqa tomondan, bolalardan uzoqroqda, mushuk o'tirgan, u uxlab yotadi. "Chumchuqlar yo'lga uchib qo'nishadi" deydi boshlovchi va bolalar o'rindiqlardan, bloklardan sakrab, turli yo'nalishlarga tarqaladilar. Mushuk uyg'onadi, u cho'zilib, "miyov-miyov" deydi va tomda yashiringan chumchuqlarni ushlash uchun yuguradi. Mushuk tutilgan chum-chuqlarni uyiga olib boradi (19-rasm).



19-rasm.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. O'rindiqlarni va bloklarni bir-birlaridan uzoqroq qilib qo'yish kerak, shunda bolalar bir-birlariga xalaqit berishmasdan turib, sakrab tushishlari mumkin. Boshlovchi bolalar sakrash, sakrab yumshoq tushishlarini va buni qanday qilishni ko'rsatib berishi kerak. Birinchi marta boshlovchi mushuk rolini o'ynaganida, mushuk chumchuqlarni ushlaymaydi, balki ularni tutib olganday qilib ko'rsatadi. Agar bola mushukning roliga tanlansa, u bolalarni tutishi mumkin.

"Quyonglar".

Maqsadi. Bolalarni ikki oyoqda sakrab, oldinga siljishga, stullar oyoqlari ostidan o'tishga, epchillikka, o'ziga ishonch hosil qilishga o'rgatish.

O'yin mazmuni. Xonaning bir tomonida stullar yarim doira shaklida, bir tomonida o'rindiqlar yarim doira ichida joylashgan. Ulardan biri quyong qafaslari. Qarama-qarshi tomonda qorovulning uyi. O'rtada quyonglarga yurishga ruxsat berilgan maysazor bor.

Bolalar (2-3) boshlovchining ko'rsatmasiga binoan stullar orqasida cho'kkalab o'tirib olishadi - quyonglar kataklarda o'tirishadi. Quyong boquvchi (boshlovchi) kataklarga yaqinlashib, quyonglarni o'tloqqa qo'yib yuboradi; bolalar stul ostida birma-bir emaklaydilar, so'ngra butun maysazor bo'ylab sakraydilar. Boshlovchining "Qafaslarga yugur" ishorasi bilan quyonglar yana stullar ostiga kirib, o'z joylariga qaytadilar (20-rasm).



20-rasm.

Amalga oshirish bo'yicha ko'r-satmalar. Boshlovchi stullar tagida emaklab yurgan bolalar bellarini shikastlamaslikka harakat qilishlariga ishonch hosil qilishi kerak. Stullar o'rniga siz emaklash uchun stullarning o'rindiq-lariga qo'yilgan tayoqlardan foydala-nishingiz mumkin.

"Taksi".

Maqsadi. Bolalarni birgalikda harakat qilishni, harakatlarni bir-biri bilan moslashtirishni, harakat yo'nalishini o'zgartirishni, sheriklar bilan o'ynashda diqqatli bo'lishni o'rgatish (21-rasm).



21-rasm.

O'yin mazmuni. Bolalar o'z juftlari bilan katta halqaning ichida turishib (diametri 1 m), halqani chetidan va birin-ketin qo'llarida ushlab turadilar. Birinchi bola taksi haydovchisi, ikkinchisi yo'lov-chi. Bolalar o'yin maydonchasi atrofida yoki yo'l bo'ylab yugurishadi. Bir oz vaqt o'tgach, ular joylarini o'zgartiradilar.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Bir vaqtning o'zida 2-3 juft bola o'ynashi mumkin, agar maydon keng bo'lsa. Bolalar bitta yo'nalishda yugurishni o'rganib olgandan so'ng boshlovchi turli yo'nalishlarda harakat qilish, to'xtash vazifasini berishi mumkin. Siz to'tash joyini bayroq yoki taksilar belgisi bilan belgilashingiz mumkin. Bekatlarda yo'lovchilar o'zgaradi: biri taksidan tushadi, ikkinchisi o'tiradi.

"Rangingizni toping".

O'yin mazmuni. Boshlovchi bolalarga uchta yoki to'rtta rangdagi bayroqlarni tarqatadi: qizil, ko'k, sariq, yashil. Xona yoki maydonning turli joylariga rangli bayroqlar qo'yiladi va bir xil rangdagi bayroqli bolalar o'ziga mos bayroq oldida turishadi (22-rasm).



22-rasm.

Boshlovchining "Sayrga chiqamiz" degan so'zlaridan keyin bolalar o'yin maydonchasi yoki xona atrofida turli yo'nalishlarga tarqalib ketishadi. Boshlovchi "O'zingizning rangingizni toping" deganda bolalar o'z bayro-g'ining rangiga mos bayroqlarni topib to'planishadi.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Bayroqlar o'rniga har bir bolaga kvadratchalar, turli xil rangdagi doiralari berilishi mumkin, bular yordamida ular o'zlarining bayrog'ini topadilar. Boshlovchi bolalar o'z bayroqlaridan uzoqla-shishiga, ular maydon, zal bo'ylab tarqalishiga ishonch hosil qiladi.

Mahallada o'tkaziladigan namunaviy harakatli o'yinlar ***"Qarmoq".***

Maqsadi. Bolalarda koordinatsion qobiliyatni shakllantirish va sakrovchan-ligini oshirish.

O'yin mazmuni. Qum solingan qopchani yoki koptokchani uzun ip bilan arqonga bog'lab, atrofingizdan pastda aylantiring. Bolalar yaqinlashib, "qarmoq" uning oyoqlariga tegmasligi uchun sakrashadilar. O'yin 40 soniyadan 1 daqiqagacha davom etadi.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Qum solingan qopcha o'rniga yumshoq o'yinchoqlardan ham foydalanish mumkin. Aylana bo'ylab turgan bolalarning oraliq masofasi 1 m dan kam bo'lmasligini ta'minlash zarur.

"O'rmon, botqoq, ko'l".

Maqsadi. Bolalarda diqqat va epcillikni shakllantirish.

O'yin mazmuni. Barcha o'yinchilar joylasha oladigan darajada oralig'i teng 3 ta aylana chiziladi. Boshlovchi jonivorlarning, ya'ni qush yoki baliqni aytadi (o'simliklarni nomlashingiz ham mumkin). Belgilangan sanoqni tezda sanaydi. Hamma yuguradi va hamma uning ma'nosiga ko'ra, nomlangan jonivor yoki qushning yashash joyiga mos keladigan doirada turadi, keyin ular qaytib keladi. "Qurbaqa" so'zida har qanday doirada turishga imkon beradi. Umuman xato qilmagan bolalar g'alaba qozonishadi.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. "Qurbaqa" so'zidan keyin bolalar doiraga kirib olish uchun aniq bir vaqt berishingiz mumkin, masalan 5 soniya va h.k. Doiralarni adashtirish kerak emas. Agar kechikkan bola kamida bitta oyog'i bilan ushbu doiraga kira olmasa, u jarima ochkosin oladi.

"Zanjir".

Maqsadi. Bolalarda epcillikni rivojlantirish, jamoalikda sinxron tarzda o'ynashni o'rgatish.

O'yin mazmuni. O'yin o'tkaziladigan hududning o'lchamini aniqlaymiz. O'yin boshida yetakchi bitta kishi bo'ladi. U tarqoq ishtirokchilarni ta'qib qiladi. Birovni tutib olgandan so'ng, uning qo'llarini ushlab olishadi va ular birgalikda keyingisini

ushlaydilar va toki zanjir osil bo'lguncha. Agar o'yinchilar ko'p bo'lsa, 2 ta zanjir hosil bo'lishi mumkin. Ya'ni to'rt kishilik zanjir hosil bo'lganda, ular juftlarga bo'linadi.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Chegaralangan maydondan chiqib ketgan ishtirokchilar o'yindan chiqadilar. Zanjirdagi bolalar sherigidan ayrilgan holda ishtirok-chilarni tutib olsa, bu hisobga olinmaydi.

"Sog'lom bolajonlar".

Maqsadi. Bolalarda epchillik, topqirlik va tezkor fikrlashni rivojlantirish.

O'yin mazmuni. O'yinchilar aylana shaklida turib, to'pni bir-biriga otishadi. Agar kimdir uni ushlab olmasa, u holda to'pni uloqtirgan o'yinchi tanasining istalgan qismini jarima maydonchasidan "oladi". Masalan, oyoq (o'yinchi bir oyoqda turib o'ynashni davom ettiradi), qo'l (to'pni faqat bitta qo'l bilan ushlash kerak), ko'z (u yopiq), og'iz (gapdashmaydi).

Agar "bir oyoqli" to'pni o'yinchilardan biriga uloqtirgan bo'lsa, lekin u uni ushlamagan bo'lsa, "cho'loq" tananing bir qismini "tortib olish" o'rniga, o'zi uchun yetishmayotgan narsani qaytarib berishi va o'yinni allaqachon "sog'lom" davom ettirishi mumkin. Uloqtirishning uddasidan chiqmagan "nogiron" (masalan, bir oyog'ida turmagan yoki bir qo'li bilan to'pni ushdamagan) aylanani tark etadi. Omon qolgan oxirgi o'yinchi g'olib deb e'lon qilinadi.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Bolalar bir-birlaridan to'pni qabul qilayotganda atayin ushlamasa, jarima bali beriladi.

"Issiq kartoshka".

Maqsadi. Bolalarda epchillik va tezkor fikrlashni rivojlantirish.

O'yin mazmuni. Ushbu o'yin uchun sizga yengilroq to'p kerak bo'ladi. Hamma aylana shaklida turib, o'z navbatida to'pni bir-

biriga uloqtira boshlaydi, baqirib, "Issiq" deydi. Bir o'yinchi uloqtiradi, ikkinchisi to'pni ushlab olishi kerak. Kim ushlay olmasa, u "jazolangan" deb hisoblanadi va aylana markazida cho'kkalab o'tiradi - "qozon".

Ishtirokchilar qozonda "o'tirganlarni" qutqarib, ularni o'yinga qaytarishlari mumkin. Buning uchun to'pni markazga uloqtirish va "jazolangan" o'yinchilarni urish kerak. To'pni ushlay olgan bolalar o'yinga qaytadi. "Jazolangan" o'yinchilar o'zlarini "qutqarishi" mumkin. Buning uchun ular uchib o'tayotgan to'pni turmasdan, o'tirgan holatida ushlab olishlari kerak. Bunday holda siz to'liq balandlikdan turolmaysiz, faqat qo'llaringizni ko'tarishingiz yoki sakrashga harakat qilishingiz mumkin. Agar ulardan birortasi muvaffaqiyatga erishgan bo'lsa, markazdan aylanaga turishadi.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Ishtirokchilar to'p uloqtirishlarda yo'nalishlarini o'zgartirishlari mumkin: chapga, o'ngga.

"Shakl yasang".

Maqsadi. Bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish, diqqatini oshirish.

O'yin mazmuni. Bolalar har tomon bo'ylab yuguradilar va har xil harakatlarni amalga oshiradilar: qo'llarini yuqoriga, yon tomonlariga ko'taradi, o'tiradi, bir oyog'ida turadi va hokazo. "To'xtang" buyrug'i bo'yicha ular buyruqni eshitgan joyida to'xtab, "muzlab" qolishlari kerak. Buyruqdan keyin harakatni davom ettirgan yoki "muzlagan" holatini birinchi bo'lib o'zgartirgan bolalar o'yindan chiqishadi. O'yin 1-1,5 daqiqa davom etadi.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Bolalarni to'xtatish uchun musiqa-dan ham foydalanish mumkin. Harakatlarni boshlaganda musiqa qo'yiladi, musiqa to'xtaganda bolalar ham

joyida "muzlab" qoladi. O'yin davomida bolalar bir-birlariga xalaqit bermasligini nazorat qilib turish zarur.

G'ozlar - oqqushlar.

O'yin mazmuni. Maydonchaning ikki qarama-qarshi tomonlarining birida g'ozlar uchun uy, ikkinchi tomonida bo'ri uchun in ajratiladi (oraliq 15-20 m). O'yinchilardan biri bo'ri va qolganlari g'ozlar bo'ladi.

Boshlovchi "G'ozlar - oqqushlar" deyishi bilan hamma o'ynovchilar may-donchaga yugurib chiqadilar. Boshlovchi "G'ozdar - oqqushlar, uyga qayting, bo'ri tog' tagida turibdi" deydi. O'ynovchilar baravariga "Bo'ri u yerda nima qilyapti" deb so'raydilar. Boshlovchi "G'ozlarning patini yulyapti" deb javob beradi. "Qanaqa g'ozlarning patini?" deb so'rashadi o'ynovchilar. Boshlovchi "Oppoqqina g'ozlarning. Tezroq uyga qochinglar" deydi. Boshlovchining shu so'zlaridan keyin hamma g'ozlar uyga qarab qochadilar, bo'ri esa inidan yugurib chiqib, ularni quvlay boshlaydi. O'yin ikki-uch marta takrorlanganidan keyin yangi onaboshi, ya'ni bo'ri tayinlanadi.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. Boshlovchi tutilganlarni sanab borishi va ularning o'yinga yana ishtirok qilishiga ruxsat berishi mumkin, lekin o'yin tamom bo'lgandan so'ng bo'rining qo'lga tushgan va sira ham qo'lga tushmaganlarni ko'rsatib o'tishi lozim.

"Durra" o'yini.

Maqsadi. O'yin barcha o'yinchilarning diqqat-e'tiborini, sezgirligini, topqir-ligini, harakat malakalarini tarbiyalaydi. Shu bilan birga chaqqonlik, tezlik, chidamlilikni tarbiyalaydi.

O'yin mazmuni. Boshlovchi signal berishi bilan o'yinchilar boshlarini tizzaga qo'yib, ko'zlarini yumadilar. Sunda durrachi o'yinchi qo'lidagi durra bilan doira chetida aylanib yurib, bildirmasdan birorta o'yinchining orqa tomoniga qo'yadi va

yurishni davom ettiradi. O'yinchilar darrov orqalariga qaraydilar, orqasiga durra qo'yilgan o'yinchi durrani oladi va boshlovchini doira cheti bo'ylab quva boshlaydi. Boshlovchi doirani aylanib kelib quvayotgan o'yinchining joyiga o'tirib olishi kerak. Agar boshlovchi o'tirishga ulgurmasdan quvayotgan o'yinchi durrasi bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali o'yinchini quvadi. U ham o'zini joyiga o'tirib olishga harakat qiladi. O'tirib olmasa, o'zi boshlovchi bo'lib qoladi. O'yin qaytadan boshlanadi. O'yinning qachon tugashi belgilanmaydi. O'yinni 3-6 daqiqagacha davom ettirish mumkin.

Amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar. O'rinsiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. Durra tutgan o'yinchi onaboshini ushlab olsa, o'rinlarini almashadilar.

Bog'cha yoshidagi bolalarda ayrim morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi muvofiq testlar - metodlar (antropometrik metodlar va pedagogik testlar) yordamida muntazam nazorat qilinib borilishi, olingan natijalar asosida o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga zarur bo'lgan o'zgartirishlar kiritish va ularni optimallashtirishga imkon yaratadi. Ma'lumki, bolalarda ontogenetik taraqqiyot davrining dastlabki bosqichlaridan boshlab, asosan o'smirlik bosqichigacha morfofunktsional organdar geteroxron (turli vaqtda) tartibda o'sadi va rivojlanadi (P.K. Anoxin, 2002; A.A. Markosyan, 2002). Lekin, shu va boshqa bir qator olimlarning ta'kidlashicha, bolalarda "oldinma-keyin" shakllanadigan bir qator morfofunktsional ko'rsatkichlar (jismoniy rivojlanish) va jismoniy sifatlarni proporsional nisbatda taqsimlangan muvofiq mashqlar yordamida

simmetrizatsiyalashning getexron tartibda o'sishi saqlanib qolishi mumkin ekan (N.I. Dvornina, 2007; V.I. Shchebeko, 2010; L.P. Volkov, 2002; M.M. Bezrukix, V.D. Sonkin, D.A. Farber, 2002). Bunday jarayonni bog'cha sharoitida amalga oshirish uchun avvalo turli yosh guruhlaridagi bolalarda morfologik va jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq ayrim asosiy ko'rsatkichlarning o'sish sur'atiga mo'ljall qilish maqsaga muvofiqdir.

3-4 yoshli bolalarda tana uzunligi 90-100 *sm*, shu jumladan o'g'il bolalarda o'rtacha $96,3 \pm 4,12$ *sm*, qiz bolalarda – $97,5 \pm 4,14$ *sm* ga teng bo'lishi mumkin. Tana vazni muvofiq ravishda: 16-18 *kg*; $15,6 \pm 1,87$ *kg*; $15,1 \pm 1,14$ *kg*. 15 *m* ga yugurish – o'g'il yuolalarda – $5,8 \pm 0,6$ *sek*, qiz bolalarda – $5,9 \pm 0,7$ *sek*. Joydan uzunlikka sakrash muvofiq ravishda – $63,9 \pm 5,12$ *sm*, $61,3 \pm 4,78$ *sm*. Oyoq uchlarida turib, ko'z yumilgan holatda muvozanat saqlash – o'g'il bolalarda – $3,6 \pm 0,05$ *sek*, qiz bolalarda – $3,9 \pm 0,06$ *sek* (A.A. Pulatov, D.A. Soliyeva, 2018). Bu yoshda bolalar yurish, yugurish, sakrash, to'pni irg'itib, ilib olish, to'siqlardan oshib o'tish, turli holatlarda muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini o'zlashtirgan bo'lmog'i lozim.

4-5 yoshda tana uzunligi 100-110 *sm*, o'g'il bolalarda o'rtacha $104,2 \pm 5,36$ *sm*, qiz bolalarda $105,1 \pm 4,87$ *sm*. Tana vazni muvofiq ravishda: 17-22 *kg*; $18,4 \pm 2,16$ *kg*; $17,9 \pm 1,23$ *kg*. 15 *m* ga yugurish o'g'il bolalarda o'rtacha $5,3 \pm 0,9$ *sek*, qiz bolalarda $5,4 \pm 0,05$ *sek*. Joydan uzunlikka sakrash: $73,3 \pm 5,54$ *sm*, $71,63 \pm 4,91$ *sm*. Muvozanat saqlash: $4,3 \pm 0,09$ *sek*, $4,6 \pm 0,08$ *sek*. Mazkur yoshdagi bolalar hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini yengil, kam kuch sarflab bajarishlari, to'pni ko'krakdan, bosh ortidan, pastdan ikki qo'li, alohida o'ng va chap qo'li bilan uzoqlikka otish, sherigiga uzatish mashqlarini o'zlashtirishi zarur. Sekin-asta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan eng sodda va qisqa muddatli

mashqlarni bajarib borishlari maqsadna muvofiq. Vaziyatli sport turlariga xos mashqlar va texnik elementlarni ijro etish qobiliyatiga ega bo'lib borishi muhim.

5-6 yoshli bolalarning tana uzunligi 114-120 *sm*, o'g'il bolalarda o'rtacha $115,9 \pm 4,73$ *sm*, qiz bolalarda – $116,7 \pm 4,65$ *sm*. Tana vazni 23-25 *kg* gacha bo'lishi mumkin. Lekin, Toshkent shahridagi bir qator bog'chalarda tarbiyalanayotgan 1179 nafar o'g'il bolalar va 1255 nafar qiz bolalar ustida o'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, 5-6 yoshli o'g'il bolalarda tana uzunligi $110,01 \pm 5,81$ *sm*, tana vazni $18,4 \pm 2,16$ *kg* ni, qiz bolalarda tana uzunligi $111,2 \pm 5,07$ *sm*, tana vazni $17,9 \pm 1,23$ *kg* ni tashkil etgan. 15 *m* ga yugurish o'g'il bolalarda $4,8 \pm 0,5$ *sek*, qiz bolalarda $4,9 \pm 0,06$ *sek* ga teng bo'lganligi qayd etildi. Joydan uzunlikka sakrash muvofiq ravishda: $93,3 \pm 6,72$ *sm*, $91,6 \pm 5,04$ *sm*; muvozanat saqlash – $5,12 \pm 0,13$ *sek*, $5,2 \pm 1,02$ *sek* ga teng bo'lgan.

Ushbu yoshga kelib bolalar 1,5 *min* sekin va erkin yugurish, 30-40 *m* ga o'rtacha tezlikda yugurish, 10x3 *m* ga mokisimon yugurish, gimnastik va akrobatik mashqlarni o'zlashtirgan bo'lishlari lozim. Ikki oyoqda depsinib, joydan va yugurib kelib bo'lishlari lozim. Ikki oyoqda depsinib, joydan va yugurib kelib uzunlikka hamda balandlikka sakrash, basketbol, voleybol, futbol, gandbol elementlarini ijro etish, vaziyatni tahlil qilish, kuzatish, farqlash, foydali qaror qabul qilish ko'nikmalariga ega bo'lishlari darkor. Organizmni chiniqtirish tadbirlarida faol ishtirok etishlari tavsiya etiladi. O'ng va chap qo'l-oyoqda ma'lum maqsadga (nishonga, darvozaga, savatga) yo'naltirilgan harakatlarni bajarish qobiliyatiga ega bo'lishlari maqsadga muvofiqdir.

6-7 yoshda bolalarning tana uzunligi 122-128 *sm* gacha, tana vazni esa 25-28 *kg* gacha o'sishi mumkin ekan. Lekin, biz tomonimizdan o'tkazilgan ko'p sonli tadqiqotlarga asosan, bu

yoshda tana uzunligi o'g'il bolalarda o'rtacha $117,2 \pm 6,24$ sm, qiz bolalarda $118,1 \pm 5,12$ sm ga, tana vazni o'g'il bolalarda $21,01 \pm 2,56$ kg, qiz bolalarda $20,6 \pm 1,88$ kg ga teng bo'lganligi aniqlandi. 15 m ga yugurish o'g'il bolalarda $4,4 \pm 0,7$ sek, qiz bolalarda $4,5 \pm 0,05$ sek ni tashkil etgan. Joydan uzunlikka sakrash muvofiq ravishda: $110,5 \pm 7,09$ sm, $107,8 \pm 5,48$ sm; muvozanat saqlash – $5,4 \pm 0,17$ sek, $5,6 \pm 2,07$ sek bilan ifodalanagan.

Bu yosh guruhlarida bolalar harakat ko'nikmalari (yurish-yugurish, to'xtash-hatlash, burilish-aylanish, sakrash, osilib chiqish va h.k.), jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik – koordinatsion qobiliyat, chidamkorlik, egiluvchanlik), ruhiy xislatlarni (ong, idrok, tafakkur, diqqat, xotira, ko'rish kengligi va chuqurligi va h.k.) o'zlashtirgan bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Uyda muntazam bajarib boriladigan sekin shiddatli ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan mashqlarning yangi variantlaridan foydalanish, organizmni chiniqtirish, istalgan yoki tanlangan sport turlari bilan muntazam shug'ullanishni davom ettirish tavsiya etiladi. Mazkur yosh bosqichida sport turlariga xos o'zgaruvchan va murakkablashtirilgan mashqlarni signal yoki vaziyatli topshiriqlarga muvofiq bajarishga o'rganish, "ichki" (bog'chaning o'zida, guruhlararo) musobaqalarda ishtirok etish orqali dastlabki tajribani orttirish maktabga tayyorlanish hamda undagi sharoitlarga moslashish imkoniyatini yaratadi.

Bog'chalarda ertalabki va kun davomida o'tkaziladigan badantarbiya mashg'ulotlari, hayotiy zarur harakat ko'nikmalari, jismoniy sifatlar va boshqa jismoniy qobiliyatoarni shakllantiruvchi mashqlarni qo'llash jarayonida bolalarning funksional imkoniyatlarini bilish ularni zo'riqtirib qo'ymaslik chorasini belgilashga, ya'ni mashg'ulotlar hajmi va shiddatini muvofiqlashtirish imkoniyatini yaratadi. Manbalarda e'tirof

etilishicha, kichik yoshdagi bolalarda yurakning minutlik qisqarish ritmi nisbatan tez bo'ladi va 140-160 martagacha yetishi mumkin. Ular ulg'ayishi bilan yurakning qisqarish soni kamayib boradi va 7 yoshga to'lganda 95-85 martani tashkil etishi mumkin. Nafas olish soni 7 yoshda minutiga 24-22 marta bilan ifodalanishi aniqlangan. Bog'cha yoshidagi bolalarda sekin-asta yurak-tomir, qon aylanish, nafas olish va boshqa funksiyalar faoliyati shakllanib boradi, optimal tarzda me'yorlashtirilgan jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan maqsadli shug'ullanish natijasida ushbu funksional organlar faoliyati tejamkor ishlash tartibiga qo'chilishi mumkn.

Bog'chalarda jismoniy tarbiya va boshlang'ich sport mashg'ulotlarini bolalar imkoniyatiga qarab qo'llash shu maskanda faoliyat yurituvchi mutaxassis-murabbiylarning kasbiy-pedagogik mahorati bilan belgilanadi. Aynan ular o'zlarining qiziqarli va samarali mashg'ulotlari orqali bolalarda jismoniy tarbiya hamda sportga nisbatan faol motivatsiyani uyg'otishlari lozim.

Turli shakldagi sport maktablari, sport internatlari, hatto yuqori malakali sport-chilarni tayyorlovchi mutaxassis-trenerlar shaxsan o'zlari yoki sport seleksiyasi bilan shug'ullanuvchi yordamchilari ishtirokida iste'dodli sport zahiralarini izlab topish maqsadida oilada, bog'chada va boshlang'ich sinflarda ta'lim oluvchi bolalar genetikasini o'rganadi, ularning xatti-harakati, salomatligi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini turli mashg'ulotlar hamda harakatli o'yinlar davomida kuzatadi. Ana shu kuzatuv davomida muayyan sport turi uchun "zarur nomzod" deb topilgan bolalar sportga mo'ljal obyekti sifatida tanlov va saralash sinovlaridan o'tkaziladi.

Ma'lumki, genetik qonuniyatlarga ko'ra bolaga o'tgan xatti-harakatlar, jismoniy, ruhiy va morfofunktsional "belgilar" oiladagi

turmush tarzi, ta'lim-tarbiya, mahalla, bog'cha va maktab kun tartibidagi harakat faoliyati (jismoniy tarbiya va boshlang'ich sport) davomida u yoki bu darajada shakllanib boradi. Shuning uchun bolani oiladan yoki bog'chadan boshlab muayyan sport turiga qiziqtirish, unda faol motivatsiya uyg'otish va tanlangan sport turiga mo'ljallashtirgan ishlari ota-ona, tarbiyachi-pedagog hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan ham olib borilishi maqsadga muvofiqdir. Bunday tadbirlarni samarali amalga oshirish uchun bog'chalarda tarbiyalanayotgan turli yosh guruhlari (3-4 yosh, 5-6 yosh, 7 yosh – maktabga tayyorlov guruhi) o'rtasida muddati qisqartirilgan, qoidalari soddalashtirilgan yugurish, to'pni urib ustunchalararo yugurish, balandlikka va uzunlikka sakrash, minibasketbol, minigandbol, sport elementlaridan iborat harakatli o'yinlar bo'yicha musobaqalar o'tkazish tavsiya etiladi.

3.4. Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va boshlang'ich sport

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya tadbirlari (akademik dars, darslardan avval, tanaffuslarda o'tkaziladigan mini badantarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar, sport mashg'ulotlari, musobaqalar va h.k.) qanday shaklda va muddat davomida tashkil etilmasin, ular eng avvalo o'quvchilar salomatligini yanada shakllantirish, barqarorlashtirish va sog'liq zahirasini kuchaytirishga qaratilishi zarur. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va boshlang'ich sport tadbirlari oilada, bog'chada, mahallada o'zlashtirilgan hayotiy zarur harakat ko'nikmalari, jismoniy va ruhiy imkoniyatlar hamda sport malakalari bosqichma-bosqich murakkablashtirilgan, chuqurlashtirilgan, kengaytirilgan yo'nalishda takomillash-

tirilishini davom ettirish darkor. Sir emaski, oila, bog'cha, umumta'lim, o'rta maxsus va oliy ta'lim maskanlarida joriy etilgan jismoniy tarbiya tizimi aslida rasmiy qonun va dasturlarda ierarxik tartibda bir-biriga uzviy bog'langan, bir-birini davom ettiruvchi "yagona tizim" deb yuritilsa-da, biroq amalda salomatlik (nerv-mushak, yurak, qon aylanish, nafas olish va h.k.), jismoniy (harakat sifatleri) va ruhiy (idrok, diqqat, xotira va h.k.) tayyorgarlikni aks ettiruvchi test natijalari bolalarni bir yosh guruhidan keyingisiga, bir bosqichdan ikkinchisiga, bir bo'g'imdan navbatdasisiga (masalan, bog'chadan maktabga) o'tishida har doim ham e'tiborga olinmaydi, o'rnatilgan aksariyat me'yoriy mezonlar bugungi kunga xos bo'lgan ko'rsatkichlarga mos kelmaydi. Bunday holat "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari, barcha shakldagi sport maktablarining yosh doirasida tabaqalashtirilgan guruhlari bo'yicha ishlab chiqilgan dasturlarda keltirilgan me'yoriy ko'rsatmalarda ham kuzatiladi.

Shunday ekan bugungi kunda mamlakatimizda joriy etilgan jismoniy tarbiya tizimini bir-biriga bog'liq va bir-biriga muvofiqlashtirilgan yagona tizimga aylantirish o'ta dolzarb muammolardan biri bo'lib, uni ommaviy tadqiqotlar natijalariga asosan amalga oshirish barcha bo'g'implarda shug'ullanuvchi bolalar (shu jumladan katta yoshli aholi ham) salomatligini barqarorlashtirishga imkon yaratadi.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, so'nggi yillarda umumta'lim maktablarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport tadbirlari (dars, sport mashg'ulotlari, ertalabki badantarbiya, musobaqalar va h.k.)ning ustuvor maqsadi – bu o'quvchilar salomatligini va h.k.)ning ustuvor maqsadi – bu o'quvchilar salomatligini mustahkamlash, uni tashqi (ekologik, ekzogen) va ichki (endogen) muhitning o'zgaruvchan omillar (shu jumladan stress-qo'zg'atgichlar, harorat, viruslar va h.k.) ta'siriga bardosh berish

qiymatini oshirish va immunologik zahirani kuchaytirishdan iborat bo'lmog'i zarurdir.

Yagona jismoniy tarbiya tizimining umumta'lim maktablari bo'g'imida mavjud yana bir muammo shundan iboratki, barcha sinflarda olib boriladigan jismoniy tarbiya va uning tarkibiga kiritilgan tabaqalashtirilgan mashqlar (umum-rivojlantiruvchi mashqlar – kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, bazaviy sport turlariga xos mashqlar) joriy etilgan dasturlarda alohida avtonom ravishda, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tadbirlari esa alohida aks ettirilgan. Jismoniy tarbiya tizimiga bunday tartibda yondashish "barcha jismoniy mashqlar yoki jismoniy tarbiya darsi, mashg'ulot va musobaqalar sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tadbirlaridan farq qiladi" degan tasavvurga olib keladi. Vaholanki, aslida jismoniy tarbiya va sport vositalarining barchasi avvalo o'quvchilar salomatligini barqarorlashtirishga qaratilishi darkor. Boshqacha qilib aytganda, barcha shakldagi jismoniy tarbiya va sport tadbirlari, shu jumladan musobaqalar ham, hatto yuqori malakali sportchilar tayyorlash tizimida ham sog'liqni shakllantirish va barqarorlashtirish mezonlariga rioya qilgan holda amalga oshirilishi ustuvor ahamiyatga egadir.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tadbirlari

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tadbirlari (ertalabki va kundalik badantarbiya, jismoniy tarbiya darsi, sinf va maktabdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport, musobaqa va h.k.) o'z hajmi, shiddati va takrorlanish soni bilan 7-10 yoshli o'g'il va qiz bolalarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlariga moslashtirilgan bo'lishi muhim ahamiyat kasb

etadi. Ota-ona nazoratida va maktab o'qituvchisining ko'rsatmasi hamda tavsiyalari asosida o'tkaziladigan ertalabki badantarbiya mashg'ulotida shu yoshdagi bolalarda jismoniy va morfofunktsional ko'rsatkichlar jadal sur'atda o'sishini e'tiborga olgan holda bo'g'imlararo egiluvchaklik diapazoni yoki boshqacha qilib aytganda harakatlar amplitudasini kengaytirishga mo'ljallangan mashqlarni qo'llashga urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Bunday mashqlar, birinchidan, nerv-mushaklar va qon tomirlari to'qimalarini elastiklashtiradi, ularning tonusini faollashtiradi, yurak funksiyasi, qon aylanish va nafas olish faoliyatini ravonlashtiradi. Ikkinchidan, modda admashinuvini jadallashtiradi, kechki ovqatni hazm qilish natijasida funksional organlarda (ayniqsa bo'g'imlar sinaps-larida) tungi uyqu davomida to'planib qolgan "ortiqcha shlaklar"ni siqib "chiqarib", organizmni tozalaydi va uni kunduzgi harakat faoliyatiga tayyorlaydi. Shuning uchun tana bo'g'imlarini turli yo'nalishlar bo'ylab bukish holatlarida chuqur nafas olish va shiddat bilan nafas chiqarish, nafas olib, nafasni saqlash va nafas chiqarib, nafasni saqlash mashqlarini bajarish shlaklarni yanada jadalroq chiqarishga turtki beradi.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarida katta hajmli, keskin o'zgaruvchan va tez shiddatli mashqlar (yugurish, sakrash, expander va h.k.)dan foydalanish tavsiya etilmaydi. Chunki tungi uyquda deyarli barcha ichki organlar ham ma'lum darajada "uxlaydi", ya'ni ularning funksional faoliyati sustlashadi (yurak urishi va nafas olish soni kamayadi, asosiy mushaklar dam oladi va h.k.). Agar ertalabki mashg'ulotda shiddatli mashqlar qo'llanilsa, yurak kameralari, qon tomirlari (ayniqsa kapillyarlarda) bosimi kuchayib ketadi, bunday holat esa turli

salbiy asoratlarga olib kelishi neyrofiziologik qonuniyatlardan ma'lumdir.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotidan so'ng 7-10 yoshli bolalar uchun 500-800 m gacha sekin tezlikda yurish-yugurish, hatlash-sakrash va keng amplitudali dinamik mashqlarni bajarish mumkin. Mashg'ulotning yakuniy qismida statik va dinamik muvozanat saqlash, bosh va tanani turli tomonlarga aylanma harakatlantirish mashqlarini qo'llab borish juda foydalidir.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va bazaviy sport turlari bo'yicha olib boriladigan mashg'ulotlarda, shu jumladan sinf va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya hamda sport tadbirlarini o'tkazishda ham yuqorida qayd etilgan yondashuv, tartib-qoidalarga amal qilish uchun bugungi kunda joriy etilgan ta'lim dasturlarida 1-4 sinf o'quvchilarini "boshlang'ich sinflar" yoki "kichik maktab yoshidagi o'quvchilar" deb yuritilishi odat tusiga kirgan. Mazkur sinflarda ta'lim oluvchi o'g'il va qiz bolalarda jismoniy rivojlanish hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida yaqqol ko'zga tashlanuvchi farq bo'lmagani sababli ular uchun shu fan bo'yicha qo'yiladigan talablar va me'yoriy mezonlar aniq belgi-lanmagan. Lekin bolalar va turli yoshli aholi jismoniy tayyorgarligi hamda salomatligini baholash bo'yicha ishlab chiqilgan va 2000 yil 1 yanvardan boshlab amalga joriy etilgan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarida¹⁶ 5-6 yoshdan boshlab sinovlar turi, me'yoriy talab-mezonlar o'g'il va qiz bolalar uchun alohida ko'rsatilgan. Bunday yondashuv inson ontogenetikasining jismoniy va psixofunksional jihatlaridan rivojlanish qonuniyatlariga mos keladi.

¹⁶ O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi 271-sonli qo'shma qarori bilan tasdiqlangan.

Maktab o'quvchilari bilan o'tkaziladigan badantarbiya mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya darslari va boshqa tadbirlar (test sinovlari, musobaqa va h.k.)da o'rgatuvchi, rivojlantiruvchi va takomillashtiruvchi mashqlar buyruq, ko'rsatmalar asosida zo'rma-zo'raki yoki majburiy tartibda qo'llanmasligi lozim. Bunday yondashuv o'quvchilarda faol motivatsiya uyg'otmaydi, mashqlarni ongli va qiziqish bilan bajarish istagini yuzaga keltirmaydi, aksincha, ularni bezdiradi, bolalar buyruqni "qo'rqqanidan" bajarishlari mumkin, lekin bunda foydali natija qayd etilmaydi. Shuning uchun maktab o'quvchilarida, ayniqsa 7-10 yoshdagi 1-4 sinf (5-sinf ham)dagi o'quvchilarda dastlab mashg'ulotlar, ularda qo'llaniladigan barcha jismoniy va texnik-taktik mashqlarning psixofiziologik xususiyatlari, ularni qaddi-qomatni go'zallashtiruvchi, jismoniy baquvvatlik va sog'liqni mustahkamlashdagi ahamiyati haqida bilim berish, tasavvur hosil qilish zarur.

Jismoniy tarbiya dasturlarida bunday bilimlar berish ko'zda tutilgan bo'lsa-da, ular asosan so'z orqali amalga oshiriladi, bu jarayonda zamonaviy informatsion va pedagogik texnologiyalar deyarli qo'llanilmaydi. Sport turlari bo'yicha mamlakat, Olimpiada va Osiyo o'yinlari, jahon chempionatlari hamda boshqa nufuzli musobaqalar g'oliblari va sovrindorlari haqida videolavhalar ko'satilmaydi.

Dasturdan o'rin olgan hayotiy zarur harakat ko'nikmalari, jismoniy sifatlar va bazaviy sport turlari (gimnastika, akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari) bo'yicha qo'llaniladigan mashqlar yoki o'rgatiladigan harakat texnikasi asosan reproduktiv tarzda, ya'ni nusxa ko'chirish orqali o'zlashtiriladi. Mashqlarni bun-day metodik yondashuv asosida qo'llash yoki harakat texnikasi, taktikasi va aniqligiga o'rgatish shu harakatlarni "robot ongi" bilan bajarishga olib kelishi ehtimoldan holi emas.

Akademik dars yoki sport mashg'ulotida sakrash mashqlarini qo'llashda ularning balandligi yoki uzunligi, takrorlanish soni yoki davom etish muddatiga e'tibor qaratiladi. Masalan, yugurib kelib vertikal sakrash harakatiga o'rgatishda o'qituvchi uni ijro etish nusxasini ko'rsatadi, keyin ushbu sakrash turini bolalar avtomatik tarzda takrorlaydilar. Ammo sakrash uchun "tayyorlanish holati, 3-4 qadam yugurish, oxirgi qadam uzunroq bo'lishi, gavda-qo'llari oyoqdan "orqada qolishi" (vertikal sakrash uchun depsinish vaqtida tananing og'irlik markazi inersiya bilan oldinga siljimasligi uchun), ikki oyoqni birlashtirib depsinish vaqtida qo'llarni siltab, oldinga-yuqoriga ko'tarib sakrash, havoda qo'llar yoki bir qo'l bilan biror texnik-taktik harakatni bajarish, keyin qo'nish va muvozanatni saqlab qolish" kabi mikrofazalar hamda asosiy fazalar (yugurish, depsinish, sakrash va qo'nish) texnikasini o'g'atishga urg'u berilmaydi. Boshqacha qilib aytganda sakrash soni va uning natijasiga urg'u beriladi-yu, lekin sakrash texnikasi va taktikasiga (havoda qo'l harakati yoki to'p qaysi tomonga yo'naltirilishi kerak) e'tibor qaratilmaydi. Vaholanki, sakrash texnikasi mahorat bilan ijro etilsa, demak sakrash natijasi ham yuksak bo'ladi. Shuning uchun sakrash mashqlarini qo'llash yoki sakrash texnikasiga o'rgatishda shu harakat ko'nikmasining biomexanik, kinematik (koordinatsion-texnik) va aerodinamik mexanizmlariga asoslanish muhim ahamiyatga egadir.

Ma'lumki, sakrash biomexanikasi - bu tana va tana qismlarining (bo'g'imlar - qo'l, oyoq) harakatlanishida og'irlik markazlarining o'zgarib borishini anglatadi, sakrash kinematikasi - tana va tana qismlariga mansub mushaklarning o'zaro muvofiq (koordinatsiya) tartibda qisqarib, sakrash bilan bog'liq harakatlarni integrallashishiga imkon yaratadi. Sakrashning aerodinamik mexanizmi esa - bu qo'llarning faol harakatlari

bilan bog'liqdir. Aynan qo'llarning qanot sifatida faol harakatlanishi inersion kuchni yuzaga keltirib, sakrash balandligini oshirishga hissa qo'shadi.

Agar bolaning ikki qo'li o'z tanasiga bog'lab qo'yilsa, sakrash balandligi keskin tushib ketadi, bordiyu, ikki qo'l va boshdan dumg'azagacha umurtqa pog'onasi "shina" bilan bog'lanib qo'yilsa, bola joyida deyarli sakray olmaydi. Bunday aerodinamik qonuniyat samolyotni havoga ko'tarilishiga olib keladi. Samolyotni yerda harakatlanish tezligi qanchalik yuqori bo'lmasin, agar uning qanotlari ostidagi qanotchalar sekin-asta ochilib, shamol qarshiligini "qirqib" yengmasa, u yerdan havoga uzilmaydi. Demak, sakrashda ham qo'llarning aerodinamik xizmati sakrovchini yerdan havoga ko'tarilishiga turtki beradi, sakrash balandligi yuqoriroq bo'ladi. Binobarin, oyoqlarning minimal portlovchi kuchi va qo'llarning inersion kuchi birgalikda sakrash natijasini belgilaydi.

Uzunlikka sakrash, yugurish, yerda yoki havoda tanani burish va aylantirish bilan bog'diq malakalar ham qo'llarning aerodinamik harakatlariga asoslanadi.

Ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va boshqa tadbirlarda ijro etiladigan har bir harakat yoki harakatlar kombinatsiyasining samaradorligi barcha jismoniy sifatlarning u yoki bu darajadagi hissasi bilan belgilanadi. Lekin, harakatning maqsadi, takrorlanish soni, davom etish muddatiga qarab u yoki bu jismoniy sifat (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) yetakchi bo'lishi mumkin. Agar yanada chuqurroq va aniqroq e'tirof etiladigan bo'lsa, bir harakatda portlovchi yoki tezkor kuch, ikkinchi harakatda maksimal yoki absolyut kuch, uchinchi harakatda chaqqonlik, to'rtinchisida umumiy (aerob) yoki maxsus (anaerob) kuch, boshqasida egiluvchanlik ustuvor

bo'lishi mumkin. Bir harakatda qo'llar kuchi yoki ularni harakatga keltiruvchi mushaklarning qisqarish tezligi, ikkinchi harakatda oyoqlar kuchi oyoq mushaklariga xos boshqa jismoniy sifatlar ustuvor ahamiyatga ega bo'lishi mumkin (L.P. Matveyev, 2008; L.P. Volkov, 2002; V.N. Platonov, 2004; V.M. Zatsiorskiy, 2009; Yu.V. Verxoshanskiy, 2013; J.K. Xolodov, V.S. Kuznetsov, 2014).

Shunday ekan, barcha turdagi harakat yoki harakatlar kombinatsiyasiga o'rgatish avvalo erta yoshlikdan boshlanishi, o'rgatish va o'zlashtirish samaradorligini ta'minlash uchun barcha jismoniy sifatlar proporsional nisbatda rivojlangan bo'lishi, qo'llar va oyoqdar bilan bajariladigan harakatlar simmetrik tartibda (o'ng va chap qo'l, o'ng va chap oyoq) shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, harakatlarga o'rgatish, ularni bosqichma-bosqich shakllantirishda mashqlar seriyalari oraliqlari va mashg'ulotlar yakunida yuklamalar ta'sirida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini muqobil xususiyatga ega bo'lgan (aksincha harakat mashqlari) qisqa muddatli relaksatsion – nafas mashqlari yordamida bartaraf etish va o'z vaqtida ish qobiliyatini tiklab borish zarur. Shundagina harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik usullarni shakllantirishda yuksak samaradorlikka erishish mumkin bo'ladi. Aynan shunday pedagogik yondashuv asosida salomatlik zahirasi kuchaytirish va sog'liqni barqarorlashtirish imkoniyati yaratiladi.

Bu borada shuni ham e'tirof etish muhimki, harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va muayyan sport turiga xos texnik-taktik usullarni shakllantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, shu jumladan turli anjomlar, uskuna, trenajyor, moslamalar va albatta ilg'or tajribalardan foydalanish bosh-lang'ich sinflar o'quvchilari uchun o'ta ahamiyatlidir. Shu

bilan bir qatorda o'zlashtirilgan ko'nikmalar, malakalar, jismoni va texnik-taktik qobiliyatlar ham zamonaviy uslub hamda pedagogik testlar yordamida baholanishi maqsadga muvofiq.

Katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlari

Umumta'lim maktablarida o'tkaziladigan barcha turdagi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, ularning hajmi, shiddati, davom etish vaqti pedagogik va tibbiy nazorat natijalariga muvofiq o'quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlariga qarab tabaqalashtirilgan tartibda tashkil qilinishi ustuvor ahamiyatga egadir. Aynan shunday pedagogik yondashuv asosida jismoniy va texnik-taktik mashqlarni qo'llash hayotiy zarur harakat ko'nikmalari va malaka-lari, jismoniy sifatlar, sport mahoratini samarali shakllantirishga, va, albatta, salomatlikni mustahkamlash, uni barqarorlashtirishga imkon yaratadi va o'quvchilarni turli yuklamalarga bardosh berish hamda moslashish qobiliyatini kuchaytiradi. Mashg'ulotlarni o'tkazish va mashqlarni qo'llashda bunday pedagogik tamoyilga rioya qilish zarurligi shu bilan asoslanadiki, hatto katta maktab yoshidagi o'quvchilarda ham deyarli barcha funksional organlar (nerv-mushak, yurak funksiyasi, qon tomir, qon aylanish, nafas olish va h.k.) hali to'la-to'kis shakllanmagan bo'ladi. Shuning uchun katta maktab yoshidagi o'quvchilar (5-11 sinflar) mashg'ulotlarida turli yuklamalardan iborat mashqlarni qo'llashda funksional organlarning geteroxron tartibda yetilishi yoki rivojlanishi e'tiborga olinishi zarur. Bu borada jismoniy tarbiya o'qituvchisi maktab shifokori bilan birgalikda 11-17 yoshli o'quvchilarda "oldinma-keyin" o'sadigan, yetiladigan va rivojlanadigan funksional a'zolari aniqlashtirgan holda

mashqlar hajmi va shiddatini belgilash, ularni me'yorlashtirish va tabaqalashtirish ishlarini amalga oshirishlari kerak.

11-17 yoshli o'quvchilar mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va sport turlariga xos texnik-taktik harakatlarni shakllantiruvchi mashqlar ulushini bosqichma-bosqich ko'paytirish, ularning hajmi va shiddatini orttira borish tavsiya etiladi.

5-11 sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarida belgilangan nazorat mashqlaridan iborat sinovlarni o'tkazish va o'rnatilgan me'yoriy mezonlar asosida o'zlashtirilgan harakat ko'nikmalari va rivojlantirilgan jismoniy imkoniyatlarni baholash maqsadga muvofiq. Aynan shu va maktablarda olib boriladigan mashg'ulotlar natijasida erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasi, salomatlik qiymati, uni yuklamalarga bardosh berish va moslashganlik ko'rsatkichlarini aniqlashga imkon yaratadi.

Ma'lumki, umumta'lim maktablari uchun joriy etilgan jismoniy tarbiya dasturlarida o'rgatiladigan va shakllantirib boriladigan harakat ko'nikmalari, jismoniy sifatlari va bazaviy sport turlariga oid texnik-taktik usullar yoki ularning asosiy elementlari barcha sinf o'quvchilari uchun deyarli bir xil bo'ladi. Faqat sinf yuqorilashgan sari ushbu harakat turlari va jismoniy sifatlarni yanada shakllantirish, ularni o'zlashtirish navbatdagi talablar darajasiga olib chiqish uchun muvofiq mashqlar hajmi, shiddati va murakkabligi bosqichma-bosqich oshirilib bajarilishi ko'zda tutiladi. Ammo, afsuski, amalda rejalashtiruv hujjatlarida belgilanganidek, har bir o'quv yilida va haftalik siklda soatlar hajmi 5-11 sinflarda olib boriladigan jismoniy tarbiya darslarida yetarli o'zlash-tira olmagan yoki "zaifroq" rivojlantirilgan oddiy va murakkab harakat ko'nikmalari, jismoniy sifatlari hamda sport malakalarini ertalabki badantarbiya, sinfdan tashqari va

maktabdan tashqari (sport maktablari) o'tkaziladigan sport to'garaklarida shakllantirishlari zarur bo'ladi. Sust yoki zaif rivojlangan jismoniy, ruhiy va morfofunktsional imkoniyatlarni aniqlash uchun o'qituvchi yoki trener amaliyotda qabul qilingan pedagogik va funksional testlardan foydalanishlari lozim.

Harakat ko'nikmalari, jismoniy sifatlari va sport turlariga xos texnik-taktik usul-larning rivojlanganlik yoki shakllanganlik darajasi nafaqat aniqlanishi (baholanishi) mumkin, balki bunday tayyorgarlik holati turli estafetalar, harakatli o'yinlar va musobaqalar natijalari orqali ham amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Ma'lumki, maktab yoshidan boshlab sportga ishtiyoqi bo'lgan ayrim iqtidorli o'quvchilar o'rnatilgan tartibda saralab olinib, sport maktablari yoki sport internatlariga jalb qilinadilar va ular tanlangan sport turi bilan shug'ullanadilar. O'quvchilarning yana bir iqtidorli qismi maktab qoshida tashkil qilinadigan sport to'garaklarida o'z mahoratlarini "charxlaydilar". Lekin, aksariyat hollarda o'quvchilarning ko'p qismi faqat jismoniy tarbiya darsida shug'ullanish bilan kifoyalanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari bunday holatga yo'l qo'ymasligi, mazkur toifaga mansub o'quvchilar bilan tushuntirish ishlari olib borishi, sport bilan shug'ullanishga qiziqtirishi, keng targ'ibot tadbirlarini o'tkazishi va ularni u yoki bu sport turi bo'yicha muvofiq sport maktablariga biriktirishi darkor.

5-sinfdan boshlab, ayniqsa 8-11-sinflarda ta'lim oluvchi o'quvchilar o'zlashtiriladigan harakat ko'nikmalari (yurish-yugurish, to'xtash-muvozanat saqlash, turli yo'nalishlar bo'ylab sakrash, burilish-aylanish va h.k.) hayotda yoki sport faoliyatida qanday ahamiyatga ega ekanligini, ularni ijro etish texnikasi va koordinatsion xususiyatini bilgan holda bajarishlari zarur. Buning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilari yoki sport

maktablari trenerlari "harakat ko'nikmasi va harakat malakasi" kabi tushunchalarning mantiqiy ma'nosini tushuntirishlari talab qilinadi. Jismoniy tarbiya bo'yicha chop etilgan darsliklar va o'quv qo'llanmalarida shug'ullanuvchilarda avval "harakat ko'nikmasi" shakllantiriladi (o'rgatiladi), keyin muvofiq mashqlarni takrorlash asosida shu "ko'nikma malakasiga" aylantiriladi, deb izoh berilgan. Aslida ushbu atamalarni bunday tushunish etimologik nuqtai nazaridan noto'g'ridir. Mazkur atamalarning ruscha nomlanishi "двигательные умения, двигательные навыки" deb yuritiladi. "Умение" so'zi o'zbek tilida "bilish" ma'nosini anglatadi, "ko'nikma"ni emas. "Ko'nikma"ning ma'nosi esa "biror harakatga ko'nikish, uni odatga aylantirish yoki unga moslashish"ni ifodalaydi. Fikrimizcha, ushbu tushunchalar mohiyatini izohlashda ularning mantiqiy ma'nosiga e'tibor berish lozim. Agar "ko'nikma" "bilish" (умение) atamasi bilan tasavvur qilinsa, u o'zbekcha talaffuzda ham, ruscha nomida ham birlamchi bo'lmaydi. Gap shundaki, bolalar tug'ilishidan boshlab, toki 1-1,5 yoshgacha aksariyat harakatlarni ongsiz yoki instinktiv holatda qayta-qayta avtomatik tarzda takrorlaydi. Demak, bunday harakat ongsiz malaka deb ataladi. Keyinchalik, 1,5-2 yoshdan boshlab shu va boshqa yangi harakatlarni ongli ravishda tez, sekin, aniq va maqsadga muvofiq bajara boshlaydi. Shu yoshlardan boshlab bolada kuzatish, rangni, uzoq-yaqinni va vaziyatni farqlash, tahlil qilish hamda qaror qabul qilish bilan bog'liq harakat reaksiyalari sayqal topa boshlaydi. Natijada bola uzoq-yaqinni, vaziyatni yoki topshiriqni bilgan holda (bilish – ko'nikma, умение) harakatni ijro etadi. Shunday ekan, ko'nikma – bilish birlamchi emas, ikkilamchi, malakani (harakatni) ongsiz va ongli bajarish variantlari ham birlamchi bo'lib hisoblanadi. Boshqacha qilib

aytganda, bola harakatni vaziyatni bilgan (bilish) holda uni ijro etish taktikasini qo'llaydi.

O'quvchilar 7-8 sinfdan 11-sinf gacha jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish davomida har bir jismoniy sifatning tarkibiy komponentlari, ularning fiziologik mohiyati, ijro etish mexanikasi, bir-biri bilan uzviy bog'liqligi haqida tasavvurga ega bo'lib borishlari muhim ahamiyatga loyiqdir.

Kuch – bu biror tashqi ta'sirga (havo, suv, og'irlik, to'p va h.k.) mushaklarni qisqarish kuchi bilan qarshilik ko'rsatish yoki uni yengib o'tish qobiliyatini anglatadi.

Kuch ko'p komponentli jismoniy sifatdir.

Absolyut kuch – bu tana vaznidan qat'i nazar namoyish etiladigan maksimal kuchlanish darajasini ifodalaydi.

Nisbiy kuch – aksincha, tana vazniga nisbatan namoyish etiladigan kuchlanishni aks ettiradi.

Dinamik kuch – turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda ijro etiladigan kuchlanishni anglatadi.

Mushaklar kuchi to'rt xil yo'nalishda ijro etilishi mumkin: 1) mushak tolalari uzunligining qisqarishi asosida qayd etiladigan kuch – yenguvchi kuch yoki miometrik kuchlanish deb yuritiladi; 2) mushak tolalarining cho'zilishi – yengiluvchi kuch yoki pliometrik kuchlanish; 3) mushak tolalarining uzunligi o'zgarmagan holda ish bajarish izometrik kuchlanish yoki statik kuch deyiladi; 4) mushak tolalarining goh cho'zilishi, goh qisqarishi – bu mushaklarning aralash faroliyatini ifodalovchi kuch yoki auksotonik kuchlanish deb izohlanadi.

Portlovchi kuch – bu qisqa muddatda bir yoki bir necha bor takrorlanuvchi kuchni bildiradi.

Tezkor kuch – bu bir-biriga bog'liq bo'lgan bir necha harakatlar yoki harakatlar kombinatsiyasini qisqa muddatda ijro etilishini ifodalaydi.

Inersion kuch – tana va tana qismlarining muvofiq yo'nalishlarda siltab faol harakatlantirish natijasida yuzaga keladigan qo'shimcha kuchni aks ettiradi. Masalan, vertikal yo'nalishda balandga sakrashda qo'llarni oldinga-yuqoriga faol harakatlantirish inersion kuchni yuzaga keltirib, sakrash balandligini oshirishga imkon yaratadi.

Ijro etiladigan barcha harakat ko'nikmalari va malakalari, shu jumladan muayyan sport turiga xos texnik-taktik usullar ham bajariladigan harakatning maqsadiga qarab ma'lum tezlikda, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarining o'ziga xos ulushi bilan ishtirok etish natijasida amalga oshiriladi. O'z navbatida turli harakatlarni u yoki bu tezlikda, chaqqonlik bilan yuksak koordinatsiya asosida uzoq vaqt charchamasdan (chidamkorlik) va zarur bo'g'imlararo egiluvchanlik yordamida ijro etish manbai – bu kuch sifati yoki uning biror turidir (tezkor kuch, maksimal kuch, dinamik kuch, tezkor-kuch chidamligi). Demak, qanday harakat bo'lishidan qat'i nazar uni harakatga keltiruvchi manba – bu kuch qobiliyatidir.

Hayotda, uy-ro'zg'or ishlarida, kasb yoki sport faoliyatida ijro etiladigan harakatlar o'z maqsadiga mos bo'lgan tezlikda bajarilishi talab qilinadi. Harakatni maqsadga muvofiq aniq va o'z vaqtida bajarish uchun vaziyat bilan bog'liq bo'lgan vaqt-oraliqni chamalash, farqlash, qaror qabul qilish va uni ijro etish kerak bo'ladi.

Tezkorlik – muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik sifati o'zining tarkibiy qiymati bo'yicha uchta komponent – harakat turidan iborat bo'ladi:

1. Oddiy harakat reaksiyasi. Birgina signalga (tovush, rang, yorug'lik, komanda va h.k.) harakat javobini qaytarish.

2. Murakkab harakat reaksiyasi. Bir necha signallardan faqat bittasini tanlab (farqlab) yoki topshiriq bo'yicha harakat javobini qaytarish.

3. Harakatni maksimal takrorlanish soni (chastotasi). Bunday harakat, masalan, yugurish, suzish, eshkak eshish va boshqa shunga o'xshash siklik sport turlariga xosdir.

Tezkorlik sifatining ana shu uchta tarkibiy komponenti, mutaxassis-olimlarning ta'kidlashicha, bir-biri bilan umuman bog'liq emas ekan. Boshqacha qilib aytganda, agar oddiy harakat reaksiyasi o'ziga xos ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantirilsa, bundan murakkab harakat reaksiyasi yoki harakatlarning takrorlanish soni shakllanmas ekan va ortmas ekan.

Turli o'zgvpuvchan yo'nalishlarda va favqulotli vaziyatlarda amalga oshiri-ladigan harakatlar samaradorligi ustuvor jihatdan chaqqonlik sifatiga bog'liqdir. Ushbu jismoniy sifatni jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda amaliyotiga kirib kelishi mutaxassislarning turlicha xulosalari bilan ta'riflanadi. Gap shundaki, chaqqonlik boshqa jismoniy sifatlarga o'xshash yoki ulardan tubdan farq qiluvchi alohida tarkibiy xususiyatga ega emas. Bu sifat o'z tarkibiga kuchni ham, tezkorlikni ham, chidamkorlikni ham, egiluvchanlikni ham kiritadi.

Ruschada chaqqonlik – “ловкость”, “ловить”, ya'ni “ushlab ol” so'zidan tashkil topgan. O'zbek tilida esa chaqqonlik – “qonning chaqnab ketishi yoki epchillik – eplab ketish” ma'nolarini anglatadi.

Ancha yillardan beri mutaxassis-olimlarning bahslashuvlari, ilmiy izlanishlari va xulosalari natijasida ushbu sifat bugungi kunda “koordinatsion qobiliyat” deb yuritilishi odat tusiga kirgan. Ammo “chaqqonlik” sifati va uning nomiga bunday yondashish ushbu tushuncha nazariya va amaliyotda o'z

qiymatini yo'qotadi, degani emas. Koordinatsion qobiliyat integral xususmyatga ega chaqqonlik sifatining barcha qirralarini ochib bermaydi.

Chaqqonlik yoki koordinatsion qobiliyat qanday izohlanadi? Chaqqonlik – o'ta keskin yo'nalishlarda va favqulotli vaziyatlarda muayyan harakatni tez, kuchli, sifatli va aniq ijro etishni anglatadi. Chaqqonlik darajasini baholash vaqt, muayyan harakatni ko'p martalab aniq ijro etish soni va harakat sifati bilan aniqlash qabul qilingan. Harakat vaqti *m/sek, sek, min* bilan, harakat aniqligi muayyan nishonga biror predmetni (to'p, shayba, sharik va h.k.) ko'p marta aniq tushirish soni bilan aniqlansa, harakat sifati ekspert usuli yordamida o'lchanadi. Harakat sifati odatda 10 ballik reyting-tizim asosida amalga oshiriladi. Masalan, 3 nafar trener-ekspertlardan biri bajarilgan harakat sifatiga 6,3 ball, ikkinchisi – 6,5 ball, uchinchi esa – 6,2 ball, deb baho berdi. Bu ko'rsatilgan ballar qo'shiladi: $6,3+6,5+6,2=19,0$ ball; bu ballar yig'indisi trener-ekspertlar soniga bo'linadi: $19,0:3=6,3$ ball. Demak, bajarilgan harakat sifati 6 ballga loyiq ekan.

Chidamkorlik – bu uzoq muddat davomida ish qobiliyatini tushirmasdan toliqishga qarshilik ko'rsatish asosida texnik-taktik harakatlarni yuksak mahorat bilan ijro etish imkoniyatini bildiradi.

Sport mahorati – bu faqatgina sport musobaqalarida ijro etiladigan texnik-taktik harakatlarni sifatli va samarali amalga oshirishni ifodalaydi. Sport mahorati shakllanishi va uni yuksak darajada namoyish etilishi ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik sur'atiga bog'liqdir. Chunki jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa maxsus o'yin chidamkorligi, masalan, basketbolda anaerob yo'nalishda ijro etiladigan texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshiradi, shu harakatlar ijrosini ta'minlovchi

funksional organlar (yurak, nafas, nerv-mushaklar va h.k.) faoliyatini shakllantiradi.

M.A. Godik (2006)ning ta'kidlashicha, chidamkorlik ko'p komponentli va o'z tarkibiga bir qator boshqa jismoniy sifatlarni biriktirgan integral sifat bo'lib, insonni uzoq muddatli harakat yoki aqliy jarayonlarda toliqmasdan va ish faolligini tushirmasdan ishlay olish qobiliyatini aks ettiradi. Muallif chidamkorlik sifatini bir necha turlarga ajratadi:

- umumiy yoki aerob chidamkorlik;
- tezkor yoki anaerob chidamkorlik;
- kuch yoki anaerob chidamkorlik;
- psixik yoki emotsional chidamkorlik;
- sensor chidamkorlik;
- koordinatsion yoki texnik-taktik chidamkorlik.

Umumiy yoki aerob chidamkorlik – bu turli harakatlarni sekin yoki o'rtacha tezlikda va muddat davomida O_2 qarzdorligiga muhtoj bo'lmasdan bajarish qobiliyatini ifodalaydi.

Tezkor yoki anaerob chidamkorlik – bu katta tezlikda va ko'p marta takrorlanuvchi harakatlarni O_2 tanqisligida bajarish, shu bilan birga toliqish yuzaga kelganda qisqa muddat ichida tiklanish imkoniyatiga ega bo'lgan jismoniy qobiliyatni anglatadi.

Kuch yoki anaerob chidamkorlik – uzoq muddat davomida ta'sir etuvchi turli qarshiliklar (havo, suv, to'p va h.k.)ni O_2 qarzdorligida ham yenga olish qobiliyatini aks ettiradi.

Psixik yoki emotsional chidamkorlik – bu uzoq muddatli harakat faoliyatida yoki aqliy jarayonda diqqat, idrok, ong, tafakkur, xotira, iroda kabi ruhiy xislatlarni bajara olish qobiliyatini ifodalaydi.

Sensor chidamkorlik – bu bosh miya yarimsharlari va orqa miya yo'li bo'ylab joylashgan (ko'rish, eshitish va hokazo analizatorlar, gipotalamus, retikulyar forma-tsiya, miyacha,

oraliq miya, o'rta miya, uzunchoq miya, orqa miya va h.k.) nerv markazining mushaklar faoliyatini uzoq muddat davomida toliqish alomatlarisiz boshqarish chidamkorligini bildiradi.

Koordinatsion yoki texnik-taktik chidamkorlik – bu har bir sport turiga xos harakatlar yoki harakatlar kombinatsiyasi, ularning koordinatsiyasi, texnikasi va aniqligini uzoq muddat davomida ta'minlash qobiliyatini anglatadi.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida amalga oshiriladigan turli harakatlar samaradorligini ta'minlashda yana bir jismoniy sifat – egiluvchanlik o'ziga xos ahamiyatga egadir.

Egiluvchanlik – bu barcha jismoniy qobiliyatlar (tezkorlik-kuch, chaqqonlik, chidamkorlik qobiliyatlari) kabi inson hayoti, kasbi va sport faoliyatida amalga oshiriladigan turli harakatlar mexanikasiga xizmat qiluvchi morfofunktsional sifat bo'lib, o'zining shakllanganlik darajasiga qarab shu harakatlar natijasiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Egiluvchanlik tushunchasi soha bo'yicha uzoq yillardan beri samarali izlanishlar olib borgan, fundamental tadqiqotlar asosida sport trenirovkasining ilmiy-nazariy va metodik asoslarini yaratgan, shu jumladan jismoniy sifatlar mohiyati, ularni rivojlantirish qonuniyatlarini ishlab chiqqan yetakchi olimlar tomonidan turlicha talqin etilgan bo'lsada, lekin ularning barchasi bir-birini to'ldirgan holda ushbu atamaning mantiqiy ma'nosini yanada boyitganligi bilan farqlanadi (L.P. Matveyev, 1999, 2005, 2010; V.N. Platonov, 2004, 2013, 2015; V.M. Zatsiorskiy, 2005; Yu.V. Verxoshanskiy, 2013, 2014; J.K. Xolodov, V.S. Kuznetsov, 2008, 2014). Ushbu mualliflarning aksariyati egiluvchanlik tushunchasini quyidagicha ifodalaydilar: egiluvchanlik – inson, xususan sportchi tomonidan ijro etiladigan harakatlar amplitudasini belgilovchi morfofunktsional xususmyatga ega jismoniy sifatni anglatadi. Lekin, V.N.

Platonovning ta'riflashicha, “egiluvchanlik” atamasi butun tana bo'g'imlarining o'zaro bukilish va yozilish kengligini ifodalovchi integral ko'rsatkichni baholash uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq bo'lar ekan.

Agar gap alohida bo'g'imlararo harakatlar amplitudasi haqida borsa, unda harakatlanish burchagining kengligi yoki “bo'g'imlar harakatchanligi atamasini qo'llash kerakligi e'tirof etiladi. Ushbu muallifning fikriga ko'ra, yetarli rivoj-lanmagan egiluvchanlik yoki bo'g'imlarning o'zaro bukilish-yozilish amplitudasi kichik bo'lsa, unda mushaklarning ichki va o'zaro koordinatsion xususiyati chegaralanishi, harakatlarni tejimli energetika bilan ijro etish imkoniyati susayishi mumkin ekan. Agar tana bo'g'imlarining o'zaro harakat amplitudasi keng bo'lsa, unda bunday holat “egiluvchanlik zahirasi” katta ekanligidan darak berib, barcha sport turlariga xos harakatlarni yengil, tejimli va samarali ijro etishga imkon yaratar ekan.

V.F. Boyko, G.V. Dankolar egiluvchanlik qobiliyatini bir oz boshqacharoq yondashuv bilan talqin etishgan. Jumladan, ularning ifodasiga ko'ra, egiluvchanlik muayyan bo'g'imni yoki ijrochi organni (qo'l, tirsak, tizza va h.k.) qamrab olgan to'qimalarning cho'ziduvchanligini ifodalaydi. Sport amaliyotida egiluvchanlik, mazkur mualliflarning talqin etishicha – bu tayanch-harakat apparatining morfo-funksional hosiyatini anglatuvchi sifat bo'lib, sportchi tomonidan ijro etiladigan harakatlar amplitudasini (kengligini) belgilaydi.

F.A. Kerimov, O.V. Goncharovalar ham egiluvchanlikni qayd etilgan ma'noda ta'kidlash bilan bir qatorda, uning boshqa xususiyatlarini ham ochib berishgan. Masalan, ularning fikriga qaraganda, egiluvchanlikni o'zi ijro etadigan erkin va faol mashqlar yordamida hamda tashqi omillar (sherikni ta'sir etish, trenajyorlar, og'irliklar va h.k.) mashqlar asosida rivojlantirish

mumkin ekan. Bundan tashqari, mualliflarning e'tirof etishicha, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni muntazam qo'llash natijasida mushaklarning qisqarish kuchi shakllanishi, ortishi, aksincha esa, ya'ni kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashda egiluvchanlik sust rivojlanishi ehtimol qilinadi. Lekin a'lo darajada shakllantirilgan egiluvchanlik barcha yo'nalishli harakatlarni ham, u yoki bu sport turiga xos harakatlarni ham yengil, tejamli va zarur morfofunktsional zahira bilan ijro etishga imkon yaratadi.

"Egiluvchanlikni rivojlantirish" va "egiluvchanlikni tarbiyalash", V.M. Zatsiorskiyning fikriga muvofiq, turlicha ma'nolarni anglatar ekan. Uning e'tirofi bo'yicha, "egiluvchanlikni rivojlantirish" – bu umumiy yoki har tomonlama yo'nalishlarga mos bo'lgan mashqlar (bo'g'imlarni yuqoriga-pastga bukish, yon tomonlarga egish-yozish, chap va o'ng tomonlarga burish va h.k.)ni keng ko'lamda muntazam qo'llash orqali amalga oshiriladi. Bunday mashqlar, birinchidan, harakatlar amplitudasini oshiradi, ikkinchidan, mushak tolalari va to'qimalarini mayinlashtiradi yoki elastikligini (cho'ziluvchanligini) ortishiga imkon yaratadi, uchinchidan, turli shikastlanishlar va jarohatlarni oldini oladi yoki ularni kamatiradi.

"Egiluvchanlik tarbiyalash" deganda ushbu sifatni tanlangan sport turi xusu-siyatlariga xos mashqlar yordamida tarbiyalash jarayoni tushuniladi. Shuning uchun sport amaliyotida egiluvchanlik sifatini rivojlantirish va tarbiyalash quyidagi vazifalar asosida olib borilishi ko'pchilik mutaxassis-olimlar tomonidan ta'kidlanadi:

1. Inson hayoti, kasbi va sport faoliyatiga xos barcha harakatlarni har tomonlama yo'nalishda katta amplituda bilan ijro etishni ta'minlovchi egiluvchanlikni shakllantirish.

2. Egiluvchanlikni muayyan harakat faoliyati talablariga mos ravishda tarbiyalash (kasb yoki sport turlariga xos harakatlar, texnik-taktik usullar).

3. Turli yosh davrlarida va ko'p yillik sport tayyorgarligi bosqichlarida egiluvchanlik sifatini zarur kenglikda saqlab qolish imkoniyatini yaratish.

4. Kasallik, shikastlanishlar ro'y berganda, ayniqsa reabilitatsion davrda susayib ketgan egiluvchanlik qobiliyatini asta-sekin tiklash.

Egiluvchanlikni, mushak tolalarining cho'ziluvchanlik (plastik) xususiyatini orttirish va bo'g'imlararo harakatlar amplitudasini oshirishga qaratilgan barcha mashqlarni uch turga bo'lish odat tusiga kirgan:

1. Dinamik mashqlar.

2. Statik-stretching mashqlar.

3. Aralash mashqlar.

Bunday mashqlarning biri bo'g'imlararo harakatlar amplitudasini kengaytirishga ta'sir etuvchi shaxsiy mashqlar (izotonik, izometrik, izokinetik kuchlanish mashqlari), ikkinchisi, tashqi ta'sir ostida (sherik, trenajyor, og'irliklar va h.k.) qo'llaniladigan mashqlar.

Dinamik mashqlar – bu tana va tana qismlarini erkin bukish-yozish, yoysimon yo'nalishda faol harakatlantirish, burish, o'tirish-turish, sakrash va hokazo mashqlarini shaxsan yoki tashqi buyumlar (vositalar, og'irliklar va h.k.) ta'sirida ijro etiladigan mashqlarni o'z ichiga oladi. Erkin harakatlar (tashqi ta'sirsiz) passiv egiluvchanlikni shakllantirishda, tashqi ta'sir ostida bajariladigan harakatlar (mashqlar) aktiv egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'llaniladi.

Statik shakldagi mashqlar tanani yoki tana qismlarini bir holatda saqlash (masalan, qo'llarga tayangan holatda oyoqlarni

90° bukib, saqlab turish, shpagat saqlash va h.k.) bilan bog'liq bo'lib, ularni erkin (shaxsan) yoki tashqi ta'sirlar (masalan, tosh – og'irlik ko'tarib, ushlar) yordamida bajariladi.

Egiluvchanlikni shakllantiruvchi aralash mashqlar statik va dinamik kuchlanishlar asosida bajariladigan aktiv yoki passiv mashqlarni o'z ichiga oladi. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi bunday toifaga mansub mashqlardan tashqari yana ballistik xususiyatga ega mashqlardan ham foydalanish maqsadga muvofiq. Bunday mashqlarga hatlash, sakrash, maksimal amplitudali yoysimon yoki ritmik harakatlarni misol tariqasida keltirish mumkin.

Yuqorida qayd etilgan hayotiy zarur harakat yo'nalishlari va malakalari, jismoniy sifatlar, sport turlariga xos texnik-taktik usullarga o'rgatish, ularni rivojlantirish va takomillashtirish jarayonlarida muvofiq mashqlarni o'quvchilar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlariga mos ravishda qo'llash, ularning hajmi va shiddatini e'tiborga olish salomatlik zahirasi kuchaytiradi, sog'liqni mustahkamlaydi va uni barqarorlashtiradi.

3.5. Oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va ommaviy sport

Oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida olib boriladigan jismoniy tarbiya darslari, ushbu jarayonda qo'llaniladigan barcha turdagi jismoniy mashqlar nafaqat o'quvchi-talabalarning jismoniy-ruhiy imkoniyatlarini oshirishga qaratilishi lozim, balki ularning salomatligini mustahkamlash va bo'lajak kasb faoliyatiga xos harakatlarni shakllantirishga ham mo'ljallangan bo'lishi muhim ahamiyatga egadir.

Yuqorida qayd etilganidek, sog'liqni sayqal toptirish, saqlash va uni barqarorlashtirish – bu to'g'ridan-to'g'ri insonni ma'naviy-madaniy xislatlarining shakllanganlik darajasiga bog'liqdir. Ma'naviy-madaniy xislatlarning integral natijasi – bu avvalo har bir insonning o'ziga bo'lgan munosabati va o'zligini anglash darajasini aks ettiradi. Ma'naviy-madaniy xislatlar natijasi orqali insonda ichki va tashqi borliqni bilish, farqlash va baholash qobiliyati shakllanadi. Ma'naviy-madaniy xislatlar natijasi nafaqat salomatlik haqidagi bilimlar mavjud-ligini bildiradi, balki shu salomatlikni shakllantirish, saqlash va barqarorlashtirish imkoniyatlarini amalga oshirish bilan bog'liq xatti-harakatlarni anglatadi. Demak, sog'liq – bu hayot, ta'lim olish va turmush davomida shakllanadigan bebaho ne'mat, hayotiy zarur qadriyatdir.

Salomatlik hayotiy qadriyat sifatida uch yo'nalishda ifodalanishi mumkin: a) biologik yo'nalish – bu organizmni, unda kechadigan fiziologik jarayonlar va tashqi muhit ta'sirlariga moslashish imkoniyatlarini avtomatik (o'z-o'zidan) tarzda boshqarilishi bilan bog'liqdir; b) ijtimoiy yo'nalish – bu salomatlikni ijtimoiy jarayonlar va ijtimoiy taraqqiyotga xizmat qilishini, sog'lom insonni borliqqa bo'lgan munosabati hamda faolligini ifodalaydi; c) shaxsiy psixologik yo'nalish – bu ruhiy iroda orqali sog'liqni mustahkamlashga erishish, muhitda yuzaga keluvchi tabiiy va sun'iy, hatto salbiy omillar (tutun, bakteriya, virus va h.k.) ta'siriga qarshi kurashish va ularni yengib o'tib, sog'liqni saqlab qolish qobiliyatini anglatadi.

Ma'lumki, talaba yoshlarda sog'liqni saqlash va uni mustahkamlash imko-niyati ularning turmush tarzi bilan belgilanadi. N.E. Vetkov (2016)ning ta'kidlashicha, talabalarning turmush tarzi aksariyat uni maqsadli tartibga solinmaganligi, jumladan surunkali to'liq uxlamaslik, o'z vaqtida ovqatlanmaslik,

toza havoda kam sayr qilish, kam harakatlanish, organizmni chiniqtirmaslik, chekish va hokazo omillar bilan farqlanar ekan. Muallif tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalar turmush tarzida uyqu rejimiga rioya qilish 24-30%, o'z vaqtida ovqatlanishga 10-16%, harakat faolligiga 15-30% ajratilar ekan. Uning fikriga qara-ganda, bunday salbiy odatlarga surunkali yo'l qo'yish o'quv yili yakuniga kelib turli kasalliklarga duchor bo'lish sonini ortishiga olib kelganligi aniqlangan.

4000 nafar talabalar ustida olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, sog'lom turmush tarziga rioya qilmagan yoki yillab salbiy odatlarga yo'l qo'yadigan talabalarda ta'lim olish yakuniga kelib salomatlik darajasi tushib ketishi kuzatilar ekan. Agar I kurs talabalarida salomatlik darajasi 100% deb qabul qilinsa, II kursda ularning sog'ligi 91,9% ga, III kursda 83,1% ga, IV kursda 75,8% gacha yomonlashib ketganligi aniqlangan.

N.E. Vetkov (2016) talabalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabat, ushbu jarayonda qanday xislatlarni shakllantirishga urg'u berish zarurligini o'rganib, olingan natijalarga asosan ularni 4 ta guruhga ajratdi.

Birinchi guruhga u sog'lom turmush tarziga amal qilishda umuminsoniy qadriyatlarni shakllantirish zarurligini e'tirof etgan talabalarni (69-93%) kiritgan. Mazkur qadriyatlar tarkibidan salomatlik, baxtli oilaviy hayot, irodali va qat'iyatli bo'lish, intellektual qobiliyat, matonat va rostgo'ylik, chiroyli va jozibali harakat qilish kabi xislatlar joy olgan.

Ikkinchi guruhga (63-66%) go'zal qaddi-qomatni, jismonan baquvvat bo'lish, atrofdagilar uchun obro'li bo'lishni ustun qo'ygan talabalar biriktirilgan.

Uchinchi guruhga (35,5-59,2%) moddiy boylik, ishda muvaffaqiyatga erishish, jismoniy mashqlar va sport bilan

shug'ullanish, yaxshi dam olishni afzal ko'ruvchi talabalar kiritilgan.

To'rtinchi guruhga (17-28%) inson organizmini "ishlash" sirlari haqidagi bilimga ega bo'lish, tanlangan kasbga xos jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish, ijtimoiy faollikni qadrllovchi talabalar biriktirilgan.

Qayd etilgan toifalarga mansub talabalarning aksariyat qismi o'z turmush tarzida keltirilgan xislatlarga ega bo'lishni istaydilar, lekin sog'lom turmush tarziga amaliy rioya qilish sir bo'lib qolganligi ehtimol qilinadi.

O'ylaymizki, talabalarda ko'p komponentli, sermazmunli sog'lom turmush tarzini chuqurroq va kengroq o'rganish, unga amal qilish imkoniyatlarini joriy etish bilan bog'liq masalalarni talqiot ostiga olish jismoniy tarbiya va sportning sog'lomlashtiruvchi funksiyasini yanada batafsilroq ochib beradi.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyadan ommaviy sportga!

Jismoniy madaniyat tarkibidan joy olgan jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish davomida erishiladigan natija – bu faqat jismonan baquvvat va ruhan tetik yoki sport ustasi va chempion bo'lishgina emas, balki asosiy maqsad – bu jismoniy tarbiya va sportni kundalik turmush tarzining ajralmas vositasiga aylantirib, salomatlikni mustahkamlash va butun hayot davomida baoqarorlashtirishdan iboratdir.

Bunday natijalarga erishish zarurligi va imkoniyatlari nafaqat fundamental tadqiqotlar asosida isbotlab berilgan, balki mamlakatimiz rahbari Sh.M. Mirziyoev tomonidan soha bo'yicha qabul qilinayotgan ko'plab Farmonlar va Qarorlar, ularning ijrosini ta'minlashga qaratilgan hukumat dasturlarida ham o'z ifodasini topib kelmoqda. Bugungi kunda jismoniy tarbiya, ommaviy va professional sport bilan muntazam shug'ullanish,

ayniqsa sog'lom turmush tarzini turli yosh va qatlamga mansub aholining kundalik ehtiyojiga aylantirish uchun barcha moddiy-texnik, huquqiy-me'yoriy imkoniyatlar yaratilgan. Respublikamiz bo'ylab, hatto uzoq-uzoq qishloq hududlarida ham ko'plab xalqaro standartlarga mos zamonaviy sport inshootlari barpo etilgan. Ammo, afsuski, ushbu inshootlarda, shu jumladan ochiq havoda, mahalla sport maskanlarida ham, har kuni va har doim ommaviy shug'ullanuvchilar soni "navbat kutib turgani" kuzatilmaydi.

Katta ehtimol bilan ta'kidlash mumkinki, bunday holatning asosiy sabablari, birinchidan, o'sib kelayotgan yosh avlod, turli qatlamga mansub aholimizning aksariyat qismi buyuk ajdodlarimiz saboqlari va bugungi mutaxassis-olimlarimiz tadqiqotlari asosida isbot qilingan ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya va sport mashqlarining salomatlikni mustahkamlovchi va barqarorlashtiruvchi ahamiyati, jismoniy-ruhiy imkoniyatlarni kuchaytiruvchi, o'qish va mehnat unumdorligini oshiruvchi, Vatan mudofaasiga tayyorlovchi, keksalik yoshida ham faol hayot va farovon turmush kechirish vositasi ekanligini to'la-to'kis o'zlashtirgan, deb bo'lmaydi.

Ikkinchidan, ko'pchilik o'quvchi va talaba-yoshlar, hatto rahbar va o'qituvchi-pedagoglar bilib yoki bilmagan holda ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya yoki sport mashqlari bilan goh shug'ullanib, goh shug'ullanmaydilar. Bunday yondashuv inson organizmi va uning funksional organlarida kechadigan neyrofiziologik va biokimyoviy jarayonlar ritmini buzadi, kundalik harakat – o'qish, va mehnatga moslashish sur'aini kuchaytiradi.

Uchinchidan, ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya yoki sport mashqlari bilan umuman shug'ullanmaslik lokal yoki global gipokineziya va tana vaznini ortishiga olib

keladi, nerv-mushak to'qimalarining elastikligi yo'qoladi, modda almashinuvi va qaddi-qomat buziladi. Natijada yurak ishemiyasi, nevroz, taxikardiya yoki stenokardiya, bronxial astma, osteoxondroz va boshqa kasalliklarni vujudga kelishi kuchayadi.

To'rtinchidan, ma'lumki, har qanday ertalabki badantarbiya, kundalik jismo-niy tarbiya yoki sport mashqlari ham salomatlikni mustahkamlayvermaydi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni uyg'unlashtirmaydi, jismoniy rivojlanish (tana va bo'g'imlar morfologiyasi) va funksional organlarning proporsional tartibda shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faqat har bir insonning yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlariga qarab me'yorlashtirilgan hamda tabaqalashtirilgan mashqlar salomatlikni kuchaytirishi va uni barqarorlashtirishi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlar zahirasi ortishiga olib kelishi isbot talab qilmaydi.

Beshinchidan, hajmi va shiddati insonning yoshi, jinsi, jismoniy va psixo-funksional imkoniyatlariga mos ravishda me'yorlashtirilgan ertalabki badantar-biya, kundalik jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan muntazam shug'ullanish madaniyati, tartib-qoidalari, foydali amaliy ahamiyati haqidagi bilim, ko'nikma va malakani hamma ham to'la-to'kis o'zlashtirgan, deb bo'lmaydi. Shuning uchun bunday masalalar, tadbirlar va "mahorat darslari" ijtimoiy tarmoqlarda, shu jumladan mutaxassis-olimlar ishtirokida ommaviy axborot vositalari orqali targ'ibot-tashviqot qilinishi o'ta muhim ahamiyatga egadir.

Oliy va o'rta maxsus ta'lim maskanlarida o'quvchi-yoshlar va talabalar "sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyadan ommaviy sportga o'tgan holda shug'ul-lanishni davom ettirishlari kerakmi yoki ulardan birini, masalan, biror sport turini tanlab, u bilan shug'ullanishi afzalmi?", degan savol tug'iladi. Ma'lumki, har bir sport turiga xos harakatlar, texnik-taktik usullar o'ziga mos

bo'lgan koordinatsion, biomexanik va kinematik xususmyatlar bilan farqlanadi. Muayyan sport turi bilan uzoq muddat davomida shug'ullanish o'ziga xos jismoniy sifatlar, harakat turlari, ularni turli vaziyatlarda ijro etish mahoratini yuksak darajagacha shakllantiradi, shu orqali sportchi u yoki bu natijaga erishadi. Lekin, bunday yondashuv, ya'ni tor ixtisoslik asosida olib boriladigan sport mashg'ulotlari nafaqat sport natijasini bosqichma-bosqich ortib borishiga imkon yaratmaydi, balki umumiy jismoniy imkoniyatlar (umumiy yoki aerob chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va h.k.) zahirasini chegaralab qo'yadi, natijada salomatlik ham zaiflashadi, qaddiqomat ham o'zining proporsional shaklini yo'qota boshlaydi. Masalan, velosiped sportida dastlab (boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida – 2-3 yil) mashg'ulotlarda umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar, sport o'yinlari, akrobatika, kross, suzish mashqlari ko'proq qo'llaniladi, keyin – bolalar o'quv-trenirovka guruhiga o'tkazilgandan so'ng, ayniqsa sport takomillashuvi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarining foizi keskin kamaytirilib, shu sport turiga xos maxsus mashqlar va texnik mashqlar foizi maksimal darajada orttiriladi (trenajyorda shug'ullanish, velosiped haydash bilan bog'liq mashqlar). Shuning uchun yuqori sport malakasiga erishgan sportchilar basketbol yoki tennis o'ynaganda keskin o'zgaruvchan harakatlarni yuksak koordinatsiya bilan bajara olmaydilar, ularning harakatlari, burilish yoki aylanishlari "qo'pol" ijro etiladi, ularda hatto "bukrlanib" yurish odatlari vujudga keladi.

Sekin shiddatli va xilma-xil mashqlardan iborat ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanmaydigan oddiy insonlarda, o'quvchi-talaba yoshlarda ham harakat madaniyati, harakat go'zalligi, koordinatsiyasi va aniqligi e'tiborni tortuvchi jozibali bo'lmaydi.

Aksariyat sportchilardan "Siz ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanasizmi?", deb so'ralsa, ular "Biz shundoq ham kuniga ikki martali shiddatli mashg'ulotlarda shug'ullanamiz, ertalabki "zaryadka" charchatib qo'yadi", deb javob berishadi. Yoki ayrim oddiy insonlar, o'quvchi-talabalar ham "ertalab yuguramiz, gantel, espander, futbol, tennis bilan shug'ullanamiz", deb mag'rurlanib javob berishadi. Ertalabki badantarbiya – bu kuch, tezkorlik, chaqqonlik yoki chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot emas. Ertalabki badantarbiya – bu asosan asta-sekin tana va tana qismlarini, bo'g'imlarni katta amplitudada (kenglikda) bukish-yozish, burish-aylantirish mashqlarini qo'llash yordamida mushaklar elastikligini oshirish, ularni siqish, silash va uqalash, bo'g'imlarni bukkani holatda kuchanib, chuqur nafas olish va chiqarish, chuqur nafas olib, nafasni saqlash hamda chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash orqali organizmda tungi uyqu davomida yig'ilgan "shlaklarni haydab chiqarish", uni tozalash, qolib ketgan toliqish asoratlarini bartaraf etish va kunduzgi harakatlar, o'qish hamda mehnatga tayyorlash bilan bog'liq mashg'ulotdir. Sportchilar uchun esa ertalabki badantarbiya kundalik mashg'ulotlarga tayyorlash vositasi sifatida xizmat qiladi.

Yuqorida muhokama etilgan ma'lumotlar va fikr-mulohazalarga asoslangan holda o'quvchi-talaba yoshlar uchun tavsiya etilishi mumkinki, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyadan ommaviy sportga, aniqrog'i faol motivatsiyaga asosan tanlangan sport turi bilan shug'ullanish istagini bildirgan shaxslar ertalabki badantarbiyani ham, kundalik jismoniy tarbiyani ham va, albatta, tanlangan sport turini ham tark etmasdan, ular bilan shug'ullanishga vaqt topish o'ta foydali natija beradi.

Mashg'ulotlar hajmi va shiddatini imkoniyatga moslashtirish ustuvorligi

Sog'lom turmush tarzini tashkil etishda ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanish, uxlash, ovqatlanish, mehnat qilish, dam olish tartib-qoidalariga amal qilishda "me'yor", "mezon" va "imkoniyat" ko'rsatkichlarini e'tiborga olish muhim ahamiyatga egadir. Shuning uchun ta'lim maskanlarida olib boriladigan jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarining hajmi va shiddatini o'quvchi-talabalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlariga moslashtirilgan tartibda o'tkazish salomatlikni mustahkamlaydi, uni barqarorlashtiradi.

Bu borada "Jismoniy tarbiya darsi va sport mashg'uloti qanday mohiyat-mazmun bilan farqlanadi, dars yoki mashg'ulot hajmi va shiddati nima?", degan savollar tug'iladi.

Har bir jismoniy tarbiya darsi ta'lim maskanlarida joriy etilgan dasturlar asosida belgilangan mavzular va o'rnatilgan soatlar darajasida o'tkaziladigan pedagogik jarayon bo'lib, unda hayotiy zarur harakat ko'nikmalari va bazaviy sport turlariga xos texnik-taktik usullar (yengil atletika, sport o'yinlari, gimnastika, akrobatika)ga o'rgatiladi, asosiy jismoniy sifatlar muvofiq mashqlar va harakatli o'yinlar yordamida rivojlantiriladi. Darsning reja-bayonnomasida mavzuning nomlanishi, darsda hal etiladigan vazifalar, qo'llaniladigan mashqlarning takrorlanish soni (hajmi) va davom etish vaqtlari (shiddati) o'quvchi-talabalar yoshiga qarab tabaqalashtirilgan holda o'rtacha ko'rsatkichlar bilan me'yorlanadi. Lekin, o'qituvchi o'quv yili boshlanishida har bir bosqichda ta'lim oluvchi o'quvchi-talabalarning jismoniy imkoniyatlarini test sinovlari yordamida o'rgatishi va olingan natijalar asosida mashqlar hajmi hamda shiddatini optimallashtirgan holda darsni tashkil etishi talab qilinadi.

Darsdan tashqari sport to'garaklarida o'tkaziladigan sport mashg'ulotlarida ham mashqlar hajmi va shiddati aynan yuqorida qayd etilgan tartibda optimallashtiriladi. Bunday metodik yondashuvga rioya qilish zarurligi shu bilan asoslanadiki, har bir jismoniy yoki texnik-taktik mashq, shu jumladan harakatli o'yin ham muayyan yuklama tariqasida shug'ullanuvchi organizmiga u yoki bu darajada ta'sir etib, deyarli barcha funksional organlar (yurak, qon aylanish, nafas olish, nerv-mushak va h.k.) reaksiyasini faollashtiradi.

Agar yuklamalar (mashqlar) hajmi va shiddatlarining yig'indisi imkoniyat darajasidan yuqori bo'lsa, organizmda lokal (u yoki bu organda) yoki global (umumiy) toliqish alomatlari yuzaga kelishi mumkin. Bordi-yu, o'qituvchi o'quvchi-talabalarda iroda va chidamkorlik qobiliyatlarini o'stirish maqsadida imkoniyatga e'tibor bermasdan, katta yuklamalarni qo'llashga ustunlik bersa, unda organizmda zo'riqish alomatlari, hatto ko'ngilsiz oqibatlar kuzatilishi mumkin. Bunday holatlarga yo'l qo'ymaslik uchun o'qituvchi dars yoki sport mashg'ulotlari davomida qo'llaniladigan mashqlar seriyalari oraliqlarida va mashg'ulotlar yakunida yuzaga kelgan toliqish alomatlarini o'z vaqtida bartaraf etish hamda ish qobiliyatini tiklash o'ta muhimhamiyatga egadir.

Bunday chora-tadbirlarni muntazam amalga oshirib borish funksional organlar imkoniyatini kengaytiradi, jismoniy va ruhiy faollikni kuchaytiradi, natijada salomatlikni mustahkamlanishi, uni barqaror bo'lishiga zamin yaratadi. Mashqlar seriyalari oraliqlarida, mashg'ulotlar yakunida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash qanday vositalar yordamida tashkil etilishi mumkin, degan savol tug'iladi. Gap shundaki, dars yoki mashg'ulotlar davomida ketma-ket qo'llaniladigan shiddatli mashqlar seriyasidan so'ng tanaffus

berilmasdan yoki qisqa muddatli passiv dam berilgandan so'g, shu zahoti navbatdagi guruhga mansub mashqlar seriyasini berish holatlari tez-tez kuzatilib turiladi. Natijada o'quvchitalabalarda kislorod yetishmasligi yuzaga keladi, nafas olish qiyinlashadi, uning soni keskin ortadi, yurakning qisqarish ritmi jadallashib ketadi va boshqa fiziologik funksiyalar faoliyati ham keskinlashadi, organizmning u yoki bu qismida lokal toliqish darajasi kuchayadi. Agar yana mashqlar seriyasini qo'llash davom ettirilsa, global toliqish alomatlari yuzaga kelishi mumkin. Mashg'ulotlarda ayrim o'qituvchilar tomonidan qo'llaniladigan bunday metodik yondashuvdan o'quvchilar faolligini oshirish, iroda va chidamkorlikni rivojlantirish maqsadida foydalaniladi. Aslida psixofiziologik qonuniyatlarga muvofiq mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlar, ayniqsa iroda va chidamkorlikni maqsadli hamda unumli rivojlantirish uchun mashqlar seriyalari oraliqlarida va mashg'ulotlar yakunida qisqa muddatli relaksatsion – nafas mashqlarini qo'llab borish yuzaga kelgan toliqish alomatlarini o'z vaqtida bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklashga imkon yaratadi.

Bunday relaksatsion – nafas mashqlari qanday holatda bajarilishi mumkin? Mashqlar oraliqlarida dastlab sekin yurish vaqtida 7-8 marta chuqur nafas olib, faol nafas chiqariladi. Keyin mazkur relaksatsion – nafas mashqlari tananing antistatik holatida, ya'ni "bosh pastda, oyoqlar yuqorida" bo'lgan holatda yoki boshqacha aytganda "chalqancha" yotib, oyoqlarni yuqoriga ko'targan holatda quyidagi mashqlar bajariladi: oyoqlarni erkin silkitish, qadam tashlash taqlidi, "velosiped" mashqi, to'g'ri va ko'ndalang yo'nalishda "qaychi" mashqi, o'ng va chap oyoqni navbatma-navbat tepaga siltab tepish, yana ularni silkitish, tik turib 7-8 marta chuqur nafas olib, faol nafas chiqarish. Mashqlar

seriyalari oraliqlarida har bir bunday mashq 15-20 sek dan, jami esa 120-160 sek ni tashkil etishi mumkin. Mashg'ulotlar yakunida esa bu mashqlarni bajarish vaqti 5-6 min gacha davom ettirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarini ana shunday metodik yondashuvga rioya qilgan holda tashkil qilish nafaqat harakatlarga o'rganish, ularni takomillashtirish, jismoniy sifatlar va bazaviy sport turlariga xos texnik-taktik usullarni shakllantirish samaradorligini ta'minlaydi, balki salomatlik zahirasi kuchaytirib, uning barqarorligini mustahkamlanishiga zamin yaratadi.

Sog'lom turmush tarzi – barkamollik va uzoq umr darmoni

Sog'lom turmush tarzi – shaxs salomatligi, uni mustahkamlash, yuksak jismoniy, aqliy-ruhiy, ma'naviy-madaniy, ijtimoiy-iqtisodiy imkoniyatlarga erishish, farovon hayot, uzoq va bardam umr ko'rishga zamin yaratuvchi tizimli jarayondir.

Yuqorida qayd etilganidek, sog'liq – bu insonda yuksak shakllangan biopsi-xologik holat, samarali mehnat qilish va ijtimoiy faollikni ta'minlashga zamin yaratuvchi jismoniy, ruhiy-aqliy, ma'naviy-madaniy xislatlar yaxlitligini ifodalovchi integral tushunchadir. Shuning uchun integral ma'noga ega sog'liq atamasi bir qator yo'nalishga xos tushunchalarga ajratilishi mumkin. Jumladan:

- **jismoniy salomatlik** – bu ichki va tashqi funksional organlarni tinch holatda ham, atrof-muhit ta'sirida ham barqaror faoliyat ko'rsatish qobiliyatini anglatadi;

- **ruhiy salomatlik** – bu endogen (ichki) va ekzogen (tashqi) omillar ta'sirida barqaror ruhiy muvozanat saqlash, ijobiy emotsional reaksiya ko'rsatish, hatto ziddiyatli vaziyatlarda ham

ruhiy vazminlikka ega bo'lish va muammolarni foydali motivatsiyalar asosida hal qilish qobiliyatini ifodalaydi;

- **ma'naviy-madaniy salomatlik** – yuksak odob-axloq, hurmat-izzat, salomatlik, muomala-munosabat, xatti-harakat, poklik, rostgo'ylik, o'zaro yordam, xalqparvarlik, Vatanga sadoqatli bo'lish xislatlariga ega bo'lish, milliy va umum-insoniy qadriyatlarni e'zozlash, unga amal qilish va targ'ib qilish tushunchalarini anglatadi;

- **ijtimoiy salomatlik** – bu ijtimoiy muhitda sog'lom turmush tarzi, yakdillik, hamjihatlik, qat'iyatlik, hamdo'stlik, yurtparvarlik, matonat, iroda va boshqa, shu jumladan yuqorida qayd etilgan milliy hamda umumbashariy xislatlar, fazilatlarga ega bo'lishni ifodalaydi.

Ta'lim-tarbiya muassasalarida, ayniqsa o'rta maxsus va oliy ta'lim maskan-larida salomatlikning ana shunday tarkibiy komponentlarini shakllantirish har bir inson, har bir o'quvchi-talaba faoliyatida, uning turmush tarzida amalga oshirish o'ta muhim ahamiyatga egadir.

E'tirof etish mumkinki, abituriyent o'qishga kirishda, o'quvchi-talaba tibbiy ko'rikdan o'tishda, shu jumladan har bir insonni ishga qabul qilishda ham, shifokorlar ularga aksariyat hollarda "amaliy sog'lom" (практически здоров) deb tashxis qo'yishadi. Lekin, ma'lumki, organizmda har doim ham tinch holatda kechadigan barcha fiziologik va biokimyoviy jarayonlar yetarli energetik zahira asosida faoliyat ko'rsatmasligi mumkin. Agar bunday holatda qayd etilayotgan jarayonlarda biror-bir "muammo" mavjud bo'lsa, shu inson muayyan amaliy ish – jismoniy mehnat, jismoniy mashq yoki sport harakatlarini bajarish davomida ana shu muammo o'z zaifligini oshkor qilib, ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Shuning uchun har bir o'quvchi-talaba o'zining kundalik hayoti, o'qish,

turmush va mehnat faoliyatini yuksak unumdorlik bilan tashkil qilishi uchun sermazmun, ko'p qirrali sog'lom turmush tarziga amal qilishi maqsadga muvofiqdir.

Sog'lom turmush tarzi – bu faqatgina har kuni kanda qilinmaydigan ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy mashqlar yoki sport mashg'ulotlari emas, balki o'z vaqtida ovqatlanish, uxlash, toza havoda dam olish va sayr qilish, organizmni chiniqtirish, o'qish, mehnat qilish, kompyuterda ishlash, faol hordiq chiqarish tartib-qoidalariga amal qilishni ko'zda tutadi.

Ovqatlanish madaniyati, uning tartib-qoidalari va ularga rioya qilish o'quvchi-talabalarning hayot faoliyati, ularning sog'lom turmush tarzida o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir o'quvchi-talaba ana shu ovqatlanish tartib-qoidalari, iste'mol qilinadigan oziqalar sifati, hajmi va vaqtini bilgan holda o'z vaznini optimal darajada saqlash, ushbu jarayonni boshqarish sirlarini o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Ovqatlanishda iste'mol qilinadigan oziqalar sifati, tarkibidagi oqsil, yog', uglevodlar, shu jumladan mineral moddalar, vitaminlar nisbatiga e'tibor qaratish har bir shaxsning yoshi, jinsi, jismoniy imkoniyatlari, o'qish va mehnat xususiyatlariga qarab zarur bo'lgan energetik balansni ta'minlashga asos bo'ladi.

Uyqu, ayniqsa tungi uyqu, inson hayoti va uning kundalik faoliyatida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini bartaraf etish, ish qobiliyatini tiklash, amalga oshiriladigan barcha jarayonlar samaradorligini ta'minlovchi eng zarur va to'laqonli dam olish shaklidir.

Tungi uyquning davom etish muddati o'quvchi-talabalar uchun odatda 7,5-8 soat hajmida belgilanadi. Lekin shu vaqt davomida uyquning osoyishta, uzluksiz va ravon bo'lishi o'ta muhim ahamiyatga egadir. Bunday sifatli tungi uyquni ta'minlash

uchun tushlikda yoki kechki uyqudan oldinroq yengil ovqatlanish, oziqa iste'mol qilinganidan so'ng bir oz toza havoda sayr qilish buyuk ajdodlarimiz tavsiyalaridan ham, bugungi olimlarimiz ma'lumotlaridan ham ayondir. Tabiiyki, tungi uyquda organizmda kechadigan barcha fiziologik va biokimyoviy jarayonlar (nerv faoliyati, yurak urishi, qon aylanish, nafas olish) sustlashadi – funksional organlar ham nisbatan "dam oladi". Oziqalarning so'rilishi va almashinuvi sekinlashadi. Bunday holatda tungi uyqudan avval "yuklangan organizm" qayd etilgan funksional organlar faoliyatini (ovqat hazm qilish, so'rilish va h.k.) majburiy "ishga soladi", natijada tinch uyqu buziladi, nafas olish qiyinlashadi, yurak urishi tezlashadi va hokazo.

Shaxsiy gigiyenaga rioya qilish – pokiza bo'lish, turli harakatli suvda yuvinish, cho'milish, ho'l sochiq bilan artinish, organizmni suvda, havoda, quyosh ta'sirida chiniqtirish tadbirlariga rioya qilish, mavsumga xos kiyinish ham sog'lom turmush tarzining tarkibiy vositalaridir. Ayniqsa, vannada harorati sekin-asta tushirib boriladigan turli bosimli suvda tana va tana qismlarini gidromassaj qilish, past haroratli suvda ho'llangan dag'al sochiq bilan artinish, teri yuzalari va mushaklarni uqalash, ezish, chimchilash, keyin asta silash muolajalari o'ta foydalidir. Ushbu jarayonda suvning yoki ho'llangan sochiqdagi harorat dastlab 26-28°C, keyin sekin-asta harorat 12-15°C va undan ham pastroqqa tushirilishi mumkin.

Sog'lom turmush tarziga amal qilishning yana bir muhim sharti shundan iboratki, o'zini va o'zgani hurmat qiluvchi har bir inson, o'quvchi-talaba hayot va turmushni izdan chiqaruvchi, umrga nuqta qo'yuvchi – kashandalik, ichkilikbozlik, giyohvandlik kabi illatlardan uzoq bo'lishni talab qiladi.

Sog'liqni saqlash uchun hayot va turmush, o'qish va mehnat davomida barqarorlashtirish faqat optimallashtirilgan ertalabki

badantarbiya, kundalik jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullanish bilan bir qatorda sog'lom turmush tarzining yuqorida qayd etilgan tarkibiy komponentlarini bajarishga amal qilishga asoslanadi.

3.6. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik – mehnat unumdorligi va sog'lom hayot manbai

Har bir aqliy va jismoniy mehnat bilan bog'liq kasb faoliyati va uning foydali natijasi o'ziga xos jismoniy tayyorgarlikka asoslanadi. Lekin, yildan-yilga jadal rivojlanib borayotgan ilmiy-texnik va texnologik jarayonlar mushaklar yordamida amalga oshiriladigan jismoniy mehnatni, hatto ijod, boshqaruv va ish yuritish bilan bog'liq intellektual faoliyatni kompyuterlar, robotlar hamda turli elektron apparatlar zimmasiga yuklatib qo'ymoqda. Bunday sivilizatsiya uy-ro'zg'or, obodonlashtirish, ko'kalamzorlashtirish va boshqa maishiy-xo'jalik ishlarida ham avj olmoqda. Bu, albatta, quvonarli hol – inson uchun uy ishlarida, mehnat faoliyatini tashkil qilishda, yo'l-transport qatnovlari, eskalatorlar, liftlar kabi barcha qulayliklar yaratilmoqda. Hatto bugungi kunda turli kommunal to'lovlar, bank va savdo xizmatlarini amalga oshirish uchun borish-kelish, navbat kutish ko'lami torayib, bunday jarayonlar "qimirlamasdan" onlayn orqali amalga oshirilishi mijozlarga yengillik tug'dirmoqda. Ammo, inson uchun yaratilayotgan bunday qulayliklarning o'ta xavfli tomoni ham mavjuddir.

Birinchidan, mazkur qulayliklar kundalik harakat hajmini keskin kamaytiradi, harakat faolligini chegaralab qo'yadi, natijada gipodinamiya "xastaligi" yuzaga keladi – mushaklar tolalari qotib boradi (atrofiya), to'qimalar elastikligi yo'qolib,

barcha organlarda yog'lar ustunligi yuzaga keladi, semirish va vaznning ortishi keskinlashadi.

Ikkinchidan, inson organizmida yuz beradigan ana shunday gipodinamik yoki gipokineziologik o'zgarishlar sekin-asta turli, o'ta xavfli xastaliklarga (nevroz, yurak ishemiyasi, gipertoniya, osteoxondroz, bronx astmasi, qand kasalligi va h.k.) olib keladi.

O'z-o'zidan ma'lumki, bunday patologik oqibatlar uzoq muddat davom etsa yoki surunkali ritmga moslashib, dori-darmonlarga bog'lanib qolsa va tabiiy jismoniy harakat muolajasi qo'llanilmasa, sog'liqning qiymati borgan sari salbiy tomonga chuqurlashib boraveradi. Ana shunday oqibatlarning oldini olish uchun kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik tarkibiga mansub ertalabki badantarbiya, kundalik turli mehnat gimnastikasi va tanlangan sport turi bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.

Kasbiy mehnat faoliyatida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning o'rni

Barcha turdagi mehnat maskanlari qanday sohaga ixtisoslashtirilganligi va etishtiriladigan mahsulot turiga qarab kasbiy mehnat faoliyati ishchi va xodimlarning o'ziga xos holati (o'tirgan, tik turgan yoki o'tirib-turish holatlari) va harakatlanish jarayonlari (dinamik yoki aralash harakatlar) bilan farqlanadi. Tabiiyki, inson ertalab uyg'onganidan so'ng, toki tungi uyqugacha o'zining serqirrali kunduzgi faoliyatining (yuvinish, mehnat qilish, o'qish va h.k.) asosiy qismini "bosh yuqorida, oyoqlar pastda" bo'lgan holatda o'tkazadi. Neyrofiziologik qonuniyatlardan ma'lumki, arterial bosim tufayli katta va kichik qon aylanish doirasida kechadigan sirkulyatsion jarayonlar qayd etilgan vertikal holat ustunligida amalga oshiriladigan kasbiy harakat xususiyatiga moslashgan bo'lib, tomirlar bo'ylab harakatlanadigan qon tarkibidagi energiya ajratuvchi moddalarni (O_2 , yog',

uglevod, vitaminlar va h.k.) "ishlovchi" funksional organlarga – nerv-mushak to'qimalariga yetkazadi, so'rilish (absorbsiya) jarayoni yuz beradi va muvofiq kasbiy harakatlar ijro etiladi. Kun davomida ko'p martalab takrorlanadigan kasbiy harakatlar texnikasini "protsessual" (ijro etish) va "final" aniqligi yoki shu harakatlarni ijro etish mahorati mehnat unumdorligi va mahsulot sifatini ta'minlaydi. Lekin kundalik mehnat davomida muvofiq kasbiy harakatni ijro etish mahorati u yoki bu darajada tushib ketadi. Bunday harakatlar mahoratini saqlab qolinishi kasbiy mehnat chidamkorligiga bog'liqdir. Shunday bo'lsa-da, davomli kasbiy harakatlar hajmi avvalo ishchi yoki xodim organizmiga yuklama sifatida ta'sir etib, ma'lum darajada toliqish alomatlarini yuzaga keltiradi va ish qobiliyati susaya boshlaydi. Uzoq vaqt davom etadigan bunday jarayon ertami yoki kechmi nafaqat mehnat unumdorligini susaytiradi hamda ishlab chiqariladigan moddiy yoki intellektual mahsulot sifatini tushiradi, balki ma'lum darajada salomatlik tonusiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Azaldan o'tkazilib kelinayotgan tadqiqotlardan ma'lumki, jismoniy yoki aqliy mehnat davomida qo'llaniladigan ishlab chiqarish gimnastikasi, qisqa muddatli jismoniy mashqlar "daqiqalari" nafaqat toliqish alomatlarini bartaraf etilishi va ish qobiliyatini tiklanishiga imkon yaratadi, balki ish unumdorligini saqlanishiga ham asos bo'ladi (E.S. Grigorovich, A.M. Trofimenko, I.M. Maluxa, 2000; A.P. Davidenko, 2005; Yu.N. Lisenko, 2018; S.V. Petrunina va b., 2015).

Shu bilan bir qatorda ishlab chiqarish jarayonida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash orqali mehnat unumdorligini saqlash maqsadida qo'llaniladigan mehnat gimnastikasi, boshqa qisqa muddatli mashqlar organizmning umumiy funksional imkoniyatini tiklash yoki muayyan mehnat davomida ishtirok etuvchi ijrochi

funksional organlar (qo'l yoki oyoq mushaklari, ko'z yoki eshitish analizatorlari va h.k.) faoliyatini saqlashga qaratiladi. Neyrofiziologik qonuniyatlardan ayonki, muayyan mehnat davomida ishtirok etuvchi ijrochi organlarga nisbatan mashq qo'llash shu organlar faoliyatini yanada toliqtirishi mumkin. Shuning uchun mehnat jarayonida qo'llaniladigan mashqlar (mehnat gimnastikasi va boshqa jismoniy mashqlar), birinchi navbatda, shu mehnat davomida ishtirok etmaydigan organlar (ishda ishtirok etmaydigan qo'l yoki oyoqlar bo'g'imlarini harakatga keltiruvchi mushaklar) funksiyalariga mo'ljallangan bo'liog'i zarur. Shundagina bajariladigan mehnat davomida faol ishtirok etuvchi funksional organlar dam oladi, tiklanadi, ularda to'plangan toliqish alomatlari bartaraf etiladi, ish faolligi kuchayadi, mehnat unumdorligi saqlanib qoladi, mahsulot sifatining o'z iziga tushishiga imkon yaratili, ish – harakat bilan bog'liq salomatlik dinamikasiga putur yetkazilmaydi.

Alohida shuni ham ta'kidlash joizki, kasbiy mehnat xususiyatlarini e'tiborga olgan holda moslashtirilgan va ixtisoslashtirilgan yoki umumiy mazmunga ega ertalabki badantarbiya mashg'uloti, kundalik jismoniy mashqlar (mehnat gimnas-tikasi va h.k.), shu jumladan u yoki bu sport turi bilan muntazam shug'ullanuvchi va sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi ishchi yoki xodimlarda salomatlik zahirasi yuksak bo'lishi, har qanday mehnat yuklamalarini yengil o'zlashtirishi va ularda mehnat unumdorligi ham, yetishtiriladigan mahsulot sifati ham yuqori bo'lishi ko'plab o'tkazilgan tadqiqotlar natijasi bilan isbotlangan.

Kundalik harakat faolligi, turli mehnat yuklamalarini yengil o'zlashtirish, ish unumdorligini nafaqat saqlab qolish, balki uni oshirish imkoniyatini yaratuvchi va salomatlikni mustahkam-

lovchi eng samarali vosita – bu ertalabki badantarbiya mashg'ulotidir.

Ertalabki badantarbiya mashg'uloti – bu mushaklar kuchi yoki boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilmasligi lozim. Bunday mashg'ulot fizika faniga mansub bo'lgan "zaryadka" atamasi bilan aytganda, "akkumulyator zaryadlash" kabi organizmni "zaryadlashga" xizmat qilishi darkor. Ertalabki badantarbiya – bu asosan egiluvchanlik va nafas olish mashqlari ustunligida tashkil etilib, mushaklar elastikligini oshirish, bo'g'imlarni har tomonlama bukish-yozish orqali to'qimalar va tana segmentlarida joylashgan nerv-mushak sinapslari atrofida tungi uyqu davomida yig'ilgan "shlaklardan" tozalash, barcha funksional organlar faoliyatini kunduzgi harakat – mehnat jarayoniga tayyorlash, sog'liq zahirasini to'ldirish va yaxshi kayfiyatni yuzaga keltirishga mo'ljallangan mashg'ulotdir.

Bunday mashg'ulot davomida ayniqsa nafas olish funksiyasini shakllan-tirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash o'ta ahamiyatlidir. Jumladan, bo'g'imlarni maksimal bukilgan holatini saqlagan holda chuqur nafas olish va chuqur nafas chiqarish, chuqur nafas olib, nafasni saqlash, chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash mashqlari o'pka ventilyatsiyasini chuqurlashtiradi, uning tiriklik sig'imini oshiradi, kislorodni tejimli sarflash va kislorod qarzdorligida faoliyat ko'rsatish (gipoksin turg'unligi) qobiliyatini shakllantiradi, alveonlarda yig'ilgan "begona" moddalardan tozalaydi va nafas yo'llarini ochadi.

Aynan ertalabki badantarbiya mashqlari tungi uyqudan so'ng hali to'liq uyg'onmagan, o'ta sust faoliyatda bo'lgan funksional organlarda kechadigan fiziologik jarayonlarni (nafas olish va yurakning qisqarish ritmi, qon aylanish, modda almashinuvi va h.k.) uyg'otadi, kunduzgi ishga shaylantiradi.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotini nimadan boshlash, qanday mashqlarni qaysi tartibda va qanday me'yorda qo'llash maqsadga muvofiq, degan savol tug'iladi. Avvalo, ertalab tungi uyqudan bir xil vaqtda uyg'onishga odatlanish lozim. Uyg'ongandan so'ng bir kun avval kechqurun qaynatilgan toza suvdan 150-200 gr "ho'plab-ho'plab" ichib, keyin 7-8 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish tavsiya etiladi. Keyin 15-20 sek dan "chalqancha", orqa bilan, o'ng va chap yonbosh bilan yotib, 5-6 marta chuqur nafas olib, nafas chiqariladi.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotida qo'llaniladigan mashqlar majmuasining namunaviy variantlari.

1. Orqa bilan yotib bajariladigan mashqlar.

1.1. Chap tomon bilan yotib, maksimal kuchanish, kerishish va 3-4 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish.

1.2. Shu mashq o'ng tomonga yotib bajariladi.

1.3. Boshga va qo'llarga tayanib "most" holatini qabul qilish, chuqur nafas olish va uni maksimal saqlab turish, dastlabki holatga qaytish.

1.4. Shu holatni qabul qilish, chuqur nafas chiqarish, uni maksimal saqlab turish, dastlabki holatga qaytish.

1.5. Shu holatni qayta qabul qilish, 3-4 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish, dastlabki holatga qaytish.

1.6. Yotgan holatdan gavda-boshni ko'tarib, sekin tizzalarga cha bukilish, shu holatda chuqur nafas olish, uni maksimal saqlab turish, dastlabki holatga qaytish.

1.7. Shu mashq qaytariladi, faqat bukilgan holatda chuqur nafas chiqarish, uni maksimal saqlab turish, dastlabki holatga qaytish.

1.8. Shu mashq qaytariladi, faqat bukilgan holatda 3-4 marta chuqur nafas olish va chuqur nafas chiqarish, dastlabki holatga qaytish.

2. Qorin bilan yotib bajariladigan mashqlar.

2.1. Qo'llarga tayanib, gavda-yelka-boshni orqaga maksimal bukish, shu holatda chuqur nafas olish va uni maksimal saqlab turish, dastlabki holatga qaytish.

2.2. Shu holat-mashq qaytariladi, chuqur nafas chiqarish va uni maksimal saqlab turish, dastlabki holatga qaytish.

2.3. Shu holat-mashq qaytariladi, 3-4 marta chuqur nafas olish, chuqur nafas chiqarish, dastlabki holatga qaytiladi.

3. O'tirib bajariladigan mashqlar.

3.1. Oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi, o'ngga ko'tarilib, chap oyoq yoniga tushiriladi, chap qo'l ko'tarilib, tizzalarning o'ng yon tomoniga tushiriladi, o'ng qo'l bilan yerga tayaniladi. Gavda-yelka-bosh o'ng tomonga maksimal buriladi, shu holatda nafas olinib, maksimal saqlab turiladi, dastlabki holatga qaytiladi.

3.2. Shu holat qaytariladi, faqat nafas chiqarilib, maksimal saqlab turiladi, dastlabki holatga qaytiladi.

3.3. Shu holat qaytariladi, faqat 3-4 marta chuqur nafas olib, nafas chiqariladi, dastlabki holatga qaytiladi.

3.4. 2.1., 2.2. va 2.3. holat-mashqlar chap tomonga aks holat shaklida bajariladi, dastlabki holatga qaytiladi.

4. Yurish-yugurish mashqlari.

4.1. 100 m ga oddiy yurish.

4.2. 100 m ga sportcha yurish.

4.3. 600 m ga sekin tezlikda, barcha mushaklar maksimal "bo'shashtirilgan" holatda yugurish.

4.4. 100 m ga sportcha yurish.

4.5. 100 m ga oddiy yurish.

Izoh: oddiy yurish, sportcha yurish va yugurish vaqtida nafas olish ravon, nafas chiqarish keskin bo'lishi, har 100 m da 3-4 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish tartibiga rioya qilish darkor.

5. Orqa bilan yotib, oyoqlar tik vertikal ko'tarilgan holatda bajariladigan mashqlar.

5.1. Oyoqlar mushaklari bo'shashtiriladi va silkitish mashqlari bajariladi – 5-10 sek.

5.2. O'ng va chap oyoq bilan tanaga perpendikulyar yo'nalishda "qaychi-simon" mashqi bajariladi – 5-10 sek.

5.3. O'ng va chap oyoq bilan tanaga parallel yo'nalishda "qaychisimon" mashqi bajariladi – 5-10 sek.

5.4. Oyoqlarni salgina bukib, siltab depsinish mashqi bajariladi.

5.5. Orqa bilan yotgan holatda, 7-8 marta chuqur nafas olib, nafas chiqariladi.

Izoh: barcha holat – aks holat mashqlar ko'z yumilgan holatda bajariladi. Xona derazalarini ochib qo'yish va shamollamaslik uchun mashg'ulotni sport formasida bajarish tavsiya etiladi.

6. O'tirib-turish, sakrash, tik holatda yon tomonlarga, oldinga-orqaga bukilish-yozilish, chap va o'ng tomonlarga maksimal burilish mashqlari. Nafas mashqlari.

6.1. O'tirib-turish – 9-10 marta.

6.2. To'g'ri turgan holatdan sakrab, 180° chapga burilib qo'nish, sakrab yana 180° chapga burilish – 2-3 marta takrorlanadi. Shu sakrash mashqlari o'ng tomonga burilib bajariladi.

6.3. 5-6 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish mashqlari bajariladi.

6.4. Ketma-ket oldinga va orqaga bukilish-yozilish – 4x4 marta.

6.5. Ketma-ket chap va o'ng tomonga bukilish-yozilish – 4x4 marta.

6.6. Qo'llarni yon tomonlarga yozib, ketma-ket o'ng va chap tomonga maksimal burilish – dastlabki holat – 4x4 marta.

7. Stulga oyoqlarni cho'zib, qo'llarni tushirib, mushaklarni maksimal bo'shashtirib, ko'zlar yumiladi – ravon nafas olinib, fikran "tanam a'zolari tozalandi, mushaklarim yengillashdi, nafas olishim ravon, yuragim urishi oso-yishta, orom oldim. Xotiram, diqqatim, tafakkurim, ongim, idrokim oydinlashgan – irodam kuchlandi. Kunduzgi ish-o'qish jarayonlariga tayyorman" so'zlarini "ichida" pichirlab takrorlash lozim.

8. Yuvinish-taranish. Osoyishta nonushta qilish.

Izoh: mashg'ulot mashqlari ko'pi bilan 25-30 minutga mo'ljallangan. Ularni shoshilmasdan bajarish uchun tungi uyqudan soat 5.30-6.00 da turish tavsiya etiladi. Erinmasdan, irodani ishga solib, ushbu mashqlarni muntazam bajarishga odatlansangiz, sihat-salomatlik sizga hamroh bo'ladi, kayfiyatingiz ko'tariladi, o'qish va mehnatda yuksak samaradorlikka erishasiz, orom nimaligini uzoq yillar his qilib turasiz.

Ommaviy sport – sog'lom turmush va mehnat faolligini ta'minlovchi vosita

Ommaviy sport o'z nomi bilan mantiqiy ma'nosiga asosan bir qator afzalliklarni ifodalovchi xususiyatlar bilan farqlanadi. Birinchidan, ommaviy sport o'z tarkibiga o'ta murakkab harakatlardan iborat bo'lmagan, ortiqcha xarajat talab qilmaydigan, maxsus inshootlar bo'lmagan joyda ham shug'ullanish mumkin bo'lgan va nisbatan mustaqil o'zlashtirish imkoni bor, ayniqsa yoshi, jinsi, kasbi, mansabidan qat'i nazar, insonlar uchun hammabop xususiyatga ega sport turlarini kiritadi. Ikkinchidan, ommaviy sport turlari bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotlariga xos jismoniy va psixologik yuklamalar hajmi va shiddati organizm imkoniyatiga qarab mustaqil belgilanishi mumkin bo'lgani uchun funksional organlar

faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi bilan afzaldir. Uchinchi, ommaviy sport o'zining yuqorida qayd etilgan xususiyatlari bilan boshqalarni ham shug'ullanishga jalb qiladigan va da'vat etadigan harakat jarayonidir. To'rtinchi, ommaviy sport bilan shug'ullanuvchi insonlar salomatligi, ularning jismoniy va ruhiy imkoniyatlari shug'ullanmaydiganlarnikidan yuksak bo'lishi hayot va turmushda, o'qish, mehnat qilish va dam olishda yaxshi kayfiyatni yuzaga keltiradi, oila, mahalla va jamiyatda faollikni ta'minlaydi, ish unumdorligini kuchaytiradi. Beshinchi, shuni alohida e'tirof etish joizki, mamlakatimiz hududlarida o'tkaziladigan milliy bayramlar, turli an'anaviy sayllar, urf-odatlar, udumlar, to'y-tomoshalarning mohiyat va mazmun jihatlaridan nisbatan farqlanishi muvofiq mintaqalarda bugungi ommaviy sport turlarini o'ziga xos tartibda tabaqalashgani davom etib kelmoqda. Masalan, vodiylarida azaldan sport o'yinlari, keyinroq boks, belbog'li kurash, Qashqadaryo, Surxondaryo va qisman Buxoro viloyatlarida kurash turlari, Xorazm viloyati va qisman Qoraqalpog'iston Respublikasida og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar ustuvorligi kuzatiladi.

Bunday an'anaviy holatning o'ziga xos afzalliklari mavjuddir. Lekin, gap inson salomatligi, sog'lom turmush tarzi, uning jismoniy va ruhiy imkoniyatlari, farovon hayot va mehnat faolligi haqida borar ekan, organizmni har tomonlama shakllantirishda o'ta muhim rol o'ynovchi yengil atletika, suzish, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, ot sporti, sport o'yinlari, boks kabi sport turlarini barcha viloyat, tuman, qishloqlarda teng nisbatda ommalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Bunday ishlarni amalga oshirish va ushbu jarayon samaradorligini ta'minlash uchun yurtimizda yashovchi har bir inson respublikamizda joriy etilgan Olimpiada o'yinlari dasturidan joy olgan va mamlakatimizda o'tmishdan shakllanib

kelgan milliy sport turlarining mohiyati, mazmuni, ularni qaysi biri inson organizmiga qanday ta'sir qiladi, qaysi sport turlari ko'proq qaysi jismoniy sifatlarni, bolaning irsiy xususiyatlari yoki mijoziga qarab qaysi harakatlarda uning qobiliyati ustunroq, katta yoshlilar esa imkoniyatlariga mos bo'lgan sport turi bilan shug'ullanishini bilmog'i, bu borada har bir shug'ullanishni istagan inson yetarli bilimga ega bo'lishi lozim.

Buning uchun soha mutaxassis-olimlari kichik shakldagi, hammabop tilda yozilgan kitobchalar, turli mashqlar to'plamlari, amaliy-uslubiy tavsiyalar yaratishlari, televideniya maxsus kanal tashkil qilib, unda e'tiborli suhbatlar, savol-javoblar, turli mashqlar taqdimoti, ayniqsa muayyan mashqlar, ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlari bilan shug'ullanish natijasida mustahkam sog'liq, jismoniy barkamollik, ruhiy tetiklik va mehnat unumdorligiga erishish mumkinligi haqida ko'rsatiuvlar berib borish juda foydalidir.

Ommaviy sport sihat-salomatlikni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini tashkil qilish, jismoniy va ruhiy imkoniyatlar potensialini oshirish hamda mehnat unumdorligini ko'tarishda ustuvor vosita, samarali manba bo'lgani sababli uning bir qator bazaviy turlari – yengil atletika, sport o'yinlari, gimnastika, kurash, suzish barcha ta'lim muassaslarining o'quv rejasi va dasturlaridan joy olgan.

Yengil atletika bugungi kunda 48 ta sport turini o'z tarkibiga kiritgan bo'lib, yurtimiz hududlarida ularning turli masofalarga yugurish, estafetali yugurish, marafon, uzunlikka va balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, disk va yadro itqitish turlari ommaviy tarzda rivojlangan. Ushbu sportning qayd etilgan ommaviy turlari bilan muntazam shug'ullanish turli fiziologik organlar funksiyalariga turlicha ta'sir etadi, ularning funksional faoliyatini turli darajada shakllantiradi, natijada u

yoki bu jismoniy sifatlarni jadalroq rivojlanishiga olib keladi. Masalan, qisqa va o'rta masofalarga yugurish anaerob chidamkorlikni o'stiradi, ya'ni organizmni O_2 tanqisligida ham faol ishlash qobiliyatini sayqal toptiradi, oyoqlar mushaklarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantiradi.

Uzoq masofalarga yugurish va marafon mashg'ulotlari bilan shug'ullanishda esa umumiy yoki aerob chidamkorlik sifatlari jadal rivojlanadi. Qayd etilgan yugurish turlari va boshqa barcha sport turlari bilan shug'ullanishda aerob va anaerob chidamkorlik o'ta muhim ahamiyatga egadir. Ushbu jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish va yuksak natijalarga erishish uchun ertalabki badantarbiya mashg'uloti, mashg'ulotdan oldin bo'g'imlarni turli yo'nalishlarda bukkan holatlarda chuqur nafas olish, nafas chiqarish, chuqur nafas olib, nafasni saqlash, chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash, suzish, eshkak eshish, tog'li joylarda yurish-yugurish mashqlarini bajarib borish maqsadga muvofiqdir.

Sport o'yinlariga mansub **futbol yoki minifutbol, voleybol, basketbol, gandbol, tennis** bilan shug'ullanish – chaqqonlik va koordinatsion qobiliyat, tezkorlik, portlovchi kuch, dinamik kuch va o'ziga xos maxsus yoki anaerob chidamkorlikni jadal rivojlanishiga imkon yaratadi. Sport o'yinlari – vaziyatli kuzatish, vaqt va oraligni aniqlash, jarayonni tahlil qilish, kerak vaqtda qaror qabul qilish va qulay muddatda harakat reaksiyasini aniq ijro etish mahoratini shakllantiradi.

Gimnastika – saflanish, sakrash, snaryadlarda mashq qilish va erkin mashqlar orqali kuchlanish, tezlanish, harakat aniqligini ta'minlovchi koordinatsion qobiliyat, statik va dinamik muvozanat saqlash sifatlarini sayqal toptiradi, morfofunktsional (qaddi-qomat) ko'rsatkichlarni proporsional nisbatda takomillashishiga imkon yaratadi.

Kurash turlari – maksimal dinamik kuch, portlovchi va tezkor kuch, chaq-qonlik, anaerob chidamkorlik, bo'g'imlararo egiluvchanlik qobiliyati va irodaviy xislatlarni takomillashtiradi.

Suzish – aerob va anaerob chidamkorlik, dinamik kuch, tezkor kuch, koordinatsion qobiliyatni shakllantiradi, organizmni chiniqtiradi, nafas olish, O_2 ni tejamli iste'mol qilish, gipoksik turg'unlikni sayqal toptiradi.

So'nggi yillarda mamlakatimizning deyarli barcha hududlarida bolalar, o'smirlar, yoshlar, katta yoshli insonlar o'rtasida sharqona yakkakurash turlari – karate, taekvondo, ushu, muay-tay, kik-boksing, turon, o'zbek jangi, qo'l jangi bilan shug'ullanuvchilar soni ortib bormoqda. Aksariyat yosh sportchilarimiz mazkur sport turlari bo'yicha nafaqat respublikamizda, balki nufuzli xalqaro musobaqalarda ham yuksak natijalarga erishib kelmoqdalar. Bu, albatta, quvonarli hol, bunday sport turlari bilan shug'ullanish ham irodani chiniqtiradi, botirlik, matonat, qat'iyatlik, o'zini va boshqalarni himoya qilish, salomatlik zahirasi kukchaytirish, o'qish, mehnat va mudofaaga tayyorlanish xislatlarini shakllantiradi. Ammo, ta'kidlash joizki, shu sharqona yakkakurash va yuqorida qayd etilgan ommaviy sport turlari bilan shug'ullanishda muntazamlik, uzluksizlik, ongliklik va faollik, ilmiylik tamoyillariga rioya qilinmasa, yuklamalar hajmi va shiddati imkoniyatga mos bo'lmasa, nafaqat jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar maqsadli sayqal topmaydi, balki bunday salbiy yondashuv salomatlik zahirasi barbot qilishi mumkin. Shuning uchun bunday salbiy oqibatlarini oldini olish uchun va sog'liq zahirasi, jismoniy-ruhiy imkoniyatlar potensialini kuchaytirish maqsadida barcha sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar oldidan, mashg'ulotlar yakunida, ta'til vaqtlarida, ayniqsa har kuni ertalab bajariladigan badantarbiya mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, keng diapazonli bo'g'imlararo egiluvchanlik mashqlari, relaksatsion-gipoksik (nafas olish-

chiqarish va nafas saqlash) mashqlar, kross, suzish mashqlaridan muntazam foydalanib borish zarur.

Bugungi kunda yurtimiz hududlarida misli ko'rilmagan ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, bunyodkorlik, obodonchilik, ko'kalamzorlashtirish ishlari olib borilayotgan bir vaqtda inson omili, unga qulayliklar yaratish, orzu-umidlarini ro'yobga chiqarish bilan bir qatorda aholining barcha qatlamlariga moddiy, ma'naviy va ijtimoiy imkoniyatlar yaratish, ularning salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarziga amal qiluvchilar doirasini kengaytirish ishlariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Ma'lumki, ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya, ayniqsa ommaviy sport sog'lom turmush tarzining asosiy vositalari bo'lib, ular bilan muntazam shug'ullanish nafaqat inson salomatligini mustahkamlaydi, balki kundalik ruhiyatni ko'taradi, izlanish, ijod va mehnat unumdorligini oshiradi.

Ushbu masalalar va tadbirlarni amalga oshirish zarurligi davlatimiz rahbari Sh.M. Mirziyoev tomonidan soha bo'yicha qabul qilinayotgan Farmon va Qarorlarda ham o'z aksini topgan. Ushbu Farmonlar va Qarorlar ijrosini ta'minlash maqsadida 2019 yil 13 fevralda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-sonli Qarori qabul qilindi. Unda quyidagi o'ta dolzarb masalalarni hal etishga e'tibor qaratilgan:

1. Aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta'minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etish.

2. Ilg'or jahon tajribasi asosida, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlan-tirishni ilmiy-metodik ta'minlashni takomillashtirish.

3. Yangicha fikrlaydigan trener kadrlarni tanlash va tayyorlashni tashkil etish.

4. Innovatsion fikrlaydigan ma'uriy kadrlarni tanlash va tayyorlash.

5. Sport tibbiyotini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi va sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish chora-tadbirlarini ishlab chiqish va amalga oshirish.

6. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni, sog'lom turmush tarzini ommalash-tirish ishlarini tashkil etish va amalga oshirish jarayonida yuqori darajada axborotlashtirishni va multimedia mahsulotlaridan foydalanishni ta'minlash.

7. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport, shu jumladan, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bo'yicha innovatsion chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish.

2019-2023 yillar davomida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini amalga oshirish bo'yicha belgilan-gan maqsad va vazifalarni hal etish, rejalashtirilgan chora-tadbirlarni bosqichma-bosqich amalga oshirishda nafaqat joylardagi rahbar va tashkilotchilar, mutaxassis-olimlar, o'qituvchi-trenerlar mas'uliyat va faollik bilan ishtirok etishlari talab qilinadi, balki barcha qatlam va yoshga mansub aholi, mehnatkash xalqimiz, ayniqsa o'quvchi-yoshlar ushbu tadbirlar ijrosini ta'minlashni o'zlarining fuqarolik burchi deb qabul qilmoqlari lozim.

3.7. Xotin-qizlar mehnati va turmush tarzida jismoniy tarbiya mashqlaridan foydalanish afzalligi

Ayol – turmush, oila, farzand, tarbiya beshigini tebratuvchi va samarali mehnat qiluvchi buyuk shaxsdir. Lekin bunday ezgu-niyat, orzu-umidlarni hayotga joriy etish bilan bog'liq o'ta mas'uliyatli jarayonlarni bosqichma-bosqich amalga oshirish

uchun ayol o'z sihat-salomatligi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini sayqal toptirish tartib-qoidalarini bilishi hamda unga rioya qilishi muhim ahamiyatga egadir.

Xotin-qizlar, ayniqsa bo'lajak ona organizmining o'ziga xos xususiyatlari, ona bo'lishga tayyorlanishi, farzand ko'rishi, uni tarbiyalash, voyaga yetkazish, o'zi va farzandining sog'lom o'sishi uchun qanday jismoniy mashqlar, chiniqish va chiniqtirish, turli harakat muolajalaridan foydalanib borishi zarurligi II bobda buyuk ajdodlarimiz va bugungi mutaxassis-olimlarimiz saboqlari asosida ochib berilgan bo'lsada, onalar va barcha xotin-qizlar mehnati, uning unumdorligini ta'minlashga imkon yaratuvchi salomatlik va sog'lom turmush tarziga amal qilish, bu borada kundalik jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish afzalligi haqidagi ma'lumotlarni tahlil qilish maqsadga muvofiq deb o'ylaymiz.

Ma'lumki, onalar, xotin-qizlar uy bekalari sifatida ustuvor jihatdan farzand tarbiyasi, uy-ro'zg'or, supurish-sidirish, kir yoki idish-tovoqlarni yuvish, dasturxon yozish, taom tayyorlash kabi ishlar bilan deyarli har kuni mashg'ul bo'ladilar. Bu – “maosh to'lanmaydigan” mehnatdir. Bundan tashqari, ayol har kuni barcha qatori “maosh to'lanadigan” ishga boradi, o'zi yoqtirgan va e'zozlaydigan kasbkori bilan shug'ullanadi, aksariyat xotin-qizlar jamoat ishlarini “do'ndiradi”, mahalla tadbirlarida, to'y-tomosha, bayram va milliy udumlarda mehmon bo'lib o'tirmasdan, faollik, hurmat-izzat bilan xizmat qiladi. Aynan shunday ayollarimiz, onalarimiz, qizlarimiz yuksak ma'naviyat, milliy va umuminsoniy madaniyat hamda qadriyatlar xazinasidan saboq olganlar sirasiga mansubdir. Afsuski, bunday sahovatli, olijanob ayollarimiz, hatto farishta onalarimiz ichida milliy va umuminsoniy qadriyatlarimiz, madaniyatimizga zid bo'lgan illatlarga qul bo'lib qolgan, odob-axloq, hurmat-izzat, qadr-qiymatini yo'qotgan, yengil hayot, mehnat qilmay pul

topish, osongina boy bo'lish, qizini turmushga uzatishda sep yig'ish, qimmatbaho sovg'alar qilish, serxarajat to'ylar qilishga o'rgangan uy beklarimiz borligi, achchiq bo'lsa ham haqiqat.

Lekin barcha insonlar, shu jumladan uyim, bolam, oilam, qarindosh-urug'im, xalqim, yurtim deydigan uy bekalari, mehnatkash ayollarimiz, sadoqatli va sabr-toqatli onalarimiz ham, boylik, yengil-yelpi hayotni kasb qilib olgan “farishta” ayollarimiz ham Gyotening “Insonlar oldin pul topish uchun sog'liqlarini ayamaydilar, keyin esa sog'liqlarini asrash uchun pullarini beradilar” yoki Franklinning “Qirollik toji bosh og'rig'ini to'xtata olmaydi” deb aytgan so'zlarini yodda tutmoqliklari lozim.

Alohida ta'kidlash joizki, xotin-qizlar hayoti, turmush tarzi va mehnat faoliyatida ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy va sport mashqlari bilan muntazam shug'ullanib borish, birinchidan, sihat-salomatlikni mustahkamlaydi, jismoniy va ruhiy faollikni oshiradi, qaddi-qomatni go'zallashtiradi, oila, turmush, farzand beshigini tebratish va mehnat unumdorligini ta'minlashga imkon yaratadi. Ikkinchidan, ertalabki badan-tarbiya, jismoniy mashqlar va munosib ommaviy sport turi bilan mustaqil yoki javmoaviy guruh tarkibida shug'ullanish bir xil mazmundagi stereotip shaklga ega uy-ro'zg'or ishlari ta'sirida yuzaga keladigan ruhiy yoki jismoniy toliqish alomatlarini bartaraf etadi, kayfiyatni ko'taradi, ruhiy faollikni kuchaytiradi, faol ijobiy motivatsiyani yuzaga keltiradi. Uchinchidan, qayd etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanib borish va buning foydali natijasining o'zga ayollar, yosh qizlar va onalarga yetkazish – tushuntirish, targ'ibot qilish millatimiz ayollariga yot bo'lgan illatlar – nomaqbul madaniyat (ichish, chekish va h.k.), odob-axloq, firibgarlik, fohishabozlik va boshqa shunga o'xshash “yovvoyi” xislatlardan asraydi,

bundayga kirib qolgan yoki adashib, illatlar quliga aylanib qolganlarni qutqarishi shubha uyg'otmaydi.

Tan olish lozimki, aksariyat ayollarimiz, ayniqsa uy bekalari, doimo mehnat yoki xizmat ko'rsatish ishlari bilan band, hatto o'quvchi-talaba qizlarimiz ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya yoki ommaviy sport bilan shug'ullanishni "o'ziga ep ko'rmaydi". Ularning ayrimlari, "shundoq ham uy-ro'zg'or ishlari, oila tashvishi, farzandni tarbiyalash bilan band bo'lib, charchab ketaman", desa, boshqalari "hozircha yozuv-chizig'im ko'p yoki biznesim bor, vaqtim yo'q", deb javob berishadi. Yana boshqalari "hali sog'lig'im zo'r, ishchanman", degan fikrni bildirishadi. Lekin, o'zini hurmat qiladigan, salomatlik va sog'lom turmush tarzi qanday imkoniyatlar eshigini ochishga qodir ekanligini bilgan, tushungan ayollarimiz salomatlik mashg'ulotlari bilan doimo mashg'uldirlar.

Ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy mashqlar yoki ommaviy sport bilan shug'ullanuvchi yoki shug'ullanmaslikka sabab qidiruvchi ayollar guruhlarini yurtimiz miqyosida qanday aniq foizni tashkil etishi noma'lum bo'sa-da, ularni shartli ravishda uch toifaga ajratish mumkin:

- *birinchi toifa* – ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy mashqlar yoki ommaviy sport, shu jumladan sog'lom turmush tarzi salomatlikni mustahkamlovchi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni kuchaytiruvchi vosita ekanligini yetarli tushungan, ularga amal qiladigan ayollardan iborat bo'ladi, bunday ayollarni "realistlar" deb atash mumkin;

- *imkkinchi toifa* – ushbu vositalar foydasini tushunadigan, lekin, agar uyda barcha sharoit bo'lsa, trenajyorlar, sauna, basseyn bo'lsa yoki muntazam shug'ullanuvchilardan xato topadigan ayollarni tashkil etadi, bunday ayollarni "optimist", deb nomlash mumkin;

- *uchinchi toifa* – bunday ayollar guruhi goh shug'ullanishni istaydi, goh istamay qo'yadi, bir oz shug'ullanib, tashlab yuboradi, hozircha sog'ligi yaxshi, sport kiyimini kiyib, atrofdagi odamlar nigohida sport bilan shug'ullanish yoki ko'chada yugurishni o'ziga ep ko'rmaydi, bunday ayollar har narsaga shubha bilan qarovchi, o'zining qat'iy qaroriga ega bo'lmagan yoki "shubha bilan fikr yurituvchi" (skeptik)lar toifasiga mansubdir.

Afsuski, so'nggi ikki toifaga mansub ayollarga o'xshash fikrlovchilar erkaklar orasida ham mavjuddir. Bir narsa aniqki, aksariyat hollarda sog'lom bo'lib yurgan yoshlar ham, o'rta va keksa yoshli insonlar ham kasallanib qolganlarida, ulug' yoshga kirib, jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanuvchi nuroniylarni ko'rib, ularni eshitganda, ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy mashqlar yoki sportning afzallik va foydali xususiyatlarini eslab qoladilar. Lekin, bunday holatlarda avval davolovchi jismoniy mashqlar va "jonlantiruvchi" harakatlar muolajasi bilan shug'ullanishga to'g'ri keladi.

Ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy mashg'ulotlar yoki ommaviy sport bilan shug'ullanishga ahd qilgan va endi boshlagan ayollarga ushbu mashg'ulotlarda sekin shiddatli, qisqa hajmli, "mayin" mazmunli erkin harakatlar, bo'g'imlarni har tomonlama va turli yo'nalishlar bo'ylab bukish, shu holatda chuqur nafas olish, chuqur nafas chiqarish, so'ng bo'g'imlarni yozish, shu holatda nafas mashqlarini takrorlash maqsadga muvofiqdir. Bunday mashg'ulotlar yakunida qaddi-qomatni rostlagan holda orasta yurish, yurishdan so'ng barcha bo'g'imlarni erkin "silkitgan" holatda va mushaklarni maksimal bo'shashtirgan holatda sekin tezlikda, ravon nafas olib-chiqarish asosida yugurish mashqlarini bajarish foydalidir.

Muntazam shug'ullanib yurgan ayollar esa qayd etilgan mashqlar hajmi, shiddati va takrorlanish sonini uzaytirishi, lekin

mashqlar seriyalari oraliqlarida turgan, yotgan, o'tirgan holatlarda relaksatsion-nafas mashqlarini bajarish afzaldir. Bundan tashqari mazkur O'quv qo'llanmaning II bobi, 2.2.-bandida bo'lajak onalarga tavsiya etilgan ertalabki badantarbiya mashqlarini barcha uy bekalari hamda turli yoshdagi xotin-qizlarning kundalik turmush tarziga joriy etilishi va ularni muntazam bajarib borish nafaqat mustahkam salomatlikni ta'minlaydi, balki uy-ro'zg'or ishlari va mehnat unumdorligini ham oshirishga imkon yaratadi. To'g'ri, majburlab yoki buyruq bilan ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya, mehnat gimnastikasi yoki biror sport turi bilan shug'ullanishga jalb qilish mumkin emas, agar shunday yo'l tutilsa, shug'ullanish "yurakdan" bo'lmaydi, binobarin foydali natija bermaydi.

Ayrim vaziyatlarda shunday holatlar ham kuzatiladiki, bolalar, kattalar, ayniqsa ayollar sport to'garagida yoki mustaqil ravishda biror-bir sport turi bilan shug'ullanib, keyin tashlab ketadilar. Yoki ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanishni boshlaydilar, ma'lum vaqt o'tgandan keyin to'xtatib qo'yishadi. Shunday xotin-qizlar borki, ular jismoniy tarbiya yoki sport mashg'ulotiga goh keladilar, goh kelmaydilar. Nima uchun bunday bo'ladi? Gap shundaki, ayrim o'qituvchi-trenerlar mashg'ulotlarda doimo bir xil mazmunli, bir xil hajmli yoki shiddatli mashqlarni takrorlayverishadi. Bunday yondashuv shug'ullanuvchilarda dastlab moslashuvga olib keladi, vaqt o'tishi bilan mazkur "qolipdagi" mashqlar ularning ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, "bezish" hissi kuchaya boshlaydi, keyin shug'ullanishga qiziqish yo'qoladi, motivatsiya so'nadi. Tasavvur qiling, sizga har kuni bir xil taom, masalan, makaronli ovqat berishaveradi, kuni kelib bunday ovqatni ko'rganingizda ishtahangiz yo'qoladi, so'lak ajralishi to'xtaydi. Fiziologiyada "bu nima" deb nomlangan shartli refleks mavjud. Ushbu refleks

boshqacharoq qilib izohlanadigan bo'lsa, unda ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan mashqlar mazmuni, shakli, hajmi yoki shiddati jihatlaridan standart yoki bir xil bo'lmasligi lozim. Boshqacha qilib aytganda, qo'llaniladigan mashqlarda yangilik – novatsiya elementi mavjud bo'lgani "bu nima" refleksini qo'zg'atib, shug'ullanuvchilar qiziqishini kuchayishiga olib keladi.

3.8. Turli yoshli keksalar turmush tarzida jismoniy tarbiyaning ahamiyati

Butunjahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ta'sis etilgan inson ontogene-tikasining davrlarga yo'nalishini ifodalovchi andozaga muvofiq keksalik yoshi uch toifaga ajratilgan:¹⁷ keksalik yosh davri – 61-75 yosh (erkaklar), 56-75 yosh (ayollar); qarilik yosh davri – 76 yoshdan 90 yoshgacha; uzoq umr ko'rish davri – 90 yosh va undan katta yosh. Ana shu yosh davrlarida inson organizmida kechadigan fiziologik, biokimyoviy, morfologik va psixologik jarayonlarni o'rganadigan fan genetologiya deb belgilangan.

Biologik qonuniyatlarga asosan ma'lumki, inson organizmi, deyarli barcha funk-sional organlar faoliyati, shu jumladan ayrim ruhiy xislatlar ham (diqqat, xotira va h.k.) 50 yoshdan boshlab susaya boshlaydi, zaiflashib boradi. Bunday regressiv o'zgarish avvalo nerv sistemasida kuzatiladi – qo'zg'alish va tormozlanish reaksiyalari, ayniqsa ichki tormozlanish passivlasha boshlaydi. Bosh miya qobig'ida joylashgan nerv markazlarining afferent nerv yo'llari erkin axborot impulsini qabul qilish va efferent nerv

¹⁷ Возрастные периоды постэмбрионального этапа онтогенеза человека по классификации, разработанной на Международном съезде в 1965 году и утвержденной ВОЗ.

yo'llari bo'ylab javob yo'llash imkoniyatlari pasayib boradi. Nerv markazlarining funksional faoliyatida kuzatiladigan "aks rivojlanish" alomatlari yurak-tomir, qon aylanish, nafas olish, ovqat hazm qilish, modda almashinish va boshqa fiziologik jarayonlarda ham qayd etila boshlaydi. Mushaklar faoliyati susayib boradi – bo'g'imlarni bukish-yozish kuchi, tezligi, chidamliligi, egiluvchanligi susayib boradi, suyaklar mo'rtlashadi, organizmda oziqalarni to'qimalarga so'rilishi (absorbtsiya va reabsorbtsiya) susayadi, biologik suyuqliklar sirkulyatsiyasi buziladi, ularni to'qima-hujayralarda saqlash imkoniyati chegaralanib boradi, natijada teri qatlamlarida (endokard, perikard) "bujmayish" holatlari yuzaga kela boshlaydi.

Bunday o'zgarishlar dinamikasi endogen va ekzogen omillar ta'sirida tezlanishi yoki sekinlashishi mumkin. Tezlanish – minus (salbiy reaksiya) yoki sekinlashish – plyus (ijobiy reaksiya) nasliy imkoniyatlar, shu jumladan insonni keksalik, qarilik va uzoq umr ko'rish davrlarida ham ertalabki badantarbiya, "keksabop" jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi, sekin shiddatda yurish-yugurish, erkin suzish va albatta sog'lom turmush tarziga rioya qilish (organizmni quyoshda toblash, pastroq harakatli suvda chiniqtirish, toza havoda sayr qilish, chekish, spirtli ichimliklar ichish kabi illatlardan uzoq bo'lish) muhim ahamiyatga egadir. Aynan ana shunday tadbirlarni muntazam qo'llab borish keksalik alomatlarini ertaroq yuzaga kelmasligiga zamin yaratadi, salomatlikni uzoq davrgacha saqlanishiga asos bo'ladi, tetiklik va faol ruhiyatni turg'unlashtiradi.

56-75 yoshli keksalarga mo'ljallangan namunaviy jismoniy mashqlar majmualari

Yuqorida qayd etilganidek, inson 50 yoshdan boshlab o'zining funksional organlarida (yurak, nafas olish va h.k.) muammolar yuzaga kelayotganini his qila boshlaydi, turish-o'tirish va xatti-harakatlarida tetiklik alomatlari yo'qolayotgani, aniqlik susayayotgani, holsizlik paydo bo'layotgani, darmon tark etayotganini seza boshlaydi. Jismoniy imkoniyatlari – mushaklar kuchi, bo'g'imlarni bukish-yozilishi, chidamkorligi, egiluvchanligi susayib borayotganini his qila boshlaydi. Xotira, diqqat, idrok, tafakkur kabi xislatlar, ko'rish, eshitish va javob qaytarish reaksiyalari zaiflashib borayotganini anglay boshlaydi.

Bunday alomatlarni oldini olish uchun 56 (ayollar) – 61 (erkaklar) yoshdan 75 yoshgacha bo'lgan keksalar o'zlarining hayoti va turmush tarzida ertalabki badantarbiya hamda kundalik jismoniy tarbiya mashqlaridan muntazam foydalanib borishlari maqsadga muvofiqdir. Lekin bu yoshli keksalarga mo'ljallangan jismoniy mashqlar birinchi navbatda jismoniy sifatlarni shakllantirishga emas, balki ichki va tashqi ijrochi funksional organlarni mashqlantirishga qaratilishi zarur.

56-75 yoshli keksalarga mo'ljallangan ertalabki jismoniy mashqlar majmuasi.

O'rinda yotgan holatda bajariladigan mashqlar:

1. "Chalqancha" yotgan holatda chuqur nafas olish, chuqur nafas chiqarish – 5-6 marta.
2. Shu mashq belga bolish qo'yib bajariladi.
3. 1-2 mashqlar qorin bilan yotgan holatda boshni ko'tarib bajariladi.
4. Qo'l-oyoq bo'g'imlarini bukish-yozish – 3-4 martadan.
5. "Chalqancha" yotgan holatda ko'zni yumib, ko'z soqqasini yuqoriga-pastga, o'ng va chap tomonga harakatlantirish – 30 sek.

O'tirgan holatda bajariladigan mashqlar:

6. Boshni oldinga-orqaga, o'ng va chap tomonlarga egish va burish, uni aylanma harakatlantirish – 5-6 martadan.

7. Oyoqlarni kerib, o'ng oyoq, chap oyoq bo'ylab va o'rta oraliqqa egilish-yozilish – 3-4 martadan.

8. Qo'llarni yon tomonlarga yozib, gavdani o'ng va chap tomon bo'ylab burish – 3-4 martadan.

Tik turgan holatda bajariladigan mashqlar:

9. 6-mashq bajariladi.

10. Gavdani oldinga-orqaga maksimal egish – 3-4 martadan.

11. Gavdani o'ng va chap tomonga maksimal egish – 3-4 martadan.

12. Gavdani o'ng va chap tomonga maksimal burish – 3-4 martadan.

13. Gavdani oldinga egilgan holatida o'ng va chap tomonlarga aylantirish – 3-4 martadan.

14. To'liq yoki yarim o'tirib-turish – 5-6 marta.

Chalqancha yotgan holatda bajariladigan mashqlar:

15. Oyoqlarni ko'tarib:

15.1. "velosiped" mashqini bajarish – 10-15 sek;

15.2. to'g'ri yo'nalishda "qaychi" mashqini bajarish – 10-15 sek;

15.3. ko'ndalang yo'nalishda "qaychi" mashqini bajarish – 10-15 sek;

15.4. oyoqlarni birlashtirib, bukish-yozish – 5-6 marta;

15.5. oyoqlarni erkin silkitish – 10-15 sek.

16. O'tirgan holatda chuqur nafas olib, nafas saqlash – imkon boricha – 3 seriya.

17. Shu holatda chuqur nafas chiqarib, nafas saqlash – imkon boricha – 3 seriya.

18. 100 m ga yurish va 100 m ga yugurish – 5 martadan takrorlanadi – jami $500+500=1000$ m.

19. Chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish – 7-8 marta.

20. Yuvinish va ovqatlanish.

Kundalik jismoniy tarbiya mashqlari majmuasi – soat 17-18 larda bajariladi:

1. Joyda sekin tezlikda yurish – 1-2 min.

2. Joyda sekin tezlikda yugurish – 1-2 min.

3. 1000-1500 m ga sekin tezlikda yugurish.

4. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, chuqur nafas olish, qo'llarni tushirib, gavdani qisman oldinga egib, chuqur nafas chiqarish – 5-6 marta.

5. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, oldinga-orqaga egilish – 5-6 marta.

6. Shu holatda gavdani o'ng va chap tomonlarga bukish – 5-6 marta.

7. Qo'llarni yon tomonga yozib, o'ng va chap yonga burish – 5-6 marta.

8. O'ng oyoq bilan bir qadam tashlab, qo'llarni belga qo'ygan holatda "prujina" mashqini bajarish – 30 sek.

9. Shu mashq chap oyoqni oldinga tashlab bajariladi.

10. Oldinga 90° egilgan holatda gavdani o'ng tomonga 8-10 marta, chap tomonga 8-10 marta aylanma harakatlantirish.

11. Yotib, qo'llarga tayangan holatda ularni bukish-yozish – 8-12 marta.

12. Joyda 8-12 marta vertikal sakrash, 4 marta o'ng tomonga, 4 marta chap tomonga burilib, shu mashqni takrorlash.

13. Joyda turib, boshni katta amplitudada o'ng tomonga 8-10 marta, chap tomonga 8-10 marta aylanma harakatlantirish.

14. Joyda 90° egilgan holatda muvozanatni yo'qotmasdan chap tomonga 8-12 marta, o'ng tomonga 8-12 marta aylanish.

15. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, chuqur nafas olish, tushirib, nafas chiqarish – 5-6 marta.

16. Yuvinish – suvning harorati 25-27°C dan sekin asta 15-10°C gacha tushiriladi – 5-6 *min* gacha davom ettiriladi.

Tushlikdan so'ng soat 20-21 larda toza havoda sayr qilish, sayrdan so'ng 8-10 marta chuqur nafas olish chuqur nafas chiqarish mashqi bajariladi.

Keksalarning aynan shu davrida ovqatlanish, organizmni chiniqtirish, uxlash, toza havoda sayr qilish tadbirlariga rioya qilish muhim ahamiyatga egadir.

Ovqatlanish vaqti, iste'mol qilinadigan oziqalar turi, ularning sifatiga e'tibor berish lozim. Yog'li oziqalar hajmini chegaralash, ko'katlar – ukrop, kashnich, petrushka, chesnok, piyozlarni iste'mol qilishga urg'u berish, ho'l mevalar, ayniqsa o'ik, olma, anor, behi, sabzi, sholg'om kabi mahsulotlarni kanda qilmaslik o'ta foydalidir.

Organizmni chiniqtirishda harorati asta tushirib boriladigan suvda yuvinish, ho'llangan sochiq bilan badanni artish, ishqalash, uqalash, "savalash", toza havoda dam olish, sayr qilish, quyosh tig'ida tanani toblash maqsadga muvofiqdir. Vaqti-vaqti bilan shifobaxsh suvda tana va tana bo'g'imlarini silash, uqalash, "chim-chilash" usullaridan foydalanish darkor.

Kundalik ovqatlanishdan barvaqtroq turli mevalardan tayyorlangan sharbatlardan iste'mol qilish ayni muddaodir. Yodda tutish joizki, kechki ovqat tungi uyqudan 1,5-2 soat avval iste'mol qilinishi, uning hajmi yengil bo'lishi tavsiya etiladi.

76-90 yoshli keksalarga mo'ljallangan namunaviy jismoniy mashqlar majmualari

Keksalikning mazkur yosh davrida organizmda kechadigan fiziologik biokimyoviy va psixologik jarayonlarda sustlashish

tendensiyasi ortib boradi, endogen (ovqat hazm qilish, oziqalarning so'rilishi, virus, bakteriya va h.k.) va endogen (harorat, namlik, atmosfera bosimi va boshqa stress qo'zg'atgichlar) omillar ta'siriga moslashish imkoniyati chegaralanib boradi. Harakat koordinatsiyasi va aniqligi, muvozanat saqlash izdan chiqa boshlaydi, ko'rish, eshitish, his qilish o'jizlanadi, skleroz alomatlari yuzaga keladi, xotira, diqqat, idrok, tafakkur zaiflashadi. Shuning uchun keksalikning mazkur davrida shifokor maslahatlari asosida, uning nazoratida va tavsiyalariga muvofiq kundalik turmush tarziga amal qilish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy gigiyenaga urg'u berish, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashqlari, ayniqsa har kuni ertalabki badantarbiya mashqlari bilan muntazam shug'ullanish zarur. Mazkur yosh davrida o'z vaqtida uxlash, ovqatlanish, dam olish, toza havoda, shu jumladan tog' yonbag'irlarida, daryo va ko'llar atrofida joylashgan oromgoh, saylgohlarda suv muolajalarini qo'llash, organizmni harorati pastlatib boriladigan suvda cho'milish orqali chiniqtirish, tana va tana qismlarini turli haroratli suvda ho'llangan sochiq bilan silash, uqalash va artish tetiklikni yuzaga keltiradi, ruhiyatni ko'taradi, mushak va bo'g'imlarga orom beradi.

Ushbu yosh davrida qo'llaniladigan barcha sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar, tadbirlar, muolajalar, ayniqsa ovqatlanish muddatlari, hajmi, sifati, tungi va kunduzgi uyqu, qanday haroratli havoda dam olish, organizmni chiniqtirish jarayonlari va, albatta, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish shifokor nazoratida amalga oshirilishi talab qilinadi. Bunday tadbirlar har bir keksa insonning "bugungi" holati, muqaddam uning organizmida – turli funksional organlarida bo'lib o'tgan yoki mavjud kasalliklar (nevroz, yurak hastliklari – ishemiya, stenokardiya, aritmiya, bronx astmasi, osteoxondroz, revmatizm

va h.k.)ni e'tiborga olgan holda qo'llanilishi zarur. Bu borada ayniqsa ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy mashqlar hajmi, shiddati va davom etish vaqti keksa shug'ullanuvchining imkoniyatlariga qarab tabaqalashtirilishi va me'yorlanishi lozim.

Ma'lumki, yurtimizda keksalarni e'zozlash, ularga hurmat ko'rsatish, uzoq va sog'lom umr kechirishlari uchun barcha shart-sharoitlar, jumladan ular moddiy-ma'naviy jihatdan qo'llab-quvvatlanmoqda, oromgohlarda, sayrgohlarda dam olishlari va hordiq chiqarishlari uchun keng imkoniyatlar yaratilgan, muolajagohlarda yuqori malakali shifokorlar nazoratida davolanish va sog'lom hayot, sog'lom turmushga qaytarish (reabilitatsiya) ishlari e'tibor markazida bo'lib kelmoqda. Maqsad – ularning sog'om va mazmunli umrlarini uzaytirishdir.

Shuni ham alohida ta'kidlash joizki, bunday yosh davriga mansub keksalar sonini oshirish, ularning sog'ligini mustahkamlash sog'lom turmush tarziga amal qilish, jumladan tabaqalashtirilgan va me'yorlashtirilgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish imkoniyatlarini kengaytirishga bog'liqdir.

Mazkur yosh davriga mansub keksalar turmush tarzida qo'llaniladigan ertalabki badantarbiya va kundalik jismoniy mashqlar qaysi jihatlar bilan farqlanishi lozim? degan savol tug'iladi.

Bunday jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga mansub mashqlar, birinchidan, o'z hajmi, shiddati, ularning yalpi davom etish vaqti shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari doirasiga muvofiq bo'lmog'i lozim. Demak, ular tavsiya etiladigan mashqlarni qo'llash uchun o'z imkoniyatlarini o'zlari yoki shifokor yordamida bilib olishlari va shundagina mashqlar hajmi, shiddati yoki davom etish vaqtini moslashtirgan holda ulardan foydalanish maqsadga muvofiq. Ikkinchidan, qo'llaniladigan mashqlar yurak-tomir, qon aylanish, nafas olish

va boshqa fiziologik jarayonlarni rivojlantirish, funksional organlar faoliyatini shakllantirish, ruhiy faolligini yuzaga keltirish xususiyatiga ega bo'lishi darkor. Uchinchidan, mazkur mashqlar funksional organlarda tungi uyquda va kundalik harakat faoliyati tufayli organizmda to'plangan "shlaklarni" haydab chiqarish, to'qimalarni tozalash, yuzaga kelgan toliqish alomatlarini bartaraf etish, barcha funksional organlar imkoniyatini tiklashga qaratilgan bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Tavsiya etilayotgan ertalabki badantarbiya va kundalik jismoniy mashqlar majmualari imkon boricha qayd etilgan pedagogik va fiziologik xususiyatlarni e'tiborga olgan holda tuzilgan.

Ertalabki badantarbiya mashqlarining namunaviy majmuasi.

Uyg'ongandan so'g o'rinda chaldqancha yotib bajariladigan mashqlar:

1. Chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish – 5-6 marta.
2. Ko'zlarni yumib, ko'z soqqasini o'ng va chap tomonlarga, yuqoriga va pastga harakatlantirish, o'ng va chap tomonlarga aylantirish – 3-4 martadan.
3. Ikki quloq suprasini ko'rsatkich va bosh barmoq bilan ushlab, yuqoriga-pastga harakatlantirish, ikki tomonga aylanma harakatlantirish – 5-6 martadan.
4. Burunni yuqori qismidan ikki barmoq bilan ushlab uqalash, o'ng va chap tomonga burish – 30 sek.
5. O'tirib, divan yoniga suyangon holda o'ng va chap oyoq boldirlarini navbatma-navbat bolish ustiga qo'yib, son-tizza-boldirni silash, uqalash – 20-30 sek dan.

6. Shu holatda ikki oyoqni bolish ustiga qo'yib, tizzalar tomon egilish va dastlabki holatga qaytish – 7-8 yoki 10-12 marta.

7. Bolish ustiga tananing bel qismi bilan yotib, "belanchak" mashqini bajarish – 15-30 sek.

8. Shu holatda chuqur nafas olish-chuqur nafas chiqarish – 5-6 yoki 9-10 marta.

O'tirgan holatda bajariladigan mashqlar:

9. Ko'zni yumib, boshni o'ng va chap tomonga egish, oldinga va orqaga egish, o'ng va chap tomonga burish – 5-6 yoki 8-9 martadan.

10. Shu holatda boshni o'ng va chap tomonga keng amplitudada aylanma harakatlantirish – 10-15 yoki 20-25 sek dan.

11. Qo'llarni belga tirab, gavdani o'ng va chap tomonga egish – 7-8 yoki 10-12 martadan.

12. Shu holatda gavdani o'ng va chap tomonga bukish – 7-8 yoki 10-12 maradan.

"Chalqancha" yotib, oyoqlarni yuqoriga ko'targan holatda bajariladigan mashqlar:

13. "Velosiped" mashqi – 15-20 yoki 20-25 sek.

14. To'g'ri yo'nalishda "qaychi" mashqi – 15-20 yoki 20-25 sek.

15. Ko'ndalang yo'nalishda "qaychi" mashqi – 15-20 yoki 20-25 sek.

16. Oyoqlarni erkin silkitish – 10-15 sek.

Tik turgan holatda bajariladigan mashqlar:

17. Joyda yurish – 15-20 sek.

18. Joyda sekin tezlikda yugurish – 15-20 sek.

19. O'ng va chap oyoq bilan navbatma-navbat hatlagan holatda "prujina-simon" mashq – 7-8 yoki 10-12 martadan.

20. O'tirgan holatda chuqur nafas olib, nafas chiqarish – 7-8 marta.

21. Yuvinish: avval iliq suvda, so'ng sekin-asta suv haroratini 10-15°C gacha pastlatib yuvinish, tana va tana qismlarini ishqalash, uqalash muolajalarini bajarish – 7-10 min.

Izoh: Mashqlar oraliqlarida 30-60 sek gacha tanaffus qilish mumkin. Mashqlarni bajarishda ravon nafas olish-nafas chiqarishga rioya qilish lozim. Imkoniyatga qarab mashqlar soni va turi qisqartirilishi yoki to'liq bajarilishi mumkin.

Kundalik jismoniy mashqlarning namunaviy majmuasi:

1. Toza havoda 50 m ga sekin yurish, 50 m ga o'rtacha tezlikda yurish, 100 m ga sekin tezlikda erkin va mushaklarni bo'shashtirgan holda ritmik nafas olib yugurish, 50 m ga sekin yurish vaqtida chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish.

2. Joyda turib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holatda oldinga va orqaga egilish – 3-4 yoki 5-6 marta.

3. Shu mashq yon tomonlarga egilib bajariladi.

4. Joyda turib, qo'llarni yon tomonga yozib, gavdani o'ng va chap tomonga bukish – 3-4 yoki 5-6 martadan.

5. Stulga o'tirgan holatda "ertalabki badantarbiya" mashg'ulotining 9 va 5-mashqlarini bajarish.

6. Ertalabki badantarbiya mashg'ulotining 18-mashqini bajarish.

7. Nafas mashqlari (o'tirgan yoki turgan holatda):

7.1. burun orqali chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish – 3-4 martadan;

7.2. og'iz orqali chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish – 3-4 martadan;

7.3. burun orqali chuqur nafas olib, og'iz orqali chuqur nafas chiqarish – 3-4 martadan;

7.4. og'iz orqali chuqur nafas olib, burun orqali chuqur nafas chiqarish – 3-4 martadan;

7.5. 7.1.-7.4. mashqlar ko'krakni kengaytirish orqali bajariladi;

7.6. 7.1.-7.4. mashqlar qorinni "shishirish" orqali bajariladi.

8. Yuvinish, organizmni suvda chiniqtirish.

Izoh: Mazkur mashqlar soni va turi imkoniyatga qarab qisqartirilishi yoki to'liq bajarilishi mumkin. Ushbu majmua tushlikdan va kechki ovqatdan 1-1,5 soat avval bajarilgani maqsadga muvofiq.

90 va undan ortiq yoshli keksalarga mo'ljallangan namunaviy jismoniy mashqlar majmualari

Statistik ma'lumotlarga qaraganda mamlakatimizda bugungi kunda (2020 yil 1 oktabrda qayd etilgan ko'rsatkichlar bo'yicha) 100 va undan ortiq yoshga to'lgan nuroniylar soni 794 nafarni tashkil etar ekan. Shundan 663 nafari ayollar, 131 nafari erkaklardan iborat. 2020 yilning yanvar oyi bo'yicha mamlakatimizda yashab kelayotgan aholi soni 34.036.800 nafarga to'g'ri kelgan. Boshqa davlatlarda, masalan, Yaponiyada 2020 yilgi ma'lumotlar bo'yicha 125.789.741 nafar aholi yashaydi, 100 yoshdan ortgan aholi soni 80450 kishini tashkil etadi, shulardan 88,2% ayollar ekan. Fransiyada yashovchi aholi soni 66.012.908 nafardan iborat, 100 yoshdan oshgan aholi soni 15000 kishidan ortiq ekan. Tojikistonda yashovchi aholi soni 9.582.490 kishini tashkil etadi, 100 yoshdan oshganlar soni 80 kishi, shundan 30 nafari erkaklar, 50 nafari ayollardan iborat ekan.

Albatta, har bir davlat o'z mintaqasidagi sog'lom, tetik va uzoq umr ko'ruvchi insonlar bilan faxrlanadi, ularga barcha shart-sharoitlar yaratish, moddiy va ma'naviy jihatlardan qo'llab-

quvvatlash siyosatini olib boradi. Yurtimizda ham bunday insonlar sonini oshirish, ularga va ularning oila a'zolariga har tomonlama ko'mak berish, davolash, salomatligini mustahkamlash ishlariga alohida e'tibor berilmoqda.

Ammo shuni ham tan olish lozimki, 90-100 yil va undan ortiq umr ko'rib kelayotgan keksalar hayoti, turmush tarzi, ularning filo- va ontogenetikasini o'rganishga qaratilgan fundamental tadqiqotlar o'tkazish, olingan natijalar asosida ilmiy-amaliy xulosalar, sog'lom keksalik davrini uzaytirishga qaratilgan gerontologik ma'lumotlar, tibbiy-biologik va psixologik axborotlar bazasini yaratish imkoniyatlari o'ta chegaralangan. Bu borada inson ontogenetikasining barcha davrlarida, shu jumladan 56-61 yoshdan 75-90 yoshgacha, ayniqsa 90-100 yosh va undan ortiq yashovchi aholi hayoti, ularning turmush tarzini o'rganish, kundalik faoliyatiga sog'lomlashtiruvchi badantarbiya va me'yorlashtirilgan jismoniy mashqlarni joriy etish, ovqatlanish tartib-qoidalari, iste'mol qilinadigan oziqalar (oqsil, yog', uglevod, vitaminlar – ko'katlar, sharbatlar va h.k.) turi, hajmi va sifati, organizmni chiniqtirish kabi tadbirlar haqida ilmiy asoslangan qo'llanmalar, amaliy tavsiyalar yetarli ishlab chiqilmagan, ishlab chiqilganlari esa o'z egalariga yetkazilmaydi, ommaviy axborot vositalari orqali yetakchi gerontologlar, genetiklar, shifokorlar ishtirokida ko'rsatuvlar uyushtirilmaydi, maqolalar chiqarilmaydi, suhbatlar o'tkazilmaydi.

Bunday nuroniy keksalar, mehnat faxriylarining salomatligini mustahkam-lashda o'ta muhim ahamiyatga ega sog'lom turmush tarzining sir-asrorlari, vositalari, tartib-qoidalari, uning tarkibida ustuvor manba sifatida qo'llanuvchi tabaqalashtirilgan va imkoniyat-mijozga qarab me'yorlashtirilgan ertalabki badantarbiya va kundalik jismoniy mashqlar namunalari yaratilmagan. Toza havo va turli haroratli suvda

organizmni chiniqtirish, quyoshdan ajraluvchi ultraqizil va ultrabinafsha nurlar ostida tana va tana qismlarini toblash chora-tadbirlari, ovqatlanish, dam olish, sayr qilish va uxlash tadbirlaridan foydalanish haqida ilmiy-metodik jihatlardan asoslangan amaliy tavsiyalar mavjud emas. Inson ontogenetikasining barcha yosh davrlarida, ayniqsa keksalik davrida (15-jadval) ustuvor ahamiyatga loyiq bo'lgan bunday sog'lomlashtiruvchi chora-tadbirlarni ishlab chiqish, ularni amalga oshirish metodlari va vositalarini qamrab olgan dasturlar, qo'llanmalar hamda amaliy tavsiyalarni yaratish uchun barcha mutaxas-sis-tadqiqotchilar – genetiklar, gerontologlar, shifokorlar, psixologlar, jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis-olimler, seleksioner-trenerlar o'zaro ijodiy hamkorlikda faoliyat ko'rsatishlari zarur.

Mazkur o'quv qo'llanmada biz tomondan 90-100 yosh va undan katta yoshli keksalar uchun mo'ljallangan ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy mashqlar, uyqu, ovqatlanish, gigiyena va chiniqtirish bilan shug'ullanishning namunaviy variantlari tavsiya etiladi.

15-jadval

Inson ontogenezing postembrional bosqichlarini ifodalovchi yosh davrlari (Butunjahon sog'liqni saqlash tashkilotining klassifikatsiyasi bo'yicha)

Yosh davrlari	Yosh davri oraliqlari
Tug'ilish davri	1 kundan 10 kungacha
Chaqaloqlik davri	10 kundan 1 yilgacha
Erta bolalik davri	1 yildan 3 yoshgacha
Birinchi bolalik davri	4 yoshdan 7 yoshgacha
Ikkinchi bolalik davri	8-12 yosh (o'g'il), 8-11 yosh (qiz)
O'smirlik davri	13-16 yosh (o'g'il), 12-15 yosh (qiz)
Yoshlik davri	17-21 yosh (o'g'il), 16-20 yosh (qiz)
Yetuklik davri	22-60 yosh (erkak), 21-55 yosh (ayol)
Keksalik davri	61-75 yosh (erkak), 56-75 yosh (ayol)
Qarilik davri	76-90 yosh
Uzoq umr ko'ruvchilar	90 yosh va undan ortiq

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotida qo'llaniladigan mashqlar majmuasi.

Ertalab o'rinda yotgan holatda bajariladigan mashqlar:

1. Ko'krak qafasini kengaytirib, burun bilan chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish – 5-6 marta.

2. Kaft va barmoqlar bilan peshona, burun usti, ko'z atrofi, yuzni ikki yon tomon bo'ylab silash, bosh va quloq suprasini uqalash – 5-6 martadan.

3. Ikki qo'lni yuqoriga ko'tarib, bilakdan boshlab barmoqlarni silkitish, ularni bukib-yozish, yana silkitish – 10-15 sek dan.

4. Qo'llarni bosh ortiga va qayta o'rin tomon harakatlantirish, qo'llarni yon tomonlarga yozib, yuqoriga ko'tarish-tushirish – 3-5 martadan.

5. Belga bolish qo'yib, asta yotib, tanani tebratish – 15-25 sek. *O'tirgan holatda bajariladigan mashqlar:*

6. Boshni sekin-asta oldinga-orqaga egish, o'ng va chap tomonlarga egish va burish – 3-4 martadan.

7. Qo'llarni yon tomon bo'ylab yozib, gavgdani o'ng va chap tomonlarga burish – 5-6 martadan.

8. Gavgdani tizza tomon egish-yozish – 5-6 marta.

9. Oyoq boldirlarini bolish ustiga qo'yib, son-tizza va oyoqlar uchigacha silash, ishqalash, uqalash – 10 sek dan.

10. Gavgdani tizza tomon bukib, chuqur nafas olish-chuqur nafas chiqarish – 5-6 marta.

11. Shu mashq bel bilan bolish ustiga yotib bajariladi.

12. "Chalqancha" yotgan holatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, sekin-asta "velosiped", tizzada bukish-yozish, "qaychi" mashqlarini bajarish – 3-4 martaan.

13. 1-mashq takrorlanadi.

Izoh: Mashqlarni bajarishda tana bo'g'imlari erkin harakatlanishi, mushaklar maksimal bo'shashtirilgan bo'lishi lozim. Mashqlar oraliqlarida 10-15 sek tanaffus qilish mumkin.

Kundalik jismoniy mashqlar majmuasi.

1. Ovqatlanishdan 1-1,5 soat avval toza havoda ritmik nafas olib, joyda yurish taqlidini bajarish – 1,5-2,5 min.

2. 50 m ga sekin-asta yurish, 50 m ga o'rtacha tezlikda yurish, 50 m ga sekin-asta yugurish, 50 m ga o'rtacha tezlikda yugurish, 50 m ga sekin-asta yurib, qo'llarni ko'tarib, chuqur nafas olish, qo'llarni tushirib chuqur nafas chiqarish.

3. Badantarbiya mashqlarining 3, 6, 7-mashqlarini bajarish.

4. Navbatma-navbat bir oyoqda turib, qo'l bilan bir narsaga tayangan holda ularni silkitish – 45-20 sek dan.

5. Stulga o'tirib, oyoqlarni cho'zish va tizzalarni silash, ishqalash, uqalash – 25-30 sek.

6. Yuk qo'yilgan yoki nevara (evara) yotqizilgan belanchakni tebratish (so'riga osilgan yuk ham bo'ladi) – 50-60 sek.

7. Yuvinish.

Izoh: Mashqlar oraliqlarida stulga o'tirgan va tizza tomon egilgan holatda 5-6 martadan chuqur nafas olib-nafas chiqarish mashqini qo'llash maqsadga muvofiq.

Uyqu – tungi va kunduzgi tekis uyqu keksa yoshli insonlar uchun o'ta foydali bo'lib, funksional organlarning dam olishi, ijobiy ruhiyatning sozlanishiga imkon yaratadi. Tungi uyquning davom etishi 7-9 soat, kunduzgi uyqu 45-60 min bo'lishi mumkin. Tinch va orom olib uxlash uchun ovqatlanish me'yorida bo'lmog'i lozim, oshqozonni ortiqcha "yuklanishi" oziqaning hazm qilinishi, uni to'qimalarga so'rilishini qiyinlashtiradi, natijada nafas olish yo'llari siqiladi, nafas olish ritmi ortadi, yurakning qisqarishi jadallashadi, "xurrak" otish, bosinqirash holatlari yuzaga keladi.

Uxlash xonasidagi havo toza, harorat 23-25°C bo'lishi, begona tovushlar bo'lmasligi lozim.

Ovqatlanish – madaniyati, shu jumladan uning hajmi, sifati, muddati va tartib-qoidalariga rioya qilish sog'lom turmush tarzining ustuvor manbalaridan biri bo'lib, tananing optimal vaznini saqlash, funksional organlarda kechadigan fiziologik va biokimyoviy jarayonlarni rivojlantirish, salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ratsional ovqatlanish modda almashinuvi, oziqalarni hazm qilish, so'rilish va energetik balansni saqlashga imkon yaratadi. Ovqat tarkibidagi iste'mol qilinadigan oqsil, yog', uglevodlar, mineral moddalar, vitaminlarning proporsional nisbati hayotiy va harakat faolligini saqlashga sarflanadigan energetik potensialni yuzaga kelishiga turtki beradi. Shuning uchun kun davomida iste'mol qilinadigan oziqalar hajmi kam, turi "rang-barang", sifati "boy", ritmi ko'proq bo'lgani maqsadga muvofiq. Ayniqsa, oziqalar tarkibida o'simlik va hayvon yog'lari, oqsil, uglevodlar nisbati teng bo'lishi, sabzavot, ho'l va quruq mevalar, sharbatlar, ko'katlarni ko'proq iste'mol qilinishi koni foydadir.

Organizmni chiniqtirish, uni "issiq-sovuqqa" qarshi kurashish imkoniyatini oshirish salomatlikni mustahkamlaydi, immunitetni yuzaga kelishida muhim rol o'ynaydi. Bu borada sovuq havoda sayr qilish, imkonga qarab mashq qilish, harorati sekin-asta tushiriladigan (26-28°C dan 12-15°C gacha) suvda yuvinish, badanni silash, ishqalash, uqalash, savalash, sovuq suvda ho'llangan sochiq bilan artinish muhim ahamiyatga ega.

Keksalarni, ayniqsa 90-100 va undan ortiq yoshdagi keksalarni tog' yonbag'irlariga yoki daryo sohillariga sayrga olib chiqish, bunday joylarda ularni dam olishlariga, hordiq chiqarishlariga imkon yaratish alohida e'tiborga loyiqdir. Chunki tog' yonbag'irlarida yoki daryo sohillarida ular toza havo, ozon –

O₃ atmosferasida nafas olib, orom oladilar, quyoshning ultrabinafsha va ultraqizil nurlaridan bahramand bo'ladilar, cho'milganda chiniqadilar, oftobda toblanadilar. Bunday muolajalar turli kasallik alomatlarini bartaraf etadi, salomatlik zahirasini shakllantiradi, ruhiyat va kayfiyatni ko'taradi.

Mazkur hududlarda dam olish, sayr qilish, chiniqish, toblanish funksional organlar faoliyatini, shu jumladan fiziologik va endokrinologik jarayonlarni rivojlantiradi, ovqat hazm qilish, uning to'qimalarga so'rilishi, modda almashinuvi, yurak-tomir, qon aylanish, nafas olish va nerv-mushaklarning funksional faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, salomatlikni barqarorlashtiradi, sog'lom umrni uzayishiga zamin yaratadi.

Ma'lumki, hamdo'stlik davlatlarida joriy etilgan jismoniy madaniyat nazariyasi, shu jumladan yuqori malakali sportchilar tayyorlash nazariyasida ham, ushbu yo'nalishlar bo'yicha ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy etilgan dasturlar, nashr etilgan darsliklar va o'quv qo'llanmalarida "tizim" atamasi qo'llaniladi (jismoniy tarbiya tizimi yoki sportchilar tayyorlash tizimi). Mazkur "tizim" yurtimizda chop etilgan muvofiq manbalarda ham qo'llanilgan. Ammo, shuni ta'kidlash joizki, amaliyotda bunday "tizim" atamasi o'z o'rnini topmay kelyapti. Jumladan, maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, o'rta va oliy ta'lim muassasalari, mudofaa, ichki ishlar, favqulotda vaziyatlar vazirligi, xavfsizlik xizmati, mehnat jamoalari, toki keksalik davrigacha bo'lgan bo'g'imlar uchun yaratilgan jismoniy tarbiya dasturlari rasmiy hujjatlarda va barcha o'quv qo'llanmalarida urg'u berib e'tirof etiladigan yagona jismoniy tarbiya tizimiga muvofiqlashtirilmagan. Ushbu dasturlar, ulardagi me'yoriy talablar (jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha) va baholash mezonlari avtonom xususiyatga ega bo'lib, asosan o'z-o'ziga xizmat qiladi. Yagona

tizim zanjiriga ulanmagan, bir bo'g'imdan ikkinchi bo'g'imga o'tishda "chiqaruvchi" va "qabul qiluvchi" me'yoriy talablar obyektiv tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan bo'lmasa-da, ularning rasman mavjud variantlariga amal qilinadi. Bog'chagacha (1-3 yosh), mehnat jamoalari, keksalik davrining barcha bosqichlari (61-75 yosh – erkaklar, 56-75 yosh – ayollar, 76-90 yosh, 90 yosh va undan ortiq) uchun real tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan va yagona tizimga mutanosib bo'lgan dasturlar, me'yoriy talablar, baholash mezonlari yaratilmagan. Shunday ekan, inson ontogenetikasining postembrional davridan boshlab, toki keksalik davrigacha qamrab olingan bo'g'imlar uchun salomatlikni mustahkamlovchi, uni butun hayot davomida saqlash imkoniyatlarini yaratuvchi yagona, ilmiy-metodik jihatdan asoslangan jismoniy tarbiya tizimiga mos keladigan, bir-biriga uzviy bog'langan va ierarxik tamoyil doirasida ishlab chiqilgan dasturlar, me'yoriy talablar va baholash mezonlarini ishlab chiqishga ehtiyoj tug'ilmoqda. Unda turli yosh davrlarida sog'lom turmush tarzini tashkil qilish, salomatlikni mustahkamlovchi ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya va ommaviy sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan namunaviy mashqlar majmualari, mashg'ulotlar davomida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini bartaraf etish, jismoniy va psixofunksional faollikni tiklashga mo'ljallangan relaksatsion – nafas muolajalari amaliy tavsiyalar sifatida keltirilgan.

Salomatlikni barqarorlashtirish va uni saqlashda muhim rol o'ynovchi ovqatlanish tartib-qoidalari, oziqalar turi, hajmi va muddatlari, uxlash, dam olish, organizmni chiniqtirish vositalari, me'yorlariga doir ma'lumotlar mohiyatini ochib berilishi maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

Inson salomatligi va uni hayot davomida barqarorlashtirish imoniyatini yaratuvchi sog'lom turmush tarzi, ta'lim olish va mehnat qilish unumdorligini oshirish, ayniqsa uzoq va sog'lom umr ko'rishda o'ta muhim ahamiyatga loyiq bo'lgan ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy mashqlar va ommaviy sport bilan erta yoshlikdan boshlab, to keksalik yoshigacha shug'ullanish tartib-qoidalar, uslub-vositalari va afzalliklari haqida batafsil ma'lumotlar, metodik qo'llanmalar va amaliy tavsiyalar berilgan. Lekin bu borada ilmiy asoslangan tizim mavjud emas.

Ma'lumki, hamdo'stlik davlatlarida joriy etilgan jismoniy madaniyat nazariyasi, shu jumladan, yuqori malakali sportchilar tayyorlash nazariyasida ham, ushbu yo'nalishlar bo'yicha ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy etilgan dasturlar, nashr etilgan darsliklar va o'quv qo'llanmalarida "tizim" atamasi qo'llaniladi (jismoniy tarbiya tizimi yoki sportchilar tayyorlash tizimi). Mazkur "tizim" yurtimizdagi muvofiq manbalarda ham hukm surib kelmoqda. Ammo, shuni ta'kidlash joizki, amaliyotda bunday "tizim" o'z o'rnini topmay kelyapti. Jumladan, maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, o'rta va oliy ta'lim muassasalari, mudofaa, ichki ishlar, favqulodda vaziyatlar vazirligi, xavfsizlik xizmati, mehnat jamoalari, toki keksalik davrigacha bo'lgan bo'g'imlar uchun yaratilgan jismoniy tarbiya dasturlari rasmiy hujjatlarda va barcha o'quv qo'llanmalarida urg'u berib e'tirof etiladigan yagona jismoniy tarbiya tizimiga muvofiqlashtirilmagan. Ushbu dasturlar, ulardagi me'yoriy talablar (jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha) va baholash mezonlari avtonom xususiyatga ega bo'lib, asosan o'z-o'ziga xizmat qiladi.

Yagona tizim zanjiriga ulanmagan, bir bo'g'imdan ikkinchi bo'g'imga o'tishda "chiqaruvchi" va "qabul qiluvchi" me'yoriy talablar ob'ektiv tadqiqotlar asosida ishlab chiqilmagan bo'lsa-da, ularning rasman mavjud variantlariga amal qilinadi. Bog'chagacha (1-3 yosh), mehnat jamoalari, keksalik davrining barcha bosqichlari (61-75 yosh – erkaklar, 56-75 yosh – ayollar, 76-90 yosh, 90 yosh va undan ortiq) uchun real tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan va yagona tizimga mutanosib bo'lgan dasturlar, me'yoriy talablar, baholash mezonlari yaratilmagan.

Inson ontogenetikasining postembrional davridan boshlab, to keksalik davrigacha qamrab olingan bo'g'imlar uchun salomatlikni mustahkamlovchi, uni butun hayot davomida saqlash imkoniyatlarini yaratuvchi yagona jismoniy tarbiya tizimiga mos keladigan, bir-biriga uzviy bog'langan va ierarxik tamoyil doirasida ishlab chiqilgan dasturlar, me'yoriy talablar va baholash mezonlari zarurligi asoslab berilgan. Unda turli yosh davrlarida sog'lom turmush tarzini tashkil qilish, salomatlikni mustahkamlovchi ertalabki badantarbiya, kundalik jismoniy tarbiya va ommaviy sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan namunaviy mashqlar majmualari, mashg'ulotlar davomida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini bartaraf etish, jismoniy va psixofunksional faollikni tiklashga mo'ljallangan relaksatsion-nafas muolajalari amaliy tavsiyalar sifatida keltirilgan.

Salomatlikni barqarorlashtirish va uni saqlashda muhim rol o'ynovchi ovqatlanish tartib-qoidalar, ozuqalar turi, hajmi va muddatlari, uxlash, dam olish, organizmni chiniqtirish vositalari, me'yorlariga doir ma'lumotlar mohiyati ochib berilgan.

Nazorat savollari:

1. Ta'lim-tarbiya maskanlari (muassasalari) deganda nimalarni tushunasiz?

2. Ta'lim-tarbiya maskanlarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya yoki sport mashg'ulotlarining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?

3. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini nima uchun ilmiy asosda tashkil qilishga ustuvor ahamiyat qaratiladi?

4. Oila, bog'cha va mahallalarda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar qanday shakllarda o'tkaziladi?

5. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini qo'llashda mashqlar hajmi va shiddati nima uchun nazorat qilinishi zarur?

6. Jismoniy tarbiya, sport va sog'liqning ilmiy mohiyatini ochib bering.

7. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?

8. Ayollar va keksalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda nimalarga e'tibor berish zarur?

IV BOB. ILMIY-TADQIQOT NATIJALARINI MATEMATIK STATISTIKA USULLARI YORDAMIDA QIYOSIY TAHLIL QILISH

4.1. Natijalar statistikasi va uning umumiy asoslari

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlar, shu jumladan musobaqalarda qayd etiladigan harakat (o'yin) natijalari, ayniqsa o'quvchi-yoshlar, turli yosh va sport malakalariga mansub sportchilar ustida o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlar natijalarini tabaqalashtirilgan hamda guruhlashtirilgan tartibda statistik tahlil qilish o'rganilayotgan muammo, mavzu, obyekt va predmetning real holatini yoki uning o'zgarish tendensiyasini aniqlash (baholash) imkoniyatini yaratadi. Aynan matematik statistika usullari yordamida real natijalarning "ichki" (endogen) va "tashqi" (ekzogen) mohiyati, ularning o'zgarish sabablari yoki "qonuniyatlari" o'rganiladi va baholanadi. Ana shunday yondashuv asosida sportchining harakat faoliyatiga, yuklamalar mazmuni, yo'nalishi, hajmi va shiddatiga zarur bo'lgan o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

Statistika – lotincha *status* – holat ma'nosini anglatadigan mustaqil ilm-fan bo'lib, ommaviy hodisalar, ularning o'zaro nisbati, o'zgarishini ilmiy-amaliy jihatdan asoslash va zarur bo'lgan xulosalarni yaratishga xizmat qiladi. Olinadigan natijalarni qiyosiy tahlil qilish va obyektiv baholash uchun turli metodlar yoki testlar yordamida o'tkaziladigan tadqiqotlar yagona standartlashtirilgan shart-sharoit, tartib-qoida va talablarga rioya qilgan holda tashkil etilishi muhim ahamiyatga egadir. Standart – inglizcha *standard*, ya'ni etalon, model (andoza) ma'nosini anglatadi va ular boshqa shunga o'xshash

obyektlar bilan taqqoslash uchun qo'llaniladi. Natijalarni statistik tahlil qilishda ularning variativ kengligi, diapozoni, ko'lamiga e'tibor berish muhimdir. Variatsiya – bu lotincha – *variatio*, ya'ni o'zgarish ma'nosini aks ettiradi. Masalan, sport amaliyotida nisbatan bir xil yosh guruhi va bir sport tayyorgarligiga ega bo'lgan sportchilar ustida o'tkaziladigan tadqiqot natijalari qanchalik katta variatsion kenglik (diapozon) bilan qayd etilsa, shu tadqiqotga jalb qilingan tekshiriluvchilar bir-biridan tayyorgarlik bo'yicha shunchalik bir xil emasligidan darak beradi.

Tadqiqot natijalarini statistik tahlil qilishda "moda" (fransuzcha – *mode*, lotincha – *modus*, ya'ni eng ko'p marta takrorlanadigan hodisa yoki natija)ga e'tibor berish maqsadga muvofiq. Bu borada "mediana" (lotincha – *mediana*, ya'ni o'rtacha yoki markaziy ko'rsatkich) tushunchasiga ham asoslanish muhim ahamiyatga egadir. Sigma (yunon alifbosining σ harfini anglatadi) matematik statistikada natijalar yig'indisini o'rtacha $\bar{x}$ ko'rsatkichdan og'ish darajasini ifodalaydi.

Ilmiy tadqiqotlarni tashkil qilishda statik kuzatuvning o'рни. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida ilmiy tadqiqotlar o'tkazish jarayonida real natijalar qayd etilishi uchun statistik kuzatuvlar olib borish muhim ahamiyatga egadir.

Statistik kuzatuv o'tkazishda quyidagi masalalar e'tiborga olinishi lozim:

- a) maqsadga yo'naltirilgan tasnifli (klassifikatsiyali) alomatlar bo'yicha obyekt-larni tanlash;
- b) o'zgaruvchi alomatlarni o'rganishga mansubligi bo'yicha obyektlarni tanla-nishiga yo'l qo'ymaslik;
- c) ishonchli natijalar olish uchun yetarli darajada (miqdorda) obyektlarni kuzatish;
- d) kuzatishlar kuzatish jarayoniga xalaqit bermasligi;

e) kuzatish natijasida (yakunida) olinadigan ma'lumotlar qayta ishlanganda qanday statistik amallar (operatsiyalar) o'tkazilishi oldindan aniqlab olinishi zarur.

Bu shartlarning hammasini bajarilishi, birinchidan, noma'lum narsani bilib olishga, ikkinchidan, ilgari surilgan farazlarning to'g'riligini tekshirishga, uchinchidan, tasdiqlarning isbotlanuvchanligini keskin oshirishga yordam beradi.

Ko'pchilik hollarda, yetarli darajadagi statistik tasdiqsiz umuman xulosalar qabul qilish mumkin bo'lmaydi.

Statistika ko'p sonli bir jinsli hodisalar to'plamini (tanlanmani) o'rganadigan bilimlar sohasidan iboratdir. Bu hodisalarning xususiyatlari shundan iboratki, bir tomondan, ularning bir jinsliligida, ikkinchi tomondan, ular bir-birlaridan miqdor ko'rsatkichlari bo'yicha farq qilishidadir.

Natijalarni qayta ishlashda ma'lum maqsadlarni ko'zlab maxsus matematik-statistik usullarni qo'llagan holda statistik to'plamlarni baholash statistikaning tadqiqot predmeti hisoblanadi. Bunday maqsadlarga ko'p sonli statistik to'plamlarni o'lchash turlari qo'llanishi natijasida dastlabki ma'lumotlar o'zgarishi sodir bo'lmaydigan yoki deyarli sodir bo'lmaydigan ko'rsatkichlar bilan almashtirilishi kiradi.

Ko'p miqdordagi sonlar to'plami barcha boshlang'ich ma'lumotlarni o'zida jamlagan bir nechta parametrlar bilan almashtiriladi. Ma'lumotlarni qisqa o'lchamlar-gacha zichlanishi (siqilishi) o'rganilayotgan hodisani tadqiq qilish va unga adekvat (adekvat – aynan bir xil, teng, mos) baho berish imkonini yaratadi. Statistik to'plam to'laligicha o'rganilganda uni amalga oshirib bo'lmaydi. Bundan tashqari, ayrim hollarda, to'plamning parametrlarini aniqlab olish boshlang'ich ma'lumotlarni aniq tahlilini bajarish qismi bo'yicha ham, uni boshqa to'plamlar bilan

solishtirish bobida ham, tabiiy qonuniyatlarini belgilash imkonini beradi.

Bu mulohazalar ham sport tadqiqotlari amaliyotida o'z o'rniga ega. Kam sonli mustasnolardan tashqari, jismoniy tarbiya va sportda tadqiqotlar kuzatishlarga, tajriba (eksperiment)ga va qo'llanilgan testlarga asoslanadi. Ilmiy usullarning ahamiyatli darajadagi katta qismi ko'p sonli sportchilar guruhida amalga oshirilgan o'lchash natijalariga tayanadi. Chunonchi, dastavval jismoniy tarbiya va sport amaliyoti statistik to'plam ko'rinishidagi boshlang'ich ma'lumotlarga ega bo'ladi. Bunda uning birlik ko'rsatkichlari muayyan sportchining yutuqlarini aks ettiradi, ularning o'zgarishi esa sportchilarning o'lchanadigan ko'rsatkich bo'yicha individual farqi to'g'risida dalolat beradi. Demak, sport statistikasi – bu jismoniy tarbiya va sport amaliyotidagi ko'p sonli bir jinsli hodisalar to'g'risidagi fandır.

O'rtacha arifmetik qiymatlar usuli jismoniy tarbiya va sport amaliyotida eng taniqli va keng qo'llanadigan statistik usul hisoblanadi.

U quyidagi uchta asosiy bosqichlardan tashkil topgan:

1) boshlang'ich statistik to'plam asosida variatsion qator(lar) tashkil qilish;

2) ma'lumotlarning mohiyatini yo'qotmagan holda to'plamni tavsif (xarak-ter)laydigan variatsion qatorlarning parametrlarini aniqlash;

3) aniqlangan parametrlarni amalda tadbqiq etish.

Statistik to'plam (tanlanma)lar deganda sonlarning katta massivlari nazarda tutiladi: boshlang'ich ma'lumotlar qancha ko'p bo'lsa, yakuniy natija shunchalik aniqroq bo'ladi. Umuman olganda, amalda olinadigan to'plam (tanlanma)larning hajmi 30 tadan 200 tagacha kattaliklarga ega bo'ladi. Biroq, sport amaliyotida o'ziga xos xususiyatlar mavjud. Birinchidan,

amaliyotda ma'lum sport turi bo'yicha cheklangan miqdorda (8-10 nafar) chempionlar bo'ladi, xolos. Bunday holda, umuman hech qanday qonuniyatga ega bo'lmagandan ko'ra, hech bo'lmasa kichik to'plam (tanlanma) uchun qonuniyatga ega bo'lish ma'qul deb haqqoniy tasavvur qilib, kichik to'plam (tanlanma)lardagi statistik usullardan foydalaniladi.

Ikkinchidan, jismoniy tarbiya va sport amaliyotida faqat sportchilar emas, balki o'rganilayotgan hodisalar ham noyob va nodir hisoblanadi. Shuning uchun to'plam (tanlanma) kichik bo'lishi ham mumkin. Nima bo'lganda ham, o'rtacha arifmetik qiymatlar usuliga amal qilish tamoyili kichik to'plam (tanlanma)lar uchun ham, kattalari uchun ham bir xil bo'lib qolaveradi.

Amaliyotda olingan va yuqorida keltirilganidek, tizimsiz sonlar guruhi sifatida ifodalangan to'plam (tanlanma) tizimga, ya'ni o'zaro bir-biri bilan bog'langan ko'rsatkichlar, xarakteristikalar to'plamiga aylantirilishi kerak va u butun tizim, u orqali esa boshlang'ich ma'lumotlar guruhlari to'g'risida tasavvur hosil qilish mumkin.

Statistik to'plam tarkibidagi har bir son **variant** deb ataladi. Tadqiqot davomida olingan va tasodifiy sonlardan iborat variantlarning (o'lchash natijalarining) to'plami **TANLANMA** deyiladi. Tanlanmaning hajmi, ya'ni uni tashkil qilgan variantlarning soni (n) uning asosiy xarakteristikasi hisoblanadi. Tadqiqotning tanlanmaga kirishi mumkin bo'lgan hamma natijalar to'plami bosh tanlanma deb ataladi.

Shunday qilib, bosh to'plam (tanlanma) tanlanmaga kirgan obyektlar singari bir xil xossalarga ega bo'lgan kuzatish obyektlaridan iborat bo'ladi. Odatda, tadqiqotchilar tanlanma bilan ish ko'radilar. Ya'ni, ular to'plamdan "tanlab olingan" tanlanma bilan tadqiqot o'tkazadilar. Biroq, juda kam bo'lsa

ham) tadqiqotchi ishi davomida tanlanmaga bosh to'plamni to'liq kiritish hollari ham bo'lib turadi. Bunday holda u yaxlit tanlanma deyiladi.

O'rganilayotgan obyektlar va ularning to'plam (tanlanma)lari tadqiqotchini u yoki bu sababga ko'ra qiziqtiradigan bir qator alomatlarga ega bo'ladi. Bir xil tipdagi alomatlardan obyektlarni guruhlarga birlashtirish yoki ularni kichik (podgrupp) guruhlarga bo'lish, ya'ni kerakli obyektlarni keraksizlaridan ajratish, ancha katta guruhlarni kichik guruhlarga bo'lish, shuning bilan birga obyektlarni kichik guruhlarga birlashtirish uchun foydalaniladi. Bu alomatlarni tasniflovchi (klassifikatsiyalovchi) alomatlar deb ataladi.

Boshqa alomatlar obyektlarning individual xarakteristikalaridan iborat bo'ladi va bir obyektдан boshqa obyektga o'zgarib turadi. Bunday alomatlarni tahlil qilishda obyektlarni birlashtiradigan narsa yoki, ko'pincha ularni ajratib turadigan narsa – bu (aynan bitta obyektни o'zining biron alomatini turlicha namoyon bo'lishi, masalan biron-bir mashqni katta oraliq intervali bilan ikki marta bajarishdagi o'lchash natijalari ham bo'lishi mumkin) eng katta qiziqish uyg'otadi. Bir vaqtning o'zida bu alomatlar ma'lum bir tarzda butun alomatlar qiymatlari to'plamining xossalariни o'rganish uchun birlashtiriladi, chunki bu o'rganilayotgan obyektlar to'plamini tavsiflaydi. Bunday alomatlar o'zgaruvchi variatsiyalanuvchi alomatlar deyiladi, aynan shularga statistik qayta ishlov beriladi.

Aynan bir xil alomatlar hal qilinayotgan masalaga bog'liq holda tasniflovchi yoki o'zgaruvchi (variatsiyalanuvchi) rolini o'ynashi mumkin: ulardan yoki obyektlar to'plam – tanlanmani tashkil qilish uchun yoki shakllantirib bo'lingan tanlanmaning xossalariни tahlil qilish uchun foydalanish mumkin. Masalan, odamlarni yosh guruh-lariga birlashtirish uchun yoki ularni yosh

guruh-ostilariga (podgruppalariga) ajratish uchun ularning yoshidan foydalanish mumkin.

Odamning yoshi tasniflovchi (klassifikatsiyalovchi) omil sifatida xizmat qiladi. Biroq, sportchilarning yoshini ham tahlil qilish mumkin va bu holda sportchining yoshi o'zgaruvchi (variatsiyalanuvchi) alomat sifatida ishtirok etadi.

Olingan ma'lumotlarni tartibga solish maqsadida ranjirovka qilish muolajasi, ya'ni tadqiqot natijalarini o'sib borish yoki kamayib ketish tartibida joylashtirilishi mumkin.

Ranjirovka qilingan qo'sh (ikkita) ustun variatsion qator deb ataladi. Bu ustunlar-ning chap tomondagisida variantning ko'rsatkichi (son qiymati) va o'ng tomondagisida esa bu variantning tanlanmadagi soni keltirilgan bo'ladi.

Chastotalar yig'indisi to'plam (tanlanma)ning **HAJMI**, ya'ni boshlang'ich ma'lumotlarning soni deyiladi.

4.2. Statistik usullarni qo'llash va statistik ko'rsatkichlar mohiyati

Biron musobaqada qatnashgan talaba yoki sportchilarning ko'rsatgan natijalari to'plami tanlama bo'ladi. Tanlamaning asosiy xarakteristikalaridan biri – bu uning hajmidir (tanlanma hajmi, odatda, n harfi bilan belgilanadi). U kuzatish obyektlari-ning soni, yoki musobaqada qatnashgan sportchilarning soni, individual izlanishda o'lchashlar soni bilan aniqlanadi.

Tanlamaning markaziy yo'naluvchanligini baholovchi asosiy statistik xarakteris-tikalarga quyidagilar kiradi:

- o'rtacha arifmetik qiymat (o'rganilayotgan X ko'rsatkich uchun $\bar{x}$ bilan belgilanadi);
- moda (M_o kabi belgilanadi);
- mediana (M_e kabi belgilanadi).

Tanlanmaning, ya'ni o'lchash natijalarining to'plamini tashkil etuvchi (variatsion) qatorning asosiy statistik xarakteristikalarini o'rganish jarayonida, asosan tanlanmaning markaziy yo'nalishi va tebranganligi (variatsiyasi) baholanadi.

Biron obyektning xarakterlovchi X ko'rsatkichning kuzatish yoki o'lchash natijasida olingan va ixtiyoriy tartiblanmagan natijalari qatori yoki to'plami uchun o'rtacha arifmetik qiymat $\bar{X}$ quyidagi formula asosida aniqlanadi:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} \quad (1)$$

$$\sum_{i=1}^n X_i = X_1 + X_2 + X_3 + X_4 + \dots + X_n \quad (2)$$

Bu yerda: $\sum_{i=1}^n X_i$ - yig'indi indeksining qabul qilishi mumkin bo'lgan barcha (1 dan n gacha) qiymatlarida aniqlangan X ko'rsatkichning qiymatlari yig'indisini ifodalaydi.

$\sum$ - yig'indi belgisi bo'lib, uning pastida yig'indining dastlabki belgisi, yuqorisida esa yuqori chegarasi ko'rsatiladi. Masalan, o'lchash natijalari soni $n = 60$ ga teng bo'lsa, u holda yig'indining quyi chegarasi (dastlabki hadi) $i = 1$ dan to n gacha, ya'ni 60 gacha bo'lgan natijalarning yig'indisi olinadi, boshqacha aytganda agar $n = 60$ va (1) yoki (2) formulalardagi yig'indini hisoblash kerak bo'lsa, bu yig'indi 60 ta hadning yig'indisidan iborat bo'ladi.

n - tanlanma hajmi yoki o'lchash natijalarining soni.

$\sum$ belgisidan keyin X_i - ketma-ketlikning umumiy hadi yoziladi,

i - jamlash indeksi deb ataladi va u odatda 1 dan to tanlanma hajmiga teng bo'lgan songacha bo'lgan qiymatlar qabul qiladi.

Intervall variatsion qator uchun o'rtacha arifmetik qiymat quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$$\bar{X} = \frac{n_1 \cdot \bar{X}_1 + n_2 \cdot \bar{X}_2 + n_3 \cdot \bar{X}_3 + \dots + n_k \cdot \bar{X}_k}{n_1 + n_2 + n_3 + \dots + n_k} = \frac{\sum_{i=1}^k n_i \cdot \bar{X}_i}{\sum_{i=1}^k n_i} \quad (3)$$

$\bar{X}_1, \bar{X}_2, \bar{X}_3, \dots, \bar{X}_k$ - ma'lum intervalllarda aniqlangan o'rtacha arifmetik qiymatlar.

Moda (M_o) deb berilgan tanlanmadagi natijalar orasidagi eng katta chastotaga ega bo'lgan o'lchash natijasiga aytiladi.

Mediana (M_e) - bu rangga ajratilgan variatsion qatorning markazida joylashgan o'lchash natijasidir.

O'lchash natijalarining tebranuvchanligini baholovchi asosiy statistik ko'r-satkichlar. O'lchash natijalari to'plamining variatsiyasini yoki tebranuvchanligi (o'rtacha arifmetik xatolik)ni baholovchi asosiy statistik ko'rsatkichlarga quyidagilar kiradi:

- ko'lam - R ;
- dispersiya - σ^2 ;
- o'rtacha kvadratik chetlanish (yoki standart og'ish) - σ ;
- variatsiya koeffitsienti - V ;
- o'rtacha arifmetik xatolik (yoki tebranuvchanlik) S_x (yoki m).

Amaliyotda har bir olingan natija o'rtacha arifmetik qiymatdan qay darajada farq qilishi, ya'ni chetlanishi katta ahamiyatga ega.

Ba'zi hollarda olingan natijalar to'plami turlicha bo'lgani bilan ularning o'rtacha arifmetik qiymati bir xil bo'lishi kuzatilishi mumkin. Masalan, o'lchash natijalarida olingan quyidagi ikki to'plam (guruh):

1) $X_1 : 3, 6, 3, 4, 6, 2, 5, 3$;

2) $X_2 : 5, 4, 2, 5, 5, 6, 3, 2$

natijalarining o'rtacha arifmetik qiymati $\bar{X}_1 = 4$ va $\bar{X}_2 = 4$, ya'ni bir xil.

Shuning uchun ham o'rtacha arifmetik qiymatlarni har doim variatsiya yoki tebranuvchanlik ko'rsatkichlari bilan to'ldirish zarur.

Variatsiyani ifodalovchi eng oddiy xarakteristika - bu variatsiya ko'lami bo'lib, u R harfi bilan belgilanadi va quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi.

$$R = X_{\max} - X_{\min} \quad (4)$$

Variatsiya ko'lami tanlanmadagi eng chetki natijalarning chetlanishlarini anglash imkonini beradi. Qolgan natijalarning chetlanishlarini aks ettira olmaydi.

Umumlashtiruvchi xarakteristikani aniqlash uchun o'rta qiymatdan chetlanishni hisoblash zarur. Biroq, aniq bir tanlanma, ya'ni o'lchash natijalari to'plami uchun bu chetlanish (og'ish)larning yig'indisi $\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})$ har doim nolga teng bo'ladi. Bu bizga hech qanday ma'lumot bermaydi, shuning uchun esa har bir chetlanishning qiymati kvadratga oshiriladi va kvadratga oshirilgan natijalar jamlanadi.

Hosil bo'lgan $\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2$ yig'indi chetlanish (og'ish)lar kvadratlarining yig'indisi deyiladi. Ushbu hosil bo'lgan yig'indini tanlanma hajmiga yoki o'lchash natijalari soniga, ya'ni (n-1) ga (agar o'lchash natijalarining soni 30 dan kam yoki 30 ga teng bo'lsa) yoki n ga (agar o'lchash natijalarining soni 30 dan ko'p bo'lsa) teng bo'lib, dispersiyaning son qiymati hosil qilinadi.

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n-1} \quad (5) \quad \text{agar } n \leq 30 \text{ bo'lsa,}$$

$$\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n} \quad (6) \quad \text{agar } n > 30 \text{ bo'lsa.}$$

(5) va (6) formulalardan tartiblanmagan tanlanmalar uchun foydalanadi.

Statistik tahlil jarayonida son qiymati quyidagi formula bo'yicha aniqlanadigan o'rtacha kvadratik chetlanish (standart og'ish) qo'llaniladi:

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2} \quad (7)$$

Variatsiya koeffitsienti quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{X}} \cdot 100 \% \quad (8)$$

Variatsiya koeffitsienti V - nisbiy kattalik bo'lib, turli o'lchov birligiga ega bo'lgan ko'rsatkichlarning o'lchash natijalarini tebranuvchanligini o'zaro taqqoslash imkonini beradi.

Sport amaliyotida o'lchash natijalari to'plami uchun aniqlangan variatsiya koeffitsientining qiymatiga bog'liq holda quyidagicha baholanadi:

- 0-10% bo'lsa, kichik (demak juda yaxshi);
- 11-20% bo'lsa, o'rtacha (demak qoniqarli);
- V > 21% bo'lsa juda katta (demak, qoniqarsiz) hisoblanadi.

O'rta arifmetik xatolik natijalarning o'rta qiymatining tebranuvchanligini ifoda-laydi va quyidagi formula orqali aniqlanadi:

$$S_{\bar{X}} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (9)$$

Ranjirovka qilish - bu to'plamga kiritilgan o'lchash natijalarini o'sib borish yoki kamayib borish tartibida joylashtirishdir.

Tartiblangan, ya'ni ranglarga ajratilgan qator asosida variatsion qator tuziladi. Buning uchun avval chastota tushunchasini kiritish zarur.

Chastota deb mavjud bo'lgan o'lchash natijasining tanlanmada necha marta uchrashini ifodalovchi songa aytiladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida tadqiqotlar (xususan, pedagogik tajriba) o'tkazish davomida o'lchash va/yoki kuzatish natijalari to'plamini tashkil etgan kattaliklar bilan ularning o'rtacha arifmetik qiymat, modda, mediana, dispersiya, standart og'ish, variatsiya koeffitsienti, tebranuvchanlik singari muhim

statistik xarakteristikalar bilan ish ko'riladi. Shuning bilan birga, har bir (nazorat yoki tajriba) guruhda tajribada olingan ma'lumotlar asosida hisoblangan variatsiya koeffitsientining son qiymatiga ko'ra ushbu guruhdagi sinalluvchilarning tayyorgarlik darajasi to'g'risida xulosa chiqariladi.

4.3. Sport natijalarini statistik tahlil qilishda kompyuter texnologiyalarining o'rni

Sportda matematik statistika usullaridan foydalanish pedagogik, tibbiy, psixologik sinov (ko'rik)dan o'tkazish natijalarini obyektiv tahlil qilish va asoslangan sport tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar olish imkonini beradi.

Matematik statistika o'quvchidan maxsus matematik tayyorgarlikni talab qiladigan zamonaviy matematikaning bo'limi hisoblanadi. Shaxsiy kompyuterlar paydo bo'lishidan oldin statistik usullarni amaliy qo'llanishi zerikarli, katta intellektual kuchlanishni va davomli vaqt sarfini talab qiladigan o'ta murakkab jarayon bo'lgan.

Hozirgi vaqtda statistik dasturlar paketidan foydalanib, ma'lumotlarni statistik qayta ishlash oldingiga nisbatan ancha kam kuchlanish bilan, qisqa vaqt davomida va ancha yuqori aniqlikda amalga oshirish imkonini beradi. Kompyuter statistik dasturlar paketi foydalanuvchiga o'z ma'lumotlarini qayta ishlashlari uchun ancha murakkab matematik muolajalardan foydalanish imkoniyatini beradi. Bugungi kunda murakkab va katta mehnat va vaqt sarflanadigan hisoblash jarayonida kompyuter imkoniyatlaridan foydalanishda foydalanuvchidan matematik apparatni yoki boshqa statistik usulni mukammal va chuqur o'zlashtirish talab qilinmaydi. Biroq, statistik tahlil qilish

usullari bo'yicha umumiy bilimlardan tashqari statistik dasturlarning aniq bir paketi bilan amaliy ishlash malaka va ko'nikmalari o'zlashtirilganligini nazarda tutadi.

Microsoft Excel va STATISTICA dasturlari ma'lumotlarni statistik qayta ishlashda keng qo'llanadigan va foydalanish imkoniyati real (qulay) hisoblanadi. Mazkur dasturlar bilan ishlaganda foydalanuvchiga Windows operatsion tizimidan foydalanish bo'yicha bazaviy bilimlar va amaliy malaka va ko'nikmalar zarur bo'ladi. Agar Microsoft Word dasturi bilan ishlash tajribasi mavjud bo'lsa, u holda Excel va STATISTICA bilan ishlash oson bo'ladi, chunki ushbu dasturlarning foydalanuvchi interfeyslari yagona (bir xil) yondashuvdan foydalanib amalga oshirilgan.

Statistik ma'lumotlarni jadval shaklida ifodalanishi ularni tasvirlash, natijalarni bayon etish va statistik o'lchash va kuzatish materiallarini guruhlashning ratsional, ko'rgazmali va kompakt shakli hisoblanadi.

Statistik jadvallarni shakllantirish texnikasini aniqlaydigan asosiy qoidalar quyida-gilar hisoblanadi:

- jadval kompakt bo'lishi va faqat statika va dinamikada tadqiq qilinayotgan hodisani bevosita aks ettiradigan, uning mohiyatini anglash uchun zarur bo'lgan boshlang'ich ma'lumotlardangina tashkil topgan bo'lishi kerak;

- jadvalning sarlavhasi hamda ustun va satrlarning nomlari aniq, qisqa, lo'nda bo'lishi, yaxlit tugallangan, matn mazmuniga o'zaro bog'liq (organik) holda kiritil-gandan iborat bo'lishi kerak;

- ustunlar (satrlar)da joylashgan ma'lumotlar yakuniy ustun (satr) bilan tugallanadi;

- tahlil qilinayotgan hodisaning bir tomonini xarakterlaydigan o'zaro bog'liq ma'lumotlarni bir-biri bilan yonma-yon ustunlarda joylashtirish maqsadga muvofiq.

Yuqorida keltirilgan statistik jadvallarni tuzish va hujjatlashtirish qoidalariga rioya qilish ularni tasvirlash, hodisalarning holati va rivojlanishi to'g'risidagi statistik ma'lumotlarni qayta ishlash, umumlashtirishning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Ma'lumotlarni tahlil qilishda statistik jadvallar bilan bir qatorda jadvallarning boshqa turlari, masalan o'zaro bog'liq jadvallar ham qo'llaniladi.

Atributiv – atributiv, aniqlovchiga oid; aniqlovchi vazifasidagi, aniqlovchi vazifasida ishlatiladigan.

Elektron jadvallar yordamida hisoblashlarni bajaradigan Excel va STATISTICA dasturlari jadvallar bilan ish ko'radi. Bu jadval satrlar va ustunlar bo'yicha tartiblangan yacheyka (maydoncha)lardan iborat bo'lib, ularga turli xildagi ma'lumotlar joylashtiriladi.

Microsoft Excel dastur vositasi ishga tushirilganda displeyda (ekranda) mazkur dasturning muloqot oynasi va 16 varaq (sahifa)dan tashkil topgan (varaqlar sonini 256 tagacha oshirish mumkin) bo'sh elektron kitob paydo bo'ladi.

Elektron varaqlar quyidagi 5 tipda bo'linadi:

- elektron jadvalning ishchi varaqlari;
- diagramma varaqlari;
- qo'shilgan (vstroen) dasturlash tili modullarining varaqlari;
- muloqot oynalari varaqlari;
- Microsoft Excel makroslari varaqlari.

Ishchi kitobining oynasi elektron jadvalning asosiy elementi hisoblanadi.

Ishchi fazo varaqlar, satrlar va ustunlardan tashkil topgan jadval ko'rinishida tasvirlangan. Har bir varaqqa A, V... Z, AA, AV... AZ' BA, VV..... harflardan yoki ularning birikmalaridan iborat

bo'lgan nom berilgan bo'ladi. Har bir satrga 1 dan 16384 gacha tartib raqami beriladi. Satr va ustunlarning kesishgan joyida elektron jadvalning yacheykasi joylashgan. Yacheykalar manzili ustun va satrning tartibi orqali ifodalanadi. Masalan, A5, C43, AD148, HY341 va hokazo.

STATISTICAda ma'lumotlar elektron jadval ko'rinishida tashkil qilingan. Boshlang'ich ma'lumotlar kiritilgan jadval (jadval *.sta kengaytma bilan belgilangan fayllarda saqlanadi) STATISTICA tizimidagi hujjatlarning bir turi (hujjatlarning boshqa turlari – tahlil qilish natijalari, grafalar, hisobotlar keltirilgan elektron jadval) hisoblanadi. STATISTICAda hujjatning har bir tipi tizimning ishchi sohasida o'zining xususiy oynasiga chiqariladi. Bu oyna faol bo'lgani zahotiyoq instrumentlar paneli va menyusi o'zgaradi. Unda mazkur tipdagi hujjatlar bilan ishlash imkoni bo'lgan buyruqlar paydo bo'ladi.

STATISTICAda elektron jadvalning satrlari va ustunlari, mos ravishda, kuzatishlar va o'zgaruvchilar deb ataladi. Ustunlarda o'zgaruvchilar, satrlarda esa – ularning qabul qiladigan qiymatlari joylashgan bo'ladi. O'zgaruvchilarning qiymatlari ham matnli, ham sonli bo'lishi mumkin. Matnli qiymatlar qabul qiladigan ma'lumotlar bilan ishlashni tashkil qilish uchun STATISTICAda "qo'shaloq yozuv" deb nomlanadigan mexanizm amalga oshirilgan bo'lib, unda har bir matnli qiymatga qandaydir son mosligi qo'yiladi.

STATISTICAda elektron jadvalning yana bir tipi – jadval Scrollsheet mavjud bo'lib, ular tahlil qilish natijalarining sonli va matnli qiymatlarini chiqarish uchun mo'ljallangan.

Shunday qilib, STATISTICA tizimidagi ma'lumotlar elektron jadval ko'rinishida tashkil qilingan bo'lib, uning ustunlari o'zgaruvchilar deb, satrlari esa – kuzatishlar deb ataladi. Har bir o'zgaruvchi foydalanuvchi tomonidan beriladigan o'z nomiga,

formatiga va boshqa atributlariga (ular o'zgaruvchining xususiyati deb ataladi) ega. O'zgaruvchi kuzatish kattaligidan iborat. Kuzatishlar natijalari kuzatish jadvalining satrlariga yoziladi. Jadvalning birinchi ustuni zarur bo'lganida kuzatishlar nomlarini tashkil etishi mumkin. Bu nomlar kuzatish sanalari yoki odatda aniq (konkret) masalada tabiiy vujudga keladigan boshqa biron-bir nomlar – masalan, o'yinchilar nomlari bo'lishi mumkin. Kuzatish nomlari sifatida STATISTICA da sondan yoki matnli qiymatdan yoki sana qiymatidan foydalanish imkonini beradi.

Ma'lumotlarni grafik tasvirlanishi ularni tahlil qilish va tushuntirish (interpre-tatsiya) uchun juda muhim. Bu insonning kerakli ma'lumotlarni 50% idan ko'prog'ini vizual (ko'rish orqali) olishi, grafik (diagrammalar, grafiklar) ko'rinishdagi ma'lumotlar ularning qabul qilinishini va tushunishni ahamiyatli darajada soddalashtirishi bilan bog'liq.

Grafik tasvirlarning ko'pligi va turli-tumanligiga qaramay, har bir grafik tarkibida quyidagi elementlar bo'lishi kerak: grafik qiyofa, grafik maydoni, masshtab yo'na-lishlari va koordinatalar tizimi.

Grafikning maydoni geometrik belgilar joylashtiriladigan fazodan iborat. Shkala chiziq (shkalani eltuvchi) dan va ma'lum tartibda joylashtirilgan bir nechta belgilangan nuqtalardan iborat. Shkalani eltuvchi to'g'ri chiziq va egri chiziq ko'rinishida bo'lishi mumkin. Shuning uchun shkalalarni to'g'ri chiziqli va egri chiziqli (aylanaviy yoki yoysimon) shkala deb aytiladi.

Vaqt o'tib borishi bilan siklik o'zgarishni ko'rgazmali tasvirlash uchun polyar koordinatalar tizimida chiziqli grafiklar chiziladi. Ular **radial diagrammalar** deb yuritiladi. Radial diagrammalarda radiuslar vaqt davrlarini, aylana esa – o'rganilayotgan hodisa kattaligini anglatadi.

Ustunli diagrammalarda statistik ma'lumotlar vertikal bo'yicha cho'zilgan to'g'ri burchakli to'rtburchak ko'rinishida tasvirlanadi. Ustunli diagrammalarni yaratishda quyidagi talablarni bajarish kerak:

1. Ustun balandligini belgilaydigan shkala nuldan boshlanishi kerak.

2. Shkala, odatda, uzluksiz bo'lishi kerak.

3. Ustunli diagrammada ustunlarning asoslari o'zari teng bo'lishi kerak; ustunlar bir-biridan bir xildagi masofada joylashishi zarur yoni biri ikkinchisiga jips yoki bir ustun boshqasiga minadigan soya ko'rinishida tasvirlanishi mumkin.

4. Shkalani belgilar bilan belgilash bilan bir qatorda ustunlarning o'zini ham mos raqamli yozuvlar bilan ta'minlash zarur.

Yo'lkali diagrammalar gorizontall joylashgan (yo'lkalar, tasmalar) to'g'ri bur-chakli to'rtburchaklardan tashkil topgan bo'ladi. Bu holda gorizontall o'q masshtab shkalasi bo'ladi. Ularni chizish tamoyili ustunli diagrammani chizish tamoyili bilan bir xil.

Ustunli yoki yo'lkali diagrammalardan farqli o'laroq kvadrat va aylanma diagram-malarda tasvirlanayotgan hodisaning kattaligi maydonnong o'lchami bilan ifodalanadi. **Kvadrat diagrammani** chizish uchun taqqoslanayotgan statistik kattaliklardan kvadrat ildiz chiqarish, undan keyin tomonlari olingan natijalarga proporsional bo'lgan kvadratlar chizish zarur. Aylanma diagrammalar shunga o'xshash chiziladi. Farqi shundan iboratki, tasvirlanayotgan kattaliklardan chiqarilgan kvadrat ildizga proporsional aylana va maydonli grafiklar chiziladi.

Vaqtga bog'liq holda biron-bir kattalikni o'zgarishini aks ettiradigan diagram-malarda (vaqt diagrammalarida) vaqt intervallari – yillar, oylar, kunlar va shu singarilar doimo toifalar

hisoblanadi. Nimani qator deb, nimani toifa deb hisoblashda qiyinchi-liklar vujudga kelmasligi uchun quyidagilarni esda tutish zarur: ma'lumotlar qatorlari – bu diagrammagaga chiqarish kerak bo'lgan o'sha qiymatlar, toifalar esa – bu ustida o'sha qiymatlar qo'yiladigan “sarlavhalar”.

Agar siz br varaqda ma'lumotlarni va diagrammani joylashtirmoqchi bo'lsangiz, u holda *tadbiq qilingan diagrammadan* foydalaning. Agarda siz diagramma kitobning alohida varag'ida bo'lishini xohlasangiz, u holda diagramma varag'ini yarating. Tadbiq qilingan diagrammalar va diagramma varaqlari diagramma qurilgan va ma'lumotlarning har bir o'zgarishida varaqda avtomatik tarzda yangilanadigan ma'lumotlar bilan bog'liq.

Ma'lumotlarni MS Excelga kiritish

Elektron jadvallarning afzalligi (ustunligi) shundan iboratki, ular kiritilgan ma'lumotlarning hosilalarini avtomatik ravishda hisoblashni tashkil qilish imkonini beradi. Shu maqsad uchun jadval yacheykalarida formulalardan foydalaniladi. Bu yerda ishlatilgan formula so'zini “formula-matematik ifoda” bilan almashtirmaslik kerak. Bu yerda formula deganda atigi sonlar va sonlar yacheykalariga matematik muolajalar belgilari bilan bog'langan “murojaat-ssilka”lar jamlanmasi tushuniladi. Biron yacheykaga murojaat-ssilka berish zarur bo'lsa, u holda joriy yacheykadagi formulada uning nomini kiritish kifoya.

Excel dasturining intellektual imkoniyatlarini rivojlantirish va faqat takrorlanuvchi ma'lumotlarni (muolajalarni) emas, balki juda murakkab bo'lmagan o'zgarish qonuniga bo'ysunaydigan ma'lumotlarni ham avtomatlashtirish nisbatan ancha oson.

Buning uchun, avval tanlangan diapazondagi birinchi yacheykani joriy yacheyka sifatida olish va uni to'ldirish kerak.

Shundan keyin sichqonchaning ko'rsatkich markerini joriy yacheyka ramkasining o'ng pastki burchagiga o'rnatish kerak. Bu to'ldirish markeridir. Sichqoncha ko'rsatkichi “+” shaklini qabul qiladi. To'ldirish markerini sudrab o'tish joriy yacheykadagi materialni ustun yoki satrdagi (zaruratdan kelib chiqib) bir nechta yacheykaga “ko'paytirish” imkonini beradi.

“Indamagan holda” (po umolchaniyu) Excel dasturi yacheyka manzilini nisbiy yacheyka sifatida, ya'ni aynan shu tarzda qaraydi. Bu formulani to'ldirish usuli bilan nusxa ko'chirish imkonini beradi.

Biroq, ba'zi hollarda yacheykalarni formula bilan to'ldirishda yacheykaning absolyut manzilini saqlab qolish zarurati bo'lgan vaziyatlar vujudga keladi. Chunki biron yacheykaga murojaati bo'lgan formulani ustun bo'yicha pastga nusxa ko'chirishda satrning koordinatasi o'zgaradi. Masalan, bu yacheykada boshqa satr va ustunlarda keyingi hisoblashlarda foydalaniladigan qiymat kiritilgan. Yacheykaga absolyut yacheyka sifatida murojaat berish uchun ustun tartib raqami yoki satr tartib raqami belgisi oldida «\$» belgisi berilishi, undan keyin formulani qolgan yacheykalarga nusxa ko'chirish kerak.

Shunday qilib, yacheykalarga ma'lumotlar kiritilgandan keyin, ma'lumotlarni qayta ishlashga kirishish mumkin.

Albatta, har qanday ma'lumotlarni, shu jumladan ilmiy tadqiqot natijalarini ham umumlashtirishda, tabaqalashtirilgan tartibda guruhlashtirishda, ularni bir-biriga bog'liqligi yoki dahlsizligini aniqlashda, yangi g'oyalar va yangi imkoniyatlarni yaratishda axborot-kommunikatsion texnologiyalar, raqamli elektron o'lchov uskunolari va matematik statistika usullarining ahamiyati beqiyosdir.

Nazorat savollari:

1. Statistika yoki statistik tahlilning ilmiy-amaliy ahamiyatini ochib bering.
2. Statistik atamalar – moda, media, standartlashtirish, variatsiya, tanlama, statistik to'plam kabi tushunchalar ma'nosini izohlab bering.
3. Statistik ko'rsatkichlar: $\bar{x}$, n , σ , V , $\bar{x}_m$, min-max, t , P simvolarining ma'nosi, mohiyati, ularni tadqiqot natijalarini tahlil qilishdagi ahamiyatini ochib bering.
4. Mazkur statistik ko'rsatkichlar qanday formulalar yordamida hisoblab chiqiladi: misollar keltirig.
5. Ko'rsatkichlar farqi, natijalar ishonchliligi – t – Styudent mezon, R nima uchun qo'llaniladi?
6. Testlar informativligi, obyektivligi va ishonchliligi nimani anglatadi?
7. Me'yoriy ko'rsatkichlar, statistik ko'rsatkichlar, me'yoriy mezonlarning ma'nosi, farqini ayting, ularning ahamiyatini tushuntirib bering.

V BOB. VOLEYBOL AMALIYOTIDA O'RNATILGAN ME'YORIY TALABLAR VA ILMIY TADQIQOT NATIJALARINI ULAR BILAN TAQQOSLASH ZARURLIGI

Voleybol amaliyotida, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va musobaqalar davomida o'tkaziladigan ilmiy tadqiqot natijalari statistik qoidalarga muvofiq umumlashtirilgan, tabaqalashtirilgan va guruhlashtirilgandan so'ng statistik ishlov berilgan natijalarning (n , $\bar{x}$, σ , v , t , p) o'rtacha ko'rsatkichlari me'yoriy mezonlar bilan taqqoslanishi va qiyosiy tahlil qilinishi lozim. O'tkazilgan tadqiqot natijalarini me'yoriy mezonlar bilan taqqoslashda va qiyosiy tahlil qilishda avval shu mezonlar yoki me'yoriy talablarni so'nggi yillarda chop etilganligi e'tiborga olinishi darkor. Ular tekshiriluvchi (sportchi, talaba, o'quvchi)larning yosh guruhlari, sport tayyorgarligi (boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, sport takomillashuvi, oliy sport mahoratini oshirish guruhlari) morfologik ko'rsatkichlari, o'yin amplitudasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Tadqiqotni o'tkazish tartibi va talablari me'yoriy mezonlar dasturi doirasiga mos kelishi muhim ahamiyatga egadir.

Voleybolchi-talabalarda maxsus tayyorgarlik bo'yicha qo'llaniladigan test mashqlarining me'yoriy ko'rsatkichlari va ularni baholash mezonlari

Voleybolga ixtisoslashtirilgan sport maktablarida, klub va terma jamoalarda o'tkaziladigan ilmiy-tadqiqot natijalari muvofiq guruhlar uchun rasman o'rnatilgan me'yoriy talablar va model ko'rsatkichlar bilan taqqoslanishi ustuvor ahamiyatga egadir. Bunday yondashuvga amal qilish, birinchidan, har bir yosh va sport malakasiga mansub voleybolchilarda jismoniy yoki texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha qayd etiladigan real (asl)

natijalar mashg'ulotlar mazmuni, hajmi va shiddati bilan bog'liq muammolarni hal etishga, zaruriyat bo'lganda shu mashg'ulotlarga muhim o'zgartirishlar kiritish imkoniyatini yaratadi. Ikkinchidan, bunday natijalar voleybolchilarni u yoki bu tayyorgarlik guruhiga o'tkazishda "shaxsiy mezon", "shaxsiy model" sifatida xizmat qilishi mumkin. Uchinchidan, mazkur natijalar o'yinchini jamoaga qabul qilishda tanlash, ayniqsa musobaqada yaxshi natija ko'rsatishga tayyor yoki tayyor emasligini bashorat qilishda obyektiv mezon sifatida qo'llanilishi mumkin.

Lekin vaqti kelib ko'plab o'tkazilgan tadqiqot natijalari, ularni keng qamrovli matematik statistika usullari yordamida qiyosiy tahlil qilish asosida taqdim etilgan me'yoriy talablar, me'yoriy mezonlar va, albatta, real model ko'rsatkichlar ham o'zgartirilishi yoki ularning tarkibiga zarur qo'shimchalar kiritilishi ehtimoldan holi emas.

Keyingi sahifalarda bugungi kunda voleybol amaliyotiga joriy etilgan me'yoriy hujjatlar, talablar va mezonlar muvofiq jadvallarda aks ettirilgan.

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha voleybol sport maktablariga tanlov o'tkazish hamda qabul qilishda qo'llaniladigan me'yoriy talablar

T/r	Test mashqlari	10 yosh			11 yosh			12 yosh		
		a'lo	yax-shi	qoniqlari	a'lo	yax-shi	qoniqlari	a'lo	yax-shi	qoniqlari
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Jismoniy rivojlanish Qizlar										
1	Tana uzunligi, sm	156 va undan baland	155-151	150-145	160 va undan baland	159-155	154-150	170 va undan baland	169-160	159-155
2	Bel kuchi, kg	45 va undan yuqori	44-40	39-35	55 va undan yuqori	54-50	49-45	60 va undan yuqori	59-55	54-50
3	Bilak kuchi, kg	20 va undan yuqori	19-16	15-13	23 va undan yuqori	22-20	19-17	26 va undan yuqori	25-23	23-20
4	Tana vazni, kg	o'rta-cha	37-40		o'rta-cha	40-44		o'rta-cha	44-50	
5	Ko'krak qafasi aylanasi, sm	o'rta-cha	66-68		o'rta-cha	68-71		o'rta-cha	71-76	
O'g'il bolalar										

1	Tana uzunligi, sm	153 va undan ba- land	152-148	147-143	158 va undan ba- land	157-153	152-148	165 va undan baland	164-160	159-153
2	Bel kuchi, kg	65 va undan yuqori	64-59	58-52	75 va undan yuqori	74-70	69-62	78 va undan yuqori	77-72	71-67
3	Bilak kuchi, kg	23 va undan yuqori	23-20	19-17	26 va undan yuqori	25-23	23-20	30 va undan yuqori	29-27	26-23
4	Tana vazni	o'rta-cha	35-38		o'rta-cha	38-42		o'rta-cha	42-46	
5	Ko'krak qafasi aylanasi, sm	o'rta-cha	65-67		o'rta-cha	67-70		o'rta-cha	69-73	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Jismoniy tayyorgarlik Qizlar										
1	30 m yugurish, sek	5,6 va undan past	5,7-6,1	6,2-6,6	5,4 va undan past	5,5-5,9	6,0-6,4	5,2 va undan past	5,3-5,7	5,8-6,2
2	6x5 m ga mokisimon yugurish, sek	12,4 va undan past	12,5- 12,8	12,9- 13,3	12,2 va undan past	12,3- 12,7	12,8-13,1	12,0 va undan past	12,1- 12,4	12,5-12,8

3	"Archasimon" yugurish, 92 m, sek	32,0 va past	32,1- 32,6	32,7- 33,2	30,0 va undan past	30,1- 30,6	30,7-31,2	29,2 va undan past	29,3- 29,8	29,9-30,4
4	Vertikal sakrash, sm	37 va undan yuqori	36-31	30-25	38 va undan yuqori	37-33	32-27	40 va undan yuqori	39-35	34-29
5	Joydan uzunlikka sakrash, sm	165 va undan yuqori	164-145	144-130	170 va undan yuqori	169-151	150-135	180 va undan yuqori	179-160	159-140
6	To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish, m	9,0 va undan yuqori	8,9-7,0	6,9-5,0	10 va undan yuqori	9,9-8,0	7,9-6,0	12 va undan yuqori	11,9- 10,0	9,9-8,0
7	To'ldirma to'pni bosh ortidan o'tirib uloqtirish, m	4,0 va undan yuqori	3,9-3,0	2,9-2,5	4,5 va undan yuqori	4,4-4,0	3,9-3,5	5,0 va undan yuqori	4,9-4,5	4,4-4,0
O'g'il bolalar										
1	30 m yugurish, sek	5,3 va undan yuqori	5,4-5,7	5,8-6,2	5,1 va undan past	5,2-5,5	5,6-6,0	5,0 va undan past	5,1-5,3	5,4-5,8

2	6x5 m ga mokisimon yugurish, sek	12,0 va undan yuqori	12,2- 12,4	12,5- 12,8	11,8 va undan past	11,9- 12,2	12,3-12,6	11,6 va undan past	11,7- 12,0	12,1-12,4
3	"Arhasimon" yugurish, 92 m, sek	31,0 va yuqori	31,1- 31,6	31,7- 32,2	30,1 va undan past	30,2- 30,5	30,7-31,1	29,0 va undan past	29,1- 29,6	29,7-30,2
4	Vertikal sakrash, sm	40 va undan yuqori	39-33	32-26	42 va undan yuqori	41-35	34-29	45 va undan yuqori	44-38	37-32
5	Joydan uzunlikka sakrash, sm	180 va undan yuqori	179-165	164-154	186 va undan yuqori	185-168	167-150	192 va undan yuqori	191- 171	170-155
6	To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish, m	11 va undan yuqori	10,9-9,0	8,9-6,0	13 va undan yuqori	12,9- 10,0	9,9-8,0	15 va undan yuqori	14,9- 12,0	11,9-9,0
7	To'ldirma to'pni bosh ortidan o'tirib uloqtirish, m	5 va undan yuqori	4,9-4,0	3,9-3,5	6 va undan yuqori	5,9-5,0	4,9-4,4	7 va undan yuqori	6,9-6,0	5,9-5,4

228

17-jadval

Spug'ullanuvchilarning tarkibiy soni, yoshi, o'quv-trenirovka
mashg'ulotlarining hajmi va me'yoriy talablar

Tayovgarlik yili	Minimal yoshi	Guruhlar va ularda shug'ullanuvchilar soni	O'quv soatlarining maksimal haftalik pajmi	Me'yoriy talablar
Boshlang'ich tayovgarlik bosqichi				
Birinchi	9	5/15	6	Jismoniy va texnik tayovgarlik me'yorlarini bajarish
Ikkinchi		5/14	9	
Uchinchi		5/14	9	
O'quv-trenirovka bosqichi				
Birinchi	7-14	5/12	12	UJT, MJT va TT tayovgarlik me'yorlarini bajarish II o'smirlar razryadiga ega bo'lish
Ikkinchi	8-15	4/12	16	
Uchinchi	9-16	3/12	18	
To'rtinchi	10-17	2/12	20	UJT, MJT va TT tayovgarlik me'yorlarini bajarish I sport razryadiga ega bo'lish
Beshinchi	10-17	2/12	20	
Sport takomillashuv bosqichi				
Birinchi	12-18	2/6	24	Nazorat-ko'chiruv me'yorlarini bajarish
Ikkinchi	13-19	2/6	26	
2 yildan ortiq	14-20	2/6	28	
Oliy sport mahorati bosqichi				
	15-24	1/6	32	Yrqli sport natijasi va razryadiga ega bo'lish

229

O'quv-mashg'ulot bosqichiga qabul qilish me'yoriy mezonlari

T/r	Nazorat mashqlari	Qiz bolalar	O'g'il bolalar
1	Tana uzunligi (sm)	155-165	165-170
2	30 m yugurish (sek)	5,8	5,5
3	5x6 m yugurish (sek)	11,5	11,0
4	"Archasimon" yugurish-92 m (sek)	30,0	29,0
5	Joydan vertikal sakrash (sm)	36	42
6	Yrgurib kelib vertikal sakrash (sm)	42	50
7	1 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish: - o'tirgan holatda (m) - tik turgan holatda (m)	5,4 10,0	7,0 12,5

Jismoniy tayorgarlik bo'yicha bosqichdan-bosqichga va bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdasisiga ko'chirishga mo'ljallangan me'yoriy talablar mezonlari (o'g'il bolalar) x

T/ r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG			O'TBG						STBG			OSMBG Barcha o'quv yillari
		O'quv yillari			O'quv yillari						O'quv yillari			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	2 yil-dan ortiq		
1	Tana uzunligi (sm)	155	160	165	170	175	180	185	190	192	195	195	195	195-2,00
2	30 m yugurish (sek)	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6	4,6	4,4	4,4	4,4	
3	5x6 m yugurish (sek)	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,3
4	"Archasimon" yugurish-92 m (sek)	-	-	-	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,5	24,5	24,0	23,5
5	Joydan vertikal sakrash (sm)	38	42	46	50	52	55	60	65	70	75	80	85	85
6	Yrgurib kelib vertikal sakrash (sm)	42	48	52	56	58	62	66	70	75	85	90	95	95
7	1 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish (m):	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0	12,0	13,0	13,5	14,0	14,0
	- o'tirgan holatda - tik turgan holatda	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5	18,0	18,0	18,5	19,0	19,0

x - test mashqlari o'quv yili yakunida qabul qilinadi

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha bosqichdan-bosqichga va bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdasisiga ko'chirishga mo'ljallangan me'yoriy talablar mezonlari (qiz bolalar) x

T/ r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG			O'TBG					STBG		OSMBG	
		O'quv yillari			O'quv yillari					O'quv yillari			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2		
1	Tana uzunligi (sm)	15 5	16 0	16 5	168	17 4	17 6	17 8	18 0	18 2	184	186	190
2	30 m yugurish (sek)	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,2
3	5x6 m yugurish (sek)	12, 2	11, 9	11, 5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	"Archasimon" yugurish-92 m (sek)	-	-	-	28,7	28, 0	27, 4	26, 8	26, 2	26, 0	25,7	25,2	25,0
5	Joydan vertikal sakrash (sm)	34	36	40	44	48	52	56	60	60	62	65	65
6	Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	40	42	44	48	52	56	60	64	66	68	70	70
7	1 kg li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish (m):	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,0	7,5	7,9	8,3	8,5	9,0	9,0
	- o'tirgan holatda - tik turgan holatda	8,0	9,0	10, 0	10,8	12, 5	13, 5	14, 0	14, 5	15, 0	15,0	15,5	15,5

x - test mashqlari o'quv yili yakunida qabul qilinadi

Voleybolchi-talabalarda maxsus tayyorgarlik boyicha otkaziladigan test mashqlarining me'yoriy korsatkichlari va ularni baholash (10 ballik tizimda) (og'il bolalar)

Test mashqlari	Ballar										1
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	23,0	23,3	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	26,6 va undan ortiq	
1 kg t/to'pni ikki qo'l bilan bosh ortidan otish (marta)	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,9 va undan kam	
Joydan vertikal sakrash (sm)	72	70	68	65	63	60	58	55	53	52 va undan kam	
Diametri 1 m aylana ichida o'z ustidan to'p uzatish (marta)	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14 va undan kam	
4-zonadan 1, 6, 5-zonalarga 2 tadan zarba berish (marta)	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1	
Ikki tomonlama o'yin (ekspert baholash) (ball)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Voleybolchi-talabalarda maxsus tayyorgarlik boyicha o'tkaziladigan test mashqlarining
meyoriy ko'rsatkichlari va ularni baholash (10 ballik tizimda) (qiz bolalar)

Test mashqlari	Ballar									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Archasimon yugurish-92 m. (sek)	26,0	26,2	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	29,6 va undan ortiq
1 kg t/to'pni ikki qo'l bilan bosh ortidan otish (marta)	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,4 va undan kam
Joydan vertikal sakrash (sm)	56	55	53	50	48	45	43	40	38	32 va undan kam
Diametri 1 m aylana ichida o'z ustidan to'p uzatish (marta)	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14 va undan kam
4-zonadan 1, 6, 5-zonalarga 2 tadan zarba berish (marta)	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1
Ikki tomonlama o'yin (ekspert baholash) (ball)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Turli sport malakasiga mansub voleybolchilarda tezkorlik-kuch sifatlarini ($\pm\sigma$)
(L.P. Sergienko, A.V. Ablikova, 2016 boyicha)

Testlar Sport malakasi	"Archasimon" yugurish - 92 m (sek)	1 kg li t/to'pni o'tirgan holatda ikki qo'llab bosh ortidan otish (marta)	1 kg li t/to'pni sakrab, ikki qo'llab bosh ortidan otish (marta)
Sport ustasi	25,03±0,16	8,25±0,18	12,96±0,21
Sport ustasiga nomzod	26,05±0,08	8,12±0,14	12,7±0,16
I razrad	26,18±0,12	7,08±0,16	12,53±0,24
II razryad	28,5±0,15	7,5±0,08	12,43±0,17
III razryad	29,7±0,12	6,09±0,09	9,03±0,17

Turli yoshli voleybolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni ifodalovchi meyoriy korsiatchiklar (L.P. Sergienko, A.V. Ablikova, 2016 bo'yicha)

Testlar	11	12	13	14	15	16		17		18
						u	h	u	h	h
6x5 m ga yugurish (sek)	12,0	11,5	10,5	10,2	10,0	9,8	10,0	9,4	9,7	9,8
"Archasimon" yugurish (sek)	29,0	28,0	27,0	26,5	26,0	25,5	26,0	24,8	24,8	24,0
Joydan vertikal sakrash (sm)	45	50	60	65	70	80	80	84	84	86
YUgurib kelib vertikal sakrash (sm)	50	56	66	72	78	84	88	90	94	96
1 kg li t/to'pni o'tirgan holatda bosh ortidan ikki qo'llab otish (marta)	5,0	6,2	7,2	8,0	9,0	9,5*	10,0*	12,0*	13,0*	14,0*

Izoh: u – uzatuvchi; h – hujumchi; x – to'pning og'irligi 2 kg.

Texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha bosqichdan-bosqichga va bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdasisiga ko'chirishga mo'ljallangan meyoriy talablar mezonlari (o'g'il va qiz bolalar)

T/r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG										O'TBG									
		O'quv yillari										O'quv yillari									
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TU	X						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											
Texnik tayyorgarlik																					
1	3-zonadan 4-zonaga 2-nchi to'pni aniq uzatish	3	3	4	5	5	5	-	-	-	-	-	-	-							
2	2-zonadan 4-zonaga 2-nchi to'pni aniq uzatish	-	-	-	3	4	5	6	-	-	-	-	-	-							
3	Devor oldida yuz va orqa bilan joylashib o'z ustida yuqoridan to'p uzatish (almashinib)	-	-	-	3	4	5	5	-	-	-	-	-	-							
4	Aniq to'p kiritish: 10-12 yosh - yuqoridan to'g'ri 13-15 yosh - zonalarga 16-17 yosh - sakrab	3	3	4	3	4	5	3	3	4	-	-	-	-							
5	4-zonadan 4-5-zonalar orali-g'iga aniq hujum zarbasini berish (16-17 yosh - past uza-tilgan to'pdan)	-	-	-	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4							
6	2-zonadan 5-zonaga, 4-zonadan 1-zonaga burib aniq hujum zarbasini berish.	-	-	-	2	3	4	3	4	3	2	2	3	3							
7	5-zonada kiritilgan to'pni qabul qilish va 2-zonaga aniq uzatish	-	-	-	2	3	4	6	6	6	7	7	7	7							
8	6-zonada kiritilgan to'pni qabul qilish va 3-zonaga aniq uzatish	2	3	3	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-							
9	4 (2) zonadan diagonal bo'ylab berilayotgan zarbaga yakka to'siq qo'yish	-	-	-	-	2	3	4	4	4	4	4	4	5							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											

Taktik tayyorgarlik													
1	3-zonadan 4 yoki 2-zonaga orqa bilan turib 2-nchi to'pni uzatish (vazifa bo'yicha)	-	-	-	3	3	4	4	4	6	5		
2	3-zonadan 4 yoki 2-zonaga (orqa bilan turib) sakrab to'p uzatish (vazifa bo'yicha)	-	-	-	-	-	-	-	-	4	2		
3	To'siq qo'yilishi yoki qo'yilmasligiga qarab zarba berish yoki igr'itib uzatish (skidka)	-	-	-	3	4	4	5	4	4	5		
4	Jamoa harakati: kiritilgan to'pni qabul qilish, 3-zonadan 4 yoki 2-zonaga uzatish va zarba berish (16 yoshdan to'p uzatish uchun orqa zonalaridan chiqiladi (vazifa bo'yicha))	-	-	-	3	4	5	5	3	4			
5	4, 3, 2-zonalaridan hujum zar-balariga yakka to'siq qo'yish: qaysi zonadan zarba berilishi noma'lum, zarba diagonal bo'ylab beriladi	-	-	-	4	5	5	5	3	4			
6	"Burchagi oldinga" va "burchagi orqaga" tizimlari bo'yicha jamoa harakatini uyushtirish (raqib hujumidan keyin vazifa bo'yicha)	-	4	4	5	6	7	8	8	8	8		
Integral (o'yin) tayyorgarlik													
1	To'pni pastdan-yuqoridan uzatish	5	6	7	8	6	7	7	7	-	-		
2	Hujum zarbasi-to'siq qo'yish	-	-	-	-	4	5	6	6	8			
3	To'siq qo'yish 2-nchi to'pni uzatish	-	-	-	-	5	6	7	6	8			
4	To'p kiritilgandan keyin joy almashib himoyaga o'tish himoyadan keyin hujumga o'tish	-	-	-	3	3	3	3	6	5			
O'yin natijasi (samaradorligi)													
1	To'p kiritish huquqini yo'qotish (%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14			
2	Zarba berish samaradorligi (%): - yutish - yutqazish	-	-	-	30	40	40	40	35	40			
3	Foydali to'siq	-	-	-	25	25	25	20	16	20			
4	Kiritilgan to'pni qabul qilish-da xatoga yo'l qo'yish (%)	-	30	26	22	20	18	14	12	12			

238

26-jadval
Yillik tayyorgarlik siklida o'tkaziladigan musobaqa turlari va bajariladigan minimal musobaqalar hajmi (o'yinlar soni)

Musobaqa turlari	BTBG		O'TBG		STBG		OSMBG	
	1-nchi yil	1 yildan ortiq	2 yil	2 yildan ortiq	1 yil	1 yildan ortiq	1 yil	1 yildan ortiq
Jismoniy va tex-nik tayyorgarlik bo'yicha	6	7	8	8	6	-	-	-
Nazorat	6	13	16	14	12	12	8	10
Yondashti-ruvchi saralov	-	-	4	10	12	12	4	12
Asosiy	2	6 tagacha	6	12	20	20	4	16

VI BOB. ILMIY TADQIQOT NATIJALARIGA ASOSLANGAN ILMIY-METODIK ISHLAR TURLARI VA ULARNI NASHRGA TAYYORLASH MASALALARI

6.1. Tadqiqot natijalariga asoslangan ilmiy-metodik ishlar turlari, ularning mohiyati va tarkibiy tuzilishi

Yurtimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, uni aholi o'rtasida targ'ib qilish, ayniqsa o'quvchi-yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylantirish zarurligi, millat genofondini shakllantirish va sog'lom turmush tarzini ta'minlashga xizmat qilishi davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilayotgan strategik vazifalar turkumiga mansubdir.

Bugungi kunda "Ommaviy sportdan – Olimpiya cho'qqisiga!" shiori ostida respublikamiz bo'ylab eng ommalashgan voleybol va basketbolni ham yanada rivojlantirish, ushbu sport turlarini xalqaro standartlar bosqichiga olib chiqishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Albatta, bunday mas'uliyatli va sharaflil muammoni hal etish imkoniyati faqat klub va terma jamoalar bilan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining ilmiy-metodik asosda tashkil qilishga bog'liqdir. Shunday ekan, bu borada olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar birinchi navbatda mashg'ulotlar hajmi va shiddatini shug'ullanuvchilar yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga mosligi, texnik-taktik usullar va o'yin kombinatsiyalarini shakllantiruvchi mashqlarni ilg'or xalqaro tajribalarga asoslanganligi va albatta, yuklamalar miqdorini "to'liqinsimon" tartibda oshirib borish muammolarini o'rganishga qaratilishi maqsadga muvofiqdir. Lekin, bunday tadqiqotlarni o'tkazishda, birinchidan, o'rganilishi zarur bo'lgan dolzarb muammo yoki mavzuni tanlash, ikkinchidan, muvofiq obyektiv va ishonchli natija beruvchi metod yoki testlarni

qo'llash, uchinchidan, belgilangan yagona – bir xil standart shart-sharoitlar va tartib-qoidalarga amal qilish talab qilinadi. Shunday ilmiy-metodik yondashuv asosida tadqiqot o'tkazish obyektiv va ishonchli natijalar asosida ishlab chiqiladigan amaliy tavsiyalar, tayyorlanadigan ilmiy ishlar turkumlari o'zining foydali ahamiyati bilan, bir tomondan mashg'ulot samaradorligini oshirishga, ikkinchi tomondan sportchilar sog'ligini barqarorlashtirishga, umumiy va maxsus ish qobiliyatini kuchaytirishga, psixofunksional imkoniyatlarni shakllantirish va ularning ko'lamini kengaytirishga xizmat qiladi.

Ilmiy ishlar turlari o'ziga xos bo'lgan hajmda, shaklda va yo'nalishda belgilangan tadqiqot maqsadi doirasida real obyektlar misolida o'tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslangan holda ishlab chiqiladi. Ayrim holatlarda bunday ilmiy ishlar turlari tadqiqot natijalariga asoslanmay tayyorlanishi ham mumkin, biroq bunda mazkur ilmiy ishlar turlari biror g'oya yoki fikrni ilgari surish, uni nazariy va amaliy ahamiyati yoki dolzarbligini asoslash maqsadida tayyorlanadi.

Ilmiy tezis (yunoncha – thesis – biror ma'ruza yoki axborotning asosiy mantiqiy ma'nosini anglatuvchi qisqacha yozma ish matni yoki og'zaki xabarning qismi) turli ilmiy-amaliy anjumanlar (yunoncha – maishatli majlisga yig'iladigan joy) va forumlar (lotincha – keng miqyosli yig'ilish)da taqdim etiladigan ilmiy ma'ruzalarning qisqacha mohiyatini ochib beruvchi yozma ilmiy ishni anglatib, unda tadqiqotning dolzarbligi, maqsadi va asosiy natijalar mohiyati yoritiladi.

Ilmiy ma'ruza – turli seminar, konferensiya, simpozium va forumlarda muayyan mavzu doirasida tinglovchilar diqqatiga taqdim etiladigan ilmiy axborot bo'lib, unda ma'lum maqsadga asoslangan tadqiqot natijalari qiyosiy tahlil qilinadi, zarur xulosalar va tavsiyalar e'tirof etiladi.

Ilmiy maqola – muayyan mavzuga bag'ishlangan va ilmiy tadqiqot natijalariga asoslangan yozma shaklda tayyorlanadigan va turli nashrlarda e'lon qilinadigan ilmiy ishni anglatadi. Ilmiy maqolada maqolaning nomi, muallif yoki mualliflarning ismi-sharifi, ilmiy darajasi yoki ilmiy unvoni, ularning ish joyi belgilangan tartibda yoritiladi.

Maqolada: tadqiqotning dolzarbligi va ilmiy-amaliy ahamiyati, muammoni o'rganilganlik darajasi; maqsadi, tadqiqot metodlari va uni tashkil qilish; o'tkazilgan tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili; xotima yoki xulosalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati yoritilishi talab qilinadi. Maqolaning matni, jadvallar, rasmlar, andozalar va diagrammalar o'rnatilgan tartib-qoidalarga muvofiq tayyorlanadi.

Ilmiy tavsiyanoma – bosqich yoki yakunlangan ilmiy ish natijalari, ularning tahlili va xulosalari asosida amaliyotga taqdim etiladigan takliflar majmuasini o'z ichiga oladi. Odatda, bunday tavsiyanomalar avval amaliyotga tadbiiq etiladi, so'ng ularning ahamiyati va amaliy samarasi tan olingach, rasmiy ravishda tasdiqlanadi.

Ilmiy axborot – aksariyat hollarda tezkor yig'ilishlarda, ilmiy rahbar, ilmiy xodimlar va amaliyot mutaxassislari oldida ilmiy tadqiqotning borishi yoki uning yakuniy natijasi haqida qisqa og'zaki mahlumot berish bilan ifodalanadi.

Referat – ilmiy ishning ushbu shakli tanlangan ilmiy mavzu doirasidagi yoki shu mavzuga bevosita aloqador adabiyotlardan ma'lumotlar to'plab, ularni taqqoslash, tahlil qilish va umumlashtirish orqali o'rganiladigan muammo dolzarbligini isbotlab beruvchi yozma fikr-mulohazalardan iborat bo'ladi.

Ilmiy hisobot – to'liq yakunlangan ilmiy tadqiqot yoki uning ayrim qismi bo'yicha olingan natijalarning atroflicha tahlili va xulosalarini aks ettiruvchi ilmiy ish bo'lib, yozma ravishda ilmiy

ma'muriyatga taqdim qilish uchun tayyorlanadi. Ilmiy hisobot fan va tenika bo'yicha davlat ma'muriyati tomonidan belgilangan talablar asosida ishlab chiqiladi hamda dissertatsiyalar kabi barcha bo'lim, bob va bandlar matnini o'z ichiga oladi.

Ilmiy-metodik qo'llanma – ko'p yillik ilmiy-tadqiqot natijalari va xulosalariga asoslangan holda yaratiladi. Ilmiy qo'llanma turli mavzularga oid masalalar mohiyati, nazariy asoslari, ularni o'rganish uslubiyati va vositalarini yoritib berishga qaratiladi.

Magistrlik dissertatsiyasi

Mavzuni tanlash va ilmiy rahbarni tayinlash

Magistrlik dissertatsiyasi o'qish va o'quv dasturlarini o'zlashtirish jarayonida magistratura talabasi egallagan nazariy va amaliy bilimlari asosida bajarilgan ilmiy-tadqiqot ishlarining natijasi hisoblanadi.

Magistrlik dissertatsiyalarining mavzulari oliy ta'lim muassasalari kafedralarida kafedraning professor-o'qituvchilari tarkibi, O'zbekiston Respublikasi Fanlar akade-miyasi ilmiy muassasalari, tarmoq ilmiy-tadqiqot va loyihalash muassasalari xodimlari tomonidan shakllantiriladi.

Magistrlik dissertatsiyalarining mavzulari, qoidaga ko'ra, dolzarb ilmiy-tadqiqot masalalariga yoki aniq amaliy vazifalarni hal etishga bag'ishlanadi.

Magistrlik dissertatsiyasiga ilmiy rahbarlik oliy ta'lim muassasalarida ishlaydigan professorlar, fan doktorlari, dotsentlar, fan nomzodlari, O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi ilmiy muassasalari olimlari, tashkilotlarning yuqori malakali va tajribali mutaxassislari, shuningdek, belgilangan

tartibda magistrlik, ilmiy darajalar yoki ilmiy unvonlarga ega bo'lgan xorijiy mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi.

Magistratura talabasi o'qiyotgan oliy ta'lim muassasasida ishlaydigan xodim-lardan unga ilmiy rahbar tayinlangan taqdirda, talabaga qo'shimcha ravishda tegishli kafedra professor-o'qituvchilari tarkibidan ilmiy maslahatchi tayinlanadi.

Belgilangan talablarga muvofiq magistrlik dissertatsiyasini bajarish doirasida ilmiy rahbar bilan bir xil mas'uliyat ilmiy maslahatchiga ham yuklanadi.

Magistratura talabasi o'qiyotgan oliy ta'lim muassasasi xodimlari tarkibidan bo'lgan ilmiy rahbar va ilmiy maslahatchining magistrlik dissertatsiyasini tayyorlash bo'yicha talablar bilan ishlashi ularning oliy ta'lim muassasasida o'quv yili shaxsiy ish rejasi bilan belgilanadigan o'quv yuklamasiga kiritiladi.

Magistratura talabasi o'qiyotgan oliy ta'lim muassasasida ishlaydigan xodim-lardan bo'lgan ilmiy rahbar mehnatiga haq to'lash belgilangan tartibda mehnatga soatbay haq to'lash shartlari bo'yicha bir o'quv yiliga bir magistratura talabasi uchun 50 soatdan oshmagan hajmda, tegishli oliy ta'lim muassasasi xarajatlar smetasida bu maqsadlar uchun nazarda tutilgan mablag'lar doirasida amalga oshiriladi.

Professor yoki fan doktori beshtagacha, shuningdek, dotsent, fan nomzodi va mutaxassis uchtagacha magistrlik dissertatsiyasiga rahbarlikni amalga oshirishi mumkin.

Kafedralar tomonidan taqdim etilgan va oliy ta'lim muassasasi yoki fakultet o'quv-metodik kengashida muhokama qilingan magistratura talabalarining magistrlik dissertatsiyalari mavzulari va ularning ilmiy rahbarlari (ilmiy maslahatchilari) ilmiy ishlar bo'yicha prorektor (direktor o'rinbosari)

taqdimnomasiga asosan magistratura talabalari o'qiyotgan birinchi o'quv yilining birinchi ikki oyi ichida tegishli oliy ta'lim muassasasi rektori (direktori)ning buyrug'i bilan tasdiqlanadi.

Ilmiy rahbarning majburiyatlariga quyidagilar kiradi:

- tadqiqot mavzusi doirasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan masalalar bo'yicha tizimli ravishda yordam berish maqsadida maslahatlar jadvalini tuzish;

- tadqiqot usullarini tanlashda ishtirok etish va ularni tadqiqot ishida qo'llashda magistratura talabasiga ko'maklashish;

- magistratura talabasining belgilangan kalendar ish rejasi bo'yicha ishlarning bajarilishini magistrlik dissertatsiyasi o'z vaqtida tayyorlanishini nazorat qilish.

Magistrlik dissertatsiyasining tuzilishi va uning mazmuniga qo'yiladigan talablar:

1. Magistrlik dissertatsiyasi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'lishi kkrak:

- titul varag'i;

- ikki tilda (o'qitish tili va ingliz tilida) magistrlik dissertatsiyasining qisqacha annotatsiyasi;

- mundarija;

- kirish;

- asosiy qism;

- xulosa;

- adabiyotlar ro'yxati;

- ilovalar (mavjud bo'lsa).

Kirish quyidagilarni qisqacha o'z ichiga olishi lozim:

- magistrlik dissertatsiyasi mavzusining asoslanishi va uning

dolzarbligi;

- tadqiqot obyekti va predmeti;

- tadqiqot maqsadi va vazifalari;

- ilmiy yangiligi;

- tadqiqotning asosiy masalalari va farazlari;
- tadqiqot mavzusi bo'yicha adabiyotlar sharhi (tahlili);
- tadqiqotda qo'llanilgan metodikaning tavsifi;
- tadqiqot natijalarining nazariy va amaliy ahamiyati;
- ish tuzilmasining tavsifi.

2. Magistrlik dissertatsiyasining asosiy qismi kamida uch bobdan iborat bo'lib, boblar hajm jihatidan o'zaro mutanosib bo'lishi va quyidagilarni o'z ichiga olishi lozim:

- tadqiqot mavzusiga taalluqli boshqa manbalarda keltirilgan nazariy, amaliy va empirik tadqiqotlar natijalarining tanqidiy tahlili;

- tadqiqot metodikasi va ishning amaliy qismi bayoni;

- tadqiqot olib borilgan masalani hal etishda magistratura talabasining shaxsiy hissasi ko'rsatilgan holda tadqiqotning asosiy natijalari bayoni.

3. Magistrlik dissertatsiyasining xulosa qismida barcha boblarda qayd etilgan natijalarning ilmiy va amaliy ahamiyati, shuningdek, ilmiy tadqiqot muammosini hal etish bo'yicha xulosalar yoritiladi. Xulosa qismi 4 sahifadan oshmasligi kerak.

4. Magistrlik dissertatsiyasiga uning mazmunini bayon etish uchun bevosita zarur bo'lgan qo'shimcha ma'lumotlarni o'z ichiga olgan materiallar ilova qilinishi mumkin. Ilova qismining hajmi magistrlik dissertatsiyasi umumiy hajmining uchdan bir qismidan oshmasligi lozim.

5. Magistrlik dissertatsiyasi ustida ishlayotgan magistratura talabasi kasb odob-axloqi qoidalariga rioya etishi (plagiat, ma'lumotlarni soxtalashtirish, shuningdek, yolg'on sitatlar keltirishga yo'l qo'ymaslik) lozim.

6. Dissertatsiya matni standart varaqda yozilgan bo'lib, unda quyidagi qoidalarga rioya etilgan bo'lishi lozim:

- qatorlar oralig'i – 1,5 sm;

- yuqori va pastki hoshiya – 2 sm, satr boshi chap tomondan – 3 sm, o'ng tomondan – 2 sm;

- xatboshilar orasidagi oraliq – 5 yoki 6 belgisi.

Magistrlik dissertatsiyasi matnini Microsoft Word matnli redaktorida Times New Roman shriftida yozish tavsiya etiladi.

7. Magistrlik dissertatsiyasining hajmi titul varaq, mundarija, adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashqari 70-80 sahifa bo'lishi tavsiya etiladi.

8. Magistrlik dissertatsiyasi magistratura talabasi o'qigan tilda (kafedra yoki magistratura bo'limi tavsiyasiga muvofiq chet tilda) yozilgan annotatsiya ilova qilinadi. Bunday magistrlik dissertatsiyalarining dastlabki va rasmiy himoyalari tarjima bilan o'tkaziladi.

9. Magistratura mutaxassisligi xususiyati hisobga olingan holda magistrlik dissertatsiyasi tarkibiy qismlarining mazmuni va hajmi fakultet o'quv-metodik kengashining qarori bilan o'zgartirilishi va ko'paytirilishi mumkin.

Dastlabki va rasmiy himoyani o'tkazish tartibi

Magistrlik dissertatsiyasining dastlabki himoyasi ilmiy rahbar (ilmiy maslahatchi) ishtirokida kafedra tomonidan tuzilgan komissiyada tashkil etiladi.

Dastlabki himoyaga boshqa kafedralardan, shuningdek, boshqa tashkilotlardan mutaxassislar taklif etilishi mumkin.

Ilmiy maslahatchi tayinlangan holda dastlabki himoyaga qadar undan magistrlik dissertatsiyasiga xulosa olish ham talab etiladi.

Dastlabki himoyaga qadar magistratura talabasi ichki va tashqi hamda ilmiy rahbar taqrizlariga, shuningdek, dissertatsiya mavzusiga doir kamida 2 ta ilmiy maqola yoki tezisga ega bo'lishi kerak.

Dastlabki himoya yakunlari kafedralar yig'ilishi bayonnomasi bilan rasmiy-lashtiriladi.

Ichki va tashqi taqrizchilarni oliy ta'lim muassasasining tegishli kafedrası tavsiya etadi va ularning ro'yxati ilmiy ishlar bo'yicha prorektor (direktor o'rinbosari) tomonidan tasdiqlanadi.

Taqrizchi vazifalariga quyidagilar kiradi:

- magistrlik dissertatsiyasining dolzarbligi, ilmiy yangiligi va tugallanganligi to'g'risida xulosa taqdim etish;

- dastlabki himoyadan kamida 3 kun oldin taqriz taqdim etish;

- kasb odob-axloq qoidalarining buzilishi holatlari (plagiat, ma'lumotlarni soxtalashtirish, yolg'on sitata keltirish va boshqalar) aniqlangan taqdirda, ularni taqrizda ko'rsatish.

Magistrlik dissertatsiyasi belgilangan talablarga mos kelmagan holatlarda, magistratura talabasi tomonidan kasb odob-axloq qoidalari buzilganligi aniqlangan taqdirda, shuningdek, ushbu holatlarni qisqa muddatda tuzatish imkoniyati mavjud bo'lmaganda tarizchi magistrlik dissertatsiyasini himoyaga qo'yish maqsadga muvofiq emasligi to'g'risida xulosa beradi.

Magistrlik dissertatsiyasining titul varag'i

Namuna

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

"Tasdiqlayman":

"___" magistratura bo'limi boshlig'i

20.... yil "___"

(magistratura talabasi F.I.O.)

_____ mutaxassisligi bo'yicha
20__ - 20__ o'quv yillari uchun

MAGISTRATURA TALABASINING KALENDAR ISH REJASI

Magistratura talabasining ushbu kalendar rejasi _____
kafedrasining 20__ yil "___" _____dagi yig'ilishida muhokama qilingan.

Kafedra mudiri _____
(F.I.O.) (imzo)

Reja bilan tanishdim:
Magistratura talabasi _____
(F.I.O.) (imzo)

Ilmiy rahbar _____
(F.I.O.) (imzo)

Magistrlik dissertatsiyasini rasmiy himoya qilish kuni oliy ta'lim muassasasi rektori (direktori)ning buyrug'i bilan tasdiqlangan jadval asosida belgilanadi.

Magistrlik dissertatsiyasining rasmiy himoyasi oliy ta'lim muassasasining Davlat yakuniy attestatsiya komissiyasi (keyingi o'rinlarda Komissiya deb ataladi) tomonidan o'tkaziladi.

Magistratura talabasi magistrlik dissertatsiyasining rasmiy himoyasi taqdimot materiallari bilan bayon etilishi va 20 daqiqadan oshmasligi lozim.

Rasmiy himoyada Komissiya a'zolari magistratura talabasini quyidagi mezonlar asosida baholaydi:

- magistrlik dissertatsiyasi tadqiqot mavzusining dolzarbligini va uning amaliyot bilan bog'liqligini ko'rsatib bera olishi;
- magistratura talabasining tadqiqotga va vazifalarni hal etishga mustaqil yondashuvi;
- foydalanilgan ilmiy adabiyotlar, ilmiy nashrlar, normativ-huquqiy hujjatlar, statistik ma'lumotlar, shuningdek xorijiy tillardagi adabiyotlar tanqidiy tahlilining to'liqligi va chuqurligi;
- tadqiqot usullarini amaliyotga qo'llanganligining asoslanganligi;
- olingan natijalar asosida ishlab chiqilgan tavsiyalarining amaliy ahamiyati;
- magistratura talabasining magistrlik dissertatsiyasi doirasida o'tkazilgan tadqiqotlar va olingan natijalarni rivojlantirish istiqbollari ko'ra bilish qobiliyati;
- magistrlik dissertatsiyasining nazariy va amaliy qismlaridagi o'zaro mantiqiy bog'liqlikni kuzata bilish malakasi.

Qoniqarsiz baho qo'yilganda yoki magistrlik dissertatsiyasi rasmiy himoyaga qo'yilmagan taqdirda magistratura talabasi keyingi 3 yil davomida uni qayta himoya qilish huquqiga ega.

Magistrlik dissertatsiyalari rasmiy himoyasi natijalari oliy ta'lim muassasasi ilmiy kengashida muhokama etiladi.

Himoya qilingan magistrlik dissertatsiyalari oliy ta'lim muassasasida 3 yil davomida saqlanadi.

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi muallif tomonidan shaxsan olib borilgan, tadqiqot mohiyati tegishli talablarga javob bergan, tugallangan va mazmunan yaxlit ilmiy ish sifatida ilmiy yangiligi va amaliy natijalari tizimli ravishda asoslab berilgan qo'lyozma huquqiga ega bo'lgan ilmiy asar.

Falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun tayyorlangan dissertatsiya kirish qismi, kamida uchta bob, asosiy xulosalar va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lgan shaklda rasmiylashtiriladi. Dissertatsiyaning matni 60 varaqdan (varaqning oldi va orqa tomoniga matn tushiriladi) oshmasligi kerak (foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalar ko'rsatilgan hajmga kirmaydi).

Ijtimoiy-gumanitar fanlar sohasidagi dissertatsiya hajmi ko'pi bilan 30 foizga oshirilishi mumkin.

Dissertatsiyaning titul varag'i va dissertatsiya avtoreferati muqovasining orqa tomonida bitta ilmiy rahbar (maslahatchi) ko'rsatiladi.

Zarur hollarda OAK ruxsati bilan ikkinchi ilmiy rahbar yoki ilmiy maslahatchi ham ko'rsatilishi mumkin, ixtisosliklar tutashligida bajarilgan dissertatsiyalar uchun OAK ruxsati talab etilmaydi.

Ilmiy kengash tomonidan dissertatsiya himoyaga qabul qilinganidan so'ng dissertatsiyaga o'zgartirishlar kiritdi
?

Dissertatsiya talabgor tomonidan shaxsan tayyorlangan, oshkora himoya uchun ilmiy jamoatchilik muhokamasiga taqdim

etilayotgan yangi ilmiy holatlar va amaliy natijalarning majmuini o'z ichiga olgan, mohiyati jihatidan ichki birlikka ega, maz-munan yaxlit va tugallangan bo'lishi hamda talabgorning shaxsan fanga qo'shgan hissasini aks ettirishi lozim.

Dissertatsiya natijalarining fanga, amaliyotga tadbiq etilganligi, tashkilotlar tomonidan joriy etish uchun qabul qilinganligi yuzasidan asosli hujjatlar Ilmiy kengashda muhokama etilib, attestatsiya ishiga ilova qilinadi. Ushbu hujjatlar tashkilotlarning ilmiy-texnikaviy kengashlari tomonidan ko'rib chiqilgan, ma'qullan-gan va ularning rahbarlari tomonidan tasdiqlangan bo'lishi kerak.

Dissertatsiya mavzusi respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlari bilan bog'liq hamda jahon ilmiy-texnologik taraqqiyoti tendensiyalariga muvofiq dolzarb bo'lishi lozim.

Dissertatsiya mavzusi oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasi kengashi tomonidan tasdiqlanadi.

Dissertatsiya mavzusi tasdiqlanganidan so'ng, uni ro'yxatga olish va "OAK Byulleteni" jurnalida e'lon qilish uchun tegishli ma'lumot OAKga yuboriladi.

Dissertatsiya himoyaga qabul qilingunga qadar uning mazusiga o'zgartirishlar kiritilishi mumkin.

Dissertatsiya tadqiqotida zamonaviy talablarga javob beradigan adabiyotlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Dissertatsiyada foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati, izlanuvchining xohishiga ko'ra, alifbo, sistematik yoki matnda havola qilinishi ketma-ketligi tarzida keltiriladi. Foydalanilmagan va havola qilinmagan adabiyotlarni ro'yxatga kiritish taqiqlanadi.

Dissertatsiyada foydalanilgan materiallarning manbai, ularning muallifi va nomi to'liq ko'rsatilishi, shuningdek, hammualliflarning g'oya yoki ishlanmalaridan foydalanilgan

taqdirda dissertatsiya va dissertatsiya avtoreferatida bu haqda qayd etilishi shart.

Izlanuvchi hammualliflikda yaratilgan (yozilgan) ilmiy ishidagi faqat o'zining hissasini dissertatsiyasiga kiritishi mumkin.

O'zganing materialidan uning muallifi va manbaini ko'rsatmasdan foydalanilgan hollarda dissertatsiya, u qaysi bosqichda ko'rilayotgan bo'lishidan qat'i nazar muhokamadan olib tashlanadi va talabgor ushbu mavzu bo'yicha dissertatsiyani qayta himoya qilish huquqidan mahrum etiladi.

Falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun tayyorlangan dissertatsiya bo'yicha e'lon qilingan ilmiy ishlarning umumiy soni 7 tadan kam bo'lmasligi kerak. Ulardan kamida 3 ta ilmiy maqola (jumladan nufuzli xorijiy ilmiy jurnallarda 1 ta maqola) OAKning dissertatsiyalarni asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga (bundan buyon matnda Ro'yxat deb yuritiladi) kiritilgan nashrlarda chop etilishi lozim.

Dissertatsiya natijalarining xalqaro va respublika ilmiy va ilmiy-amaliy konferen-siyalarida keng muhokama asosida, jumladan kamida 2 tadan material (maqola, ma'ruza yoki ma'ruza tezisi) xalqaro konferensiya materiallari to'plamida e'lon qilingan bo'lishi shart.

E'lon qilingan ilmiy ishlar dissertatsiyaning ilmiy yangiligini aks ettirishi kerak. dissertatsiya natijalari xalqaro va respublika doirasida o'tkazilgan ilmiy konferen-siyalarda va seminarlarda aprobat-siyadan (muhokamadan) o'tkazilishi shart.

Dissertatsiyaning asosiy ilmiy natijalari davriy ilmiy nashrlarda e'lon qilinishi lozim. Ijtimoiy-gumanitar fanlar sohasida e'lon qilingan asosiy ilmiy ishlar yakka mualliflikda bajarilgan bo'lishi kerak.

Dissertatsiya avtoreferati – dissertatsiya tadqiqoti yuzasidan umumiy ma’lu-motlar keltirilib, ishning ilmiy yangiligi va amaliy natijalari tizimli ravishda umum-lashtirilgan holda qisqacha bayon qilingan hamda nashr etilgan ishlar yuzasidan ma’lumotlar berilgan va belgilangan talablar asosida rasmiylashtirilgan qo’lyozma huquqiga ega bo’lgan ilmiy asar (dissertatsiya avtoreferatining namunaviy shakli keltiriladi).

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSC.03/30.12.2019.PED.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

ODILOV BAXROMJON BAXTIYOROVICH

**KURASHCJLARDA RAQIBNI KO'TARIB TASHLASH ISH
QOBILIYATI VA UNI ROTATSION TRENAJER MASHQLAR
YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH USTUVORLIGI**

**13.00.04 – jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti nazariyasi
va metodikasi**

**PEDAGOGOKA FANLARI BO'YICHA FALSAFA DOKTORI
(PhD) DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

CHIRCHIQ – 2021

Pedagogika fanlari bo'yicha fan doktori (DSc). Fan doktori (DSc) ilmiy darajasini olish uchun tayyorlangan dissertatsiya kirish qismi, kamida to'rtta bob, asosiy xulosalar va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lgan shaklda rasmiylashtiriladi. Dissertatsiyaning matni 100 varaqdan (varaqlar oldi va orqa tomoniga matn tushiriladi) oshmasligi kerak (foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalar ko'rsatilgan hajmga kirmaydi).

Fan doktori (DSc) ilmiy darajasini olish uchun tayyorlangan dissertatsiya bo'yicha e'lon qilingan ilmiy ishlarning umumiy soni 15 tadan kam bo'lmasligi hamda ulardan Ro'yxatga kiritilgan ilmiy nashrlarda kamida 10 ta maqola, ulardan 1 tasi tegishli fan tarmog'i rivojlangan xorijiy mamlakatlarning nufuzli ixtisoslashgan ilmiy jurnallarida e'lon qilingan bo'lishi kerak.

Dissertatsiya natijalarining xalqaro va respublika ilmiy va ilmiy-amaliy konferensiyalarida keng muhokama asosida, jumladan kamida 2 tadan material (maqola, ma'ruza yoki ma'ruza tezisi) xalqaro konferensiya materiallari to'plamida e'lon qilingan bo'lishi shart.

Ijtimoiy-gumanitar fanlari sohalari bo'yicha dissertatsiya natijalari yuzasidan monografiya e'lon qilinishi kerak.

Fan doktori (DSc) ilmiy darajasini olish uchun taqdim etilgan dissertatsiya tugallangan ilmiy ish bo'lishi va unda:

- muhim ijtimoiy-iqtisodiy, ilmiy yoki amaliy muammolar yechimi keltirilgan;

- yoki tegishli fan sohasining istiqbolli yo'nalishini rivojlantirish uchun yirik yutuq sifatida baholanadigan yangi nazariy qoidalar kompleksi ishlab chiqilgan;

- yoki joriy etilishi fan va texnika ijtimoiy-siyosiy soha yoki iqtisodiyot tarmog'ining rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shadigan nazariy metodologik va uslubiy asoslar, ilmiy

asoslangan texnik, iqtisodiy yoki texnologik yechimlar ishlab chiqilgan (takomillashtirilgan) bo'lishi lozim.

Dissertatsiya avtoreferati – dissertatsiya tadqiqoti yuzasidan umumiy ma'lu-motlar keltirilib, ishning ilmiy yangiligi va amaliy natijalari tizimli ravishda umum-lashtirilgan holda qisqacha bayon qilingan hamda nashr etilgan ishlar yuzasidan ma'lumotlar berilgan va belgilangan talablar asosida rasmiylashtirilgan qo'lyozma huquqiga ega bo'lgan ilmiy asar (fan doktori dissertatsiyasining namunaviy shakli keltiriladi).

Monografiya – mazkur ilmiy asar o'z mohiyati, mazmuni, ko'p qirrali tadqiqot natijalari, ularning qiyosiy tahlili, ilmiy-metodologik va amaliy ahamiyati, ilmiy yangiligi va zamonaviy yondashuv asosida ishlab chiqilishi bilan ijodiy-intellektual mehnat mahsuli bo'lib hisoblanadi. Monografiya so'zi yunoncha – *monos* – yagona, yakka va *grapho* – yozaman ma'nolarini anglatadi.

Monografiyaning tuzilishi dissertatsiyalarning tarkibiy tuzilishiga o'xshash bo'lishi tavsiya etiladi, uning hajmi esa tanlangan mavzu, tadqiqot natijalari hajmi, jadvallar, qiyosiy tahlil ko'lamiga bog'liq bo'lishi mumkin.

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSC.03/30.12.2019.PED.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

OLIMOV MUXSINBEK SOTIBOLDIYEVICH

**YUGURISH TURLARIDA YENGIL ATLETIKACHI
TALABALARNI TAYYORLASHNING ILMIY-PEDAGOGIK
ASOSLARI**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya va sport mashg'uloti nazariyasi
va metodikasi**

**PEDAGOGOKA FANLARI DOKTORI (DSC)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

CHIRCHIQ – 2023

Bakalavriatura va magistratura bosqichlarida ta'lim oluvchi talabalarda amaldagi o'quv rejaga muvofiq kurs ishlari yoki bitiruv diplom ishlarini tayyorlash va himoyaga taqdim etish ko'zda tutilishi mumkin. Bunday ishlarni ishlab chiqishda va ularning matnini tayyorlashda yagona tartibda standartlashtirilgan tarkibiy ruknlar mavjud emas. Biroq, kurs ishlari ham, diplom ishlari ham kuzatuv yoki tadqiqot natijalariga asoslangan bo'lishi tufayli bunday ishlar quyidagi tarkibiy tuzilishga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir:

- titul varag'i;
- mundarija;
- kirish;
- mavzu bo'yicha adabiyotlar tahlili;
- tadqiqotning metodlari va uni tashkil qilish;
- tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili;
- xulosa;
- foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

Ishning titul varag'ida muvofiq vazirlik, oliy ta'lim muassasasining nomi, talabaning ismi-sharifi, kafedra, fakulteti, guruhi, ishning nomlanishi, ilmiy rahbar, shahar, bajarilgan yili ko'rsatiladi.

Mundarijada ruknlar, boblar, ular bandlarining nomlanishi va ularning beti (sahifasi) aks ettiriladi.

Kirish qismida ishning dolzarbligi, ilmiy-metodik va amaliy ahamiyati, tadqiqotning obyekti, predmeti, metodlari, maqsadi, vazifalari va uni tashkil qilish masalalari yoritiladi. Ishning kirish qismi 2-3 betdan iborat bo'lishi mumkin. Diplom ishlarida "Kirish" 5-6 betgacha kengaytirilishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili bobida muammoning o'rganilganlik darajasini ochib beruvchi turli manbalar qiyosiy tahlil qilinadi va

shu orqali tanlangan mavzuning dolzarbligi va ilmiy-amaliy ahamiyati asoslanadi (10-20 bet).

Tadqiqotni o'tkazish metodlari va uni tashkil qilish bobida qo'llanilgan metodlar yoki testlarning mohiyati, ularni qo'llash tartibi va tadqiqotni tashkil qilish dasturi ochib beriladi. Mazkur bob 7-10 bet (kurs ishlari uchun) yoki 10-15 bet (diplom ishlari uchun)dan iborat bo'lishi mumkin.

Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili bobida tadqiqot natijalari individual va statistik ko'rsatkichlarga asoslangan jadvallar, rasmlar, diagrammalar yordamida qiyosiy tahlil qilinadi, tahlillar umumlashtiriladi va ilmiy-amaliy ahamiyatga ega xulosalar hamda metodik tavsiyalar aks ettiriladi. Ushbu bob 15-20 bet (kurs ishlari) va 30-35 bet (diplom ishlari)dan iborat bo'lishi mumkin.

Xulosa – tadqiqot, kuzatuv va ijodiy tahlil natijalariga asoslangan bo'lishi, ayniqsa mazkur qism ilmiy-metodik va amaliy ahamiyatga ega bo'lishi zarur.

Amaliy tavsiyalar – qisqa va mantiqan amaliyot talablari va amaliyot ehtimoliga mos bo'lishi maqsadga muvofiq. Ushbu bandda qo'llaniladigan mashqlarning hajmi, shiddati, yo'nalishi, qanday sifat, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga mo'ljallanganligi ochib berilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati rasman o'rnatilgan tartib-qoidalar va me'yoriy ko'rsatmalarga asoslangan bo'lishi shart.

Diplom ishining umumiy hajmi 40 varaq yoki 80 betdan oshmasligi lozim.

6.2. Ilmiy-metodik ishlarni nashrga tayyorlash masalalari

Turli ilmiy-metodik ishlarni rasman nashrga tayyorlash va ularni chop etilishiga erishish – bu demak, ularni keng ommaga,

muayyan ta'lim muassasalari o'quvchilari, talabalari, o'qituvchi-trenerlar, mutaxassis-kadrlarning diqqat-e'tibori va kasbiy-amaliy ehtiyojiga yetkazishni ta'minlaydi.

Turli nashrlarda (mahalliy va xorijiy ilmiy-nazariy jurnallar, ilmiy maqola va tezislar to'plami, elektron manbalar va h.k.) chop etiladigan ilmiy ishlarni tayyorlashda shu nashrlar tomonidan o'rnatilgan tartib-qoidalarga rioya qilinishi (ishning tarkib tuzilishi va rasmiy talablar bo'yicha) maqsadga muvofiqdir. Masalan, ilmiy maqolani nashrga tayyorlashda uning tarkibiy tuzilishi – mavzuning dolzarbligi va ilmiy-amaliy ahamiyati, maqsadi va vazifalari, tadqiqot obyekti va predmeti, qo'llanilgan metod yoki testlar, tadqiqotni tashkil qilish tartibi, tadqiqot natijalari va ularning tahlili, xulosalar, foydalanilgan adabiyotlar, o'zbek, rus va ingliz tillarida annotatsiya, muallif yoki mualliflarning ismi-sharifi, ishlash yoki o'qish joyi va belgilangan elektron hujjatlarni mavjud bo'lishi talab qilinadi. Maqolaning hajmi uni taqdim etiladigan har bir nashriyot turining o'ziga xos talablari bilan belgilanadi. Maqolada foydalaniladigan jadvallar, sxemalar (andozalar), diagrammalar, fotosurat yoki konturli rasmlar ham o'rnatilgan tartibda rasmiylashtiriladi.

Uch tilda beriladigan annotatsiyalar qisqacha mazmunga ega bo'lib, uning hajmi ham o'rnatilgan tartibda keltiriladi.

Muallif yoki mualliflar tomonidan taqdim etiladigan ilmiy ishlar, ayniqsa ilmiy maqola oq rangli A4 formatli (210x297 mm) qog'ozning faqat bir tomoniga 1-1,5-2 intervalda (talabga muvofiq), 10, 12, 14 shriftlarda yoziladi yoki kompyuterda teriladi (qo'lyozma) va uning qog'oz variantini taqdim etishda elektron varianti ham qo'shib yuboriladi. Maqola matnini terishda A4 format qog'ozning chap tomonidan 25 mm, o'ng tomonidan 10 mm, yuqori va past tomonlaridan 20 mm dan bo'sh joy qoldiriladi. Maqolaning annotatsiyalaridan so'ng o'zbek, rus

va ingliz tillarida tayanch (kalit) soʻzlar beriladi. Maqola matnida boshqa mutaxassis-olimlar manbalaridan foyda-langanda adabiyotlar roʻyxatida qayd etilgan muallif familiyasining alfavit boʻyicha joylashgan tartib raqami va manbadan foydalangan betlar qavs ichida koʻrsatiladi. Masalan, “ayrim mutaxassis-olimlarning fikriga qaraganda....” (4., s. yoki b. 57-62) deb yoziladi. Demak, adabiyotlar roʻyxatidagi “4” raqamida shu olimning familiyasi, maqolaning nomi, nashr etilgan jurnal, uning nomeri, yili va betlari berilganligini anglatadi.

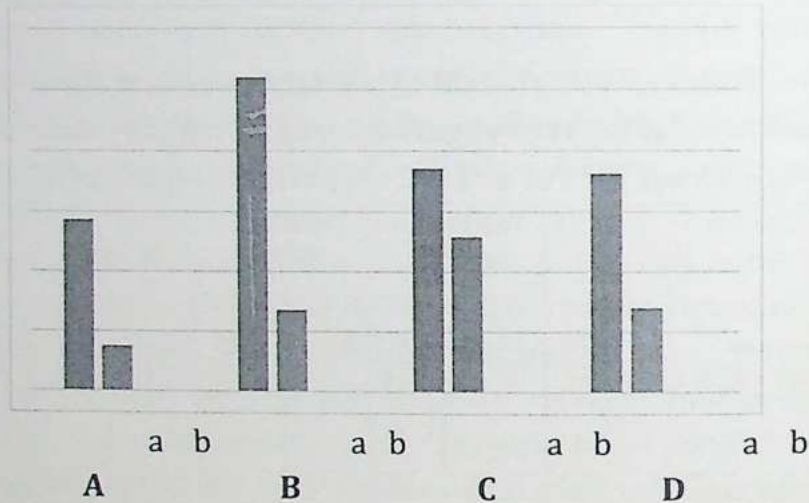
Ilmiy ishlarni nashrga tayyorlashda, ayniqsa ilmiy maqola, dissertatsiya, mono-grafiyalarni tayyorlashda jadvallarning tarkibiy tuzilishi, ularning joylashishi, nomi, tartib raqami, jadvalda beriladigan “ustunlarning” nomlanishi kabi masalalar oʻrnatilgan talablarga mos kelishi lozim. Masalan, jadvalning birinchi ustunida, zaruriyat boʻlganda tartib raqami (t/r) belgisi qoʻyiladi. Ikkinchi ustunda tadqiqotda qoʻllanilgan metodlar yoki testlar nomlari, oʻlchov birliklari (*sm, m, kg, sek, min, gradus, marta* va h.k.) yoziladi. 3, 4, 5-ustunlarda tadqiqot oʻtkazilgan vaqt, davr yoki sharoit koʻrsatiladi (masalan, tadqiqot ertalab, mashgʻulotdan oldin – keyin, tajribadan avval – keyin va h.k.). Shu ustunlarda koʻrsatilgan nomlanishlar ustida statistik koʻrsatkichlar joylashtirilishi mumkin ($n, \bar{x}, \sigma, \bar{x}_m, \varepsilon, V, t, p$, absolyut oʻsish, nisbiy oʻsish). Jadvalning ostida qisqartirilgan soʻzlarning toʻliq maʼnosi (masalan, NG – nazorat guruhi, AOʻ – absolyut oʻsish, NOʻ – nisbiy oʻsish) yoki muayyan shart-sharoitlar izohi berilishi mumkin. Shunga oʻxshash jadvalning namunaviy shakli 3-andozada aks ettirilgan. Rasm shaklida keltirilgan diagrammalar 4-andozada aks ettirilgan. Jadvalning nomi uning ustki qismida, rasm-diagrammalarning nomi ularning ostki qismida yoritiladi.

**Malakali voleybolchi-talabalarda oʻzgaruvchan
yoʻnalishlar boʻylab yugurish tezligini tajriba yakunida
oʻsish surʼati TG: $n=15 \times 2=30$; NG: $n=15 \times 2=30$ ($\bar{x} \pm \sigma$)**

Testlar		Tajribadan avval		Tajribadan keyin		NOʻ, %	t	P
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ			
“Archasimon yugurish – 92 m (sek)	TG	25,47	1,47	24,01	1,23	5,73	4,17	<0,001
	NG	25,76	1,19	26,15	1,06	1,51	1,34	>0,1
5x6 m ga yugurish – 30 m (sek)	TG	10,85	1,07	9,72	0,89	10,41	4,45	<0,001
	NG	11,34	0,86	11,03	0,78	2,73	1,46	>0,1
“Yulduz” shaklida yugurish – 68,4 (sek): oʻngdan chapga	TG	20,35	1,48	18,84	1,29	7,42	4,21	<0,001
	NG	21,06	2,06	19,97	1,83	5,18	2,17	>0,05
chapdan oʻngga	TG	20,82	1,54	19,31	1,16	7,25	4,03	<0,001
	NG	22,05	1,45	21,43	1,32	2,81	1,73	>0,05

Har bir ilmiy ish turi, shu jumladan maqola va dissertatsiyalar ham belgilangan tartibda ilmiy kengash, tashkilot yoki ilmiy jurnalning tahririyati tomonidan tayinlangan muvofiq soha mutaxassis-olimlaridan iborat ekspert (taqrizchi, opponent)lar tomonidan taqriz qilinadi. Taqrizchi xulosasida ilmiy ishning quyidagi jihatlari baholanadi:

- ish qoʻlyozmasining belgilangan standartlarga mos kelishi;
- ishni nomlanishining uni mazmuniga muvofiqligi;



Izoh:

a – TG; b – NG;

A – “Archasimon” yugurish;

B – 5x6 m ga yugurish;

C – “Yulduz” shaklida o’ngdan chapga yugurish;

D – “Yulduz” shaklida chapdan o’ngga yugurish.

4.7-rasm. Tajriba va nazorat guruhlariga mansub malakali voleybolchi-talabalarda o’zgaruvchan yo’nalishlar bo’ylab yugurish tezligining muvofiq testlar bo’yicha tajriba yakuniga kelib nisbiy o’sish sur’atini ifodalovchi diagrammalar (%)

- ishda uning ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyatining mavjudligi;

- tanlangan metodning obyektivligi, olingan natijalarni ishonchliligi;

- ko’rgazmali materiallarning (jadval, sxema, diagramma, rasm va h.k.) to’g’ri rasmiylashtirilganligi;

- ilmiy ish xulosalarining nazariy va amaliy yoki metodik ahamiyatga ega ekanligi;

- foydalanilgan bibliografik manbalarning o’rnatilgan talablarga mos tartibda rasmiylashtirilganligi;

- ishning yutuqli, foydali, dolzarb jihatlari va asosiy kamchiliklari.

Ilmiy ishlarni nashrga yoki rasmiy himoyaga taqdim etishda ilmiy rahbar (yoki tashkilot, muassasaning ekspert kengashi)ning tavsiyasi va xulosasini yo’llash tavsiya qilinadi.

Ilmiy ishlar ijobiy baholanganda va nashrdan chiqarilganda (yoki himoya qilinganda) muallif belgilangan tartibda sertifikat, diplom yoki faxriy yorliq bilan taqdirlanadi. Bunday ilmiy ishlar (ilmiy maqolalar) elektronlashtiriladi va mualliflik huquqi kafolatlanadi.

GLOSSARIY

1. Adaptatsiya – lotincha – adaptatio – moslashtirish.
2. Bakalavr – lotincha – baccalaureus – birinchi ilmiy daraja.
3. Ball – fransuzcha – balle – to‘p, shar – o‘lcham birligi.
4. Batareya – fransuzcha – batterie – asbob, apparat yoki predmetlarning to‘plami.
5. Variatsiya – lotincha – variatio – o‘zgarish.
6. Genetika – yunoncha – generotikos – naslni kelib chiqishi.
7. Gerts – nemis olimi Genrix Gerts – tebranishlar chastotasining o‘lchov birligi.
8. Gipoteza – yunoncha – hupotesis – faraz qilish, ehtimol.
9. Glossariy – lotincha – glossarium – lug‘at ma‘nosini anglatadi.
10. Gradatsiya – lotincha – gradation – ketma-ketlik, bosqich yoki pog‘onalarga bo‘lingan.
11. Grafik – yunoncha – graphikos – chizilgan rasm, ko‘rgazmali chizma.
12. Dekan – lotincha – decanus – o‘nboshi – qadimiy rum harbiylarida 10 ta askarga boshliq. Oliy ta‘lim muassasasida lavozimga ega shaxs.
13. Diagramma – yunoncha – rasm, o‘zgaruvchan chizma.
14. Dinamika – yunoncha – dynamikos – kuchli.
15. Dispersiya – lotincha – disperses – yoyilish, bo‘linish.
16. Dissertatsiya – lotincha – dissertatio – ilmiy ish, tadqiqot natijalariga asoslangan ilmiy asar.
17. Doktor – lotincha – doctor – o‘qituvchi, ilmiy daraja.
18. Integral – lotincha – integer – to‘liq, yaxlit yig‘indi.
19. Intellekt – lotincha – intellectus aql, fikr – inson qobiliyati.
20. Interval – lotincha – intervalium – oraliq, tanaffus.

21. Informatsiya – lotincha – axborot, e‘lon qilinadigan yoki saqlanadigan xabar.
22. Kafedra – yunoncha – kafhedra – stul, ma‘ruza o‘qiladigan peshtaxta, oliy ta‘lim muassasasida o‘qituvchi-professorlarni birlashtirgan o‘quv-ma‘muriy maskan.
23. Kvalifikatsiya – lotincha – qualificatio – muayyan darajaga toifa.
24. Klassifikatsiya – lotincha – classis-facere – obyekt, element yoki biror sohaga mansub bilimlarni farqlanishiga qarab bo‘lib tashlash – guruhlashtirish.
25. Konsepsiya – lotincha – comferetia – bir joyga yig‘ish.
26. Koordinatsiya – lotincha – tartibli joylashuv, harakatli tartiblashtirish.
27. Koeffitsient – lotincha – coefferiens – doimiy son, raqam, belgi.
28. Magistr – lotincha – magister – boshliq, ustoz, akademik, ilmiy daraja.
29. Mediana – lotincha – mediana – o‘rtacha o‘lcham yoki raqam.
30. Metod – yunoncha – methodos – bilish yoki harakat usuli.
31. Minut – nemischa – minute – kichiklashtirilgan, o‘lchov birligi.
32. Moda – fransuzcha – mode, modus – tartib-qoida, usul, o‘lchov.
33. Model – fransuzcha – modele, lotincha – modulus – namuna, andoza.
34. Modul – lotincha – modulus – o‘lcham, biror qiymatning nomlanishi.
35. Monografiya – yunoncha – monos – yagona mualliflikda tayyorlangan ilmiy asar.

36. Motivatsiya – fransuzcha – motid – muayyan narsaga ustunlik bilan ixlos qo'yish.
37. Mutatsiya – lotincha – o'zgarish ma'nosi bilan bog'liq kurtakning o'zgarishi – qochishi, o'sishi – daraxtning kurtagi, barglari, guli va hokazolarga taalluqli ma'noni anglatadi.
38. Obyektivlik, obyekt – lotincha – objectivus – predmet, mavjud narsa, faoliyatni adolatli boshqarish.
39. Parametr – yunoncha – parametren – o'lchanadigan belgi, oraliq.
40. Patent – lotincha – patens, patentis – ochiq, hujjat, guvohnoma.
41. Pedagogika – yunoncha – paidagagike – tarbiya, o'rgatish.
42. Puls – lotincha – pulsus – zarba, depsinish
43. Reaksiya – lotincha – reactio – qarshi yoki javob harakati.
44. Rezistentlik – inglizcha – resisrive – yuklamaga qarshilik ko'rsatish.
45. Referat – lotincha – referre – ilmiy asoslangan qisqa axborot – yozma yoki og'zaki bo'lishi mumkin.
46. Refleks – lotincha – reflexus – aks ko'rinish, javob reaksiyasi.
47. Sekund – lotincha – sekunda – vaqtni o'lchov birligi.
48. Seleksiya – lotincha – selectio – tanlov, saralash.
49. Sigma (σ) – yunoncha harfning tovushi.
50. Sindrom – yunoncha – syndrome – kasallikning belgisi.
51. Sport – inglizcha – sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi.
52. Standart – inglizcha – standard – namuna, andoza, mo'ljalga olinadigan bir xil shakldagi qolip.
53. Statika – yunoncha – status – turgan holat.
54. Statistika – lotincha – status – holat, hisoblash, qayta ishlash.

55. Sxema – yunoncha – schema – chizma, shakl, obraz.
56. Stress – inglizcha – stress – zo'riqish.
57. Taktika – yunoncha – taktika – strategiya (yunoncha – strategia – boshqa-raman, olib boraman)ga bo'ysunadigan – ustalik bilan amalga oshirish ma'nosini anglatadi, boshqarish san'ati.
58. Titul – lotincha – titulus – unvon, xizmat belgisi, ilmiy ishning birinchi sahifasini nusxasi.
59. Tezis – yunoncha – thesis – asl holat, qisqa axborot yoki xabar.
60. Test – inglizcha – test – sinov, tadqiqot.
61. Texnika – yunoncha – texnike – san'at, mahorat ma'nosini anglatadi.
62. Trener – inglizcha – trener – mashqlantiruvchi mutaxassis.
63. Fakultet – nemischa – fakultet – qobiliyat, imkoniyat – oliy ta'limning tarkibiy bo'limi.
64. Filosofiya (falsafa) – lotincha – philophia – sevaman+dona – tabiat va insoniyatni rivojlantirish qonunlarini o'rganishga qaratilgan fan.
65. Formula – lotincha – formula – qoida, shakl, hisoblash usullari.
66. Funksiya – lotincha – function – bajarish, ijro etish, faoliyat.
67. Shkala – lotincha – scala – zinapoya, o'lchov asboblarida qayd etiladigan darajalar, baholash o'lchov birligi.
68. Ekvivalent – lotincha – aequus – teng kuchga yoki ahamiyatga ega.
69. Ekzamen – lotincha – examen – sinov, tekshiruv.
70. Ekzogen – yunoncha – exo – tashqi, zotni tashqi o'zgarishi.

71. Ekran – fransuzcha – ekran – asbobni to'suvchi, himoyalovchi to'siq yoki qalqon.

72. Eksperiment – lotincha – experiment – sinov, tajriba.

73. Endogen – yunoncha – endon-gen – ichki, zotni ichki o'zgarishi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

Foydalanilgan me'yoriy-huquqiy hujjatlar

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни, Lex.uz.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини 2017-2021 йилларда ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-1947-сон Фармони, Lex.uz.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-303-сон Қарори, Lex.uz.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомил-лаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сон Фармони, Lex.uz.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаш-тириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5924-сон Фармони, Lex.uz.

6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривож-лантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сонли Фармони.

7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 3 ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқот-лар тизимини янада

такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПП-414-сонли Қарори, Lex.uz.

8. Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талабларини тасдиқлаш тўғрисида/ЎзР Халқ таълими вазирининг буйруғи, 2017 йил 9 июнь, 5 мх-сон.

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Абдурасулова Г.Б., Ким Еур Жунг. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренеров в спортивной педагогике // Ж. “Фан спортга”, 2008, № 4, с. 6-9.

2. Акбаров Ахматжон. Спорт метрологияси. Дарслик. ЎзДЖТСУ, Тафаккур қаноти.

3. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Спортивные и подвижные игры (волейбол)/Учебное пособие, УзГУФКС, Чирчик, 2020,-256 с.

4. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта / Т.: “O‘zkitobsavdo nashriyoti”, 2023,-593 с.

5. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество. - М.: ООО “Изд-во АСТ”, Донецк: “Сталкер”, 2002. -с. 29-37.

6. Анохин П.К., 2002. Анохин П.К. Системогенез как общая законо-мерность развития, подготавливающая врожденную деятельность // В кн.: Хрестоматия по возрастной физиологии. М.: Академия. 2002, с.117-135.

7. Анохин П.К. Системогенез как общая закономерность развития, подготавливающая врожденную деятельность // В кн.: Хрестоматия по возраст-ной физиологии. М.: Академия. 2002, с.117-135.

8. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П.К.Анохин. - М.: Наука, 1980. -с. 7-19.

9. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола / Учебник. Т.: “O‘zkitobsavdo nashriyoti”, 2020,-536 с.

10. Безверхов В.П. Теннис: Методика совершенствования юных квали-фицированных теннисистов 12-16 лет / Учебное пособие для специалистов по теннису., Т.: “Lider Press”, 2008.-с. 97-127.

11. Безруких М.М. Возрастные особенности организации и регуляции произвольных движений у детей и подростков / М.М. Безруких, Л.Е. Любомирский. - М.: Образование от А до Я, 2000. -с. 306-311.

12. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А., Возрастная физиология// Физиология развития ребенка/ Учебное пособие.-М.: Изд. Центр “Академия”, 2003.-416 с. 323-399.

13. Беляев А.А. Физическая подготовка // Волейбол – учебник для ВУЗов, М.: ТВТ Дивизион, 2009,- с. 132-154.

14. Бернштейн А.Г. Новые линии развития в физиологии и биологии активности /Уч. пос./ Хрестоматия по возрастной физиологии. -Составители М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер, М., Академия -2002.-с. 102-104.

15. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие.– К.: Олимпийская література. – 2004. – 300 с.

16. Брехман И.И., 1990. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. - [2-е изд., доп., и перераб.]. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 206,[1] с.; 20 см. - (Наука - здоровью).

17. Верич Г.Е. Влияние комплексной программы физической реабилитации на состояние плода у беременных с артериальной гипертензией / Г.Е. Верич, Т.П. Гусев // Сбор., Харьков, ХДАДАМ (ХХП), 2005.-№ 18. с. 92-95.

18. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – Книга для тренеров, научных

работников, преподавателей и спортсменов. М.: Советский спорт, 2014,-352 с.

19. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -3-е изд.-М.: Советский спорт, 2014. - с. 341-349.

20. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.Верхошанский. -М.: Советский спорт, 2013.-с. 79-80.

21. Ветков Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы. Московский филиал ФГБОУ ВО ОФ Российская академия народного хозяйства и государственной службы., М.: 2016.-с.126-141.

22. Возрастные периоды постэмбрионального этапа онтогенеза человека по классификации, разработанной на Международном съезде в 1965 году и утвержденной ВОЗ.

23. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. - с. 3-9.

24. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – с.17-24.

25. Голубева Г.И. Влияние двигательной активности беременной женщины и плода на уровень зрелости новорожденного / Г.Н. Голубев// Теория и практика физ. культуры.- 2001.- № 2 –с. 25-26.

26. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. Т.: Ilmiy texnika Axborot Press nashriyoti,-2018,-210 с.

27. Григорович Е.С., Трофименко А.М., Малуха И.М. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: Метод. реком. – Мн.: МГМИ, 2000.

– 52 с.

28. Губа В. "Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. Монография", издательство Олимпия-Человек. ISBN 978-5-9500184-1-1, 2019, 192 стр.

29. Давиденко А.П., Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дис. ...канд. пед. наук/ А.П. Давиденко.-Краснодар, 2005. -25 с.

30. Джуринский А.Н. Развитие образования в современном мире.- Учеб. пособие. 2-е изд., испр. и доп. — М.: ВЛАДОС. 2003. - 240 с.

31. Димова А.Л. Здоровый образ жизни.-М.: Изд-во СГУ, 2000.-97 с.

32. Д.Дифайор. Гимнастика для беременных / Д.Дифайор. – М., СПб. : Диля, 2004.-74с.

33. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, Кунянский, А.В. Чачин, М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005,-112 с.

34. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основа научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие. М.: Академия, 2002,-264 с.

35. Железняк Ю.Д. Физическая подготовка волейболистов // Теория и методика спортивных игр / Учебник для ст-в ВУЗов. Под ред. Ю.Д. Железняка, М.: Изд. центр "Академия", 2013, -с. 151-162.

36. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / Основы теории и методики воспитания / 3-изд-с М.: "Советский спорт", 2009 -с.17-23.

37. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 4-е изд.-М.: Спорт. 2019-2000 с.

38. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / 5-е изд. стер. – М.: Спорт, 2020,-200 с.

39. Казначеев В.П. Этюды интегральной медицины и валеологии,- СПб., 1997.-с.116.

40. Казин Э.М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека: Введ. в общ. и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студентов вузов/ Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова.-М.: Владос, 2000.-188 с.

41. Каримов Б.З. Теория и методика баскетбола / Учебник. Т.: "O'zkitob-savdo nashriyoti", 2020,-512 с.

42. Керимов Ф.А., Гончарова О.В. Физическая подготовка юных спорт-сменов.-Т.: "Ilmiy-texnik axborot press" nashriyoti, -2018.-188 с.

43. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., ЎзДЖТИ, 2004,-264 б.

44. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: ТВТ Дивизион-Москва, 2009,-208 с.

45. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. М.: Терра-спорт, 2000,-38 с.

46. Костюков В.В., Шестаков М.М. Оптимизация процессов подготовки в спортивных играх. Учеб. пособие. Краснодар, 1991,-159 с.

47. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте: пер. с англ. Ханина Ю.Л., М., ФиС, 1998, с. 82-94.

48. Крутская Е.А. Роль имиджа тренера в его профессиональном общении.

49. Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов головой юных футболистов / учебное пособие. Т.: 2007, - 110 с.

50.

51. Лисицина Ю.П., Общественное здоровье и здравоохранение. - М.: Медицина, 2002. - 416 с.

52. Лисицын. Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 544

53. Лысенко Ю.Н. Здоровый образ жизни – фактор повышения эффектив-ности профессиональной деятельности // ВЭПС. 2012. - 137 с.

54. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников., Учебно-методическое пособие. Изд. „Спорт“, 2016.-160 с.

55. Лях В.И. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет- Науч. прак. журнал. Детский тренер/2008/6, – с 34-39

56. Маркосян А.А. Развитие человека и надежность биологической системы. // В кн.: Хрестоматия по возрастной физиологии. М.: Академия, 2002, с. 21-32.

57. Масягина И.В. Профессиональные компетенции специалиста по физической культуре и спорту / Теория и методика физической культуры, 1995, № 9, с. 44-46.

58. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Учебник для студентов и преподавателей, тренеров физ-х вузов.-5 изд.-е. М.: Сов-ий спорт, 2010.-с. 317-325.

59. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и доп / Л.П.Матвеев.- Санкт-Петербург: "Лань", 2005.-с. 7-15.

60. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Уч.пос.М.: ФиС, 2008. -с. 544.

61. Маъмуров Б.Б. Бўлажак ўқитувчи-тренер фаолиятининг педагогик-психологик тавсифи акмеологик асос сифатида / Ж. "Фан спортга", 2016, № 2, 9-12 б.

62. Маҳкамжонов К.М. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган "Жисмоний тарбия" вариатив дастури./ К. Маҳкамжонов, Х. Туленова, М. Расулова ва б.. Т "ILM ZIYO", 2006.-80 б.

63. Мельников Ю.А., Феофилактов И.З. Подвижные игры в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие – 2-е изд., 2021, - Ижевск, Издательский центр "Удмуртский университет", 80.

64. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati / Darslik. T.: "Shafoat Nur Fayz", 2021,-458 b.

65. Молдажанова А.А. Влияние единства дидактической и методической подготовки на формирование профессиональной культуры будущего учителя. Автореф. дисс.... док. наук. Алмати, 2007, с. 41.

66. Москвин В.А., Москвина Н.В. Спорт и латеральные профили леворуких. М.: ФиС, 2008. – с.11-19.

67. Николаева Н.И., Матвеев А.П., Еремин М.В. Анализ соответствия профессионального стандарта "Тренер" нормативно-правовым актам и квалифи-кационным требованиям / Ж. Теория и практика физической культуры, 2016, № 6, с. 9-11.

68. Осадчий О.В. Мозфологічні ознаки, як критерії вдбору у волейболі/О.В. Осадчий, І.М. Ващенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету, -серия: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.-Чернігів: ГАПУ ім. Т.Г. Шевченко, 2008,-вип. 55,-т.2.- с. 122-126.

69. Перевозников А.С., Шапошникова М.В., 2008. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А.С. Перевозников, М.В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 1 - с. 59-61.

70. Петрунина С.В., Кирюхина И.А., Хабарова С.М., Рогов А.А., Дворянинова Е.В. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности инвалидов и здоровых людей // универ. Образ. (МКУО-2014) : сб.ст. XVIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М.Ю. Лермонтова (г. Пенза, 10-11 апреля 2014 г.) / под ред. А.Д. Гулякова, Р.М. Печерской. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2014. – с. 352-354

71. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019,-657 с.: схем., илл., табл.

72. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Олимпийская литература, 2013. с. 121-139.

73. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. Олимпийская литература, 2015. Т. 1. с. 647-653.

74. Прохоров В.И. Педагогическая позиция тренера как воспитателя // Вопросы становления и самореализации специалиста: психопедагогический аспект: материалы межвуз. научно-практ. конфер. Под ред. Прохоровой, СПб.: СПб ГАФК им. Лесгафта, 1997, с. 27-29.

75. Прусик Кристоф, С.С. Ермаков, Ж.Д. Козина. Система физической подготовки женщин в период беременности к естественному рождению здоровых детей. Науч. журнал. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. №12 /2010.-с. 106-124.

76. Pulatov F.A. Basketbol bo'yicha tadbirlarni tashkil qilish va o'tkazish / O'quv qo'llanma. Chirchiq, O'zDJTSU, 2023,-242 b.

77. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati / darslik: ilmiy texnika ahboroti-press nashriyoti, 2020,-440 b.

78. Pulatov A.A. Voleybolni o'qitish metodikasi/O'quv qo'llanma. Chirchiq, O'zDJTSU, 2023,- 215 b.

79. Пулатов А.А. Саломатлик – ҳаракат маҳсули ва уни ҳаёт давомида барқарорлаштириш имкониятлари // Илмий-оммабоп қўлланма. Т.: Ilmiy texnika Axborot Press nashriyoti, 2021,-123 б.

80. Пулатов А.А., Солиева Д.А. К вопросу о гетерохронном развитии физического статуса детей дошкольного возраста.: материалы Меж. научно-прак. конгр., посв. 100-летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 г. / Передельского и др. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. 491-495 с.

81. Пулатов Ф.А. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи 7-10 ёшли болаларда ўнақай ва чапақай ҳаракатларни симметрик тартибда шакллантириш устуворлиги. Автореф.: ЎзДЖТСУ, 2020.-53 б.

82. Раҳимов С. Абу Али ибн Сино. Таълим ва тарбия ҳақида. Т., 1967,-25 б.

83. Резников Ю.О. и др. Диагностика профессионально важных качеств личности тренера / Ю.О. Резников, О.О. Барташников, Т.Ю. Горячун. М., Олимпия, 2005, 139 с.

84. Саная М.В. Психологические особенности деятельности и личности тренера. Лекции для студентов. М., Олимпия, 2010, 42 с.

85. Сейтхалилов Э.А., Столяренко М.И. Особенности подготовки будущего учителя к применению личностно-развивающих педагогических средств / Ж. "Фан спортга", 2008, № 2, с. 15-17.

86. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., Медгиз, 1960, 210 с.

87. Станкин М.И. Педагогическое мастерство тренера. М., ГЦОЛИФК, 1998, 128 с.

88. Сычев В.С., Давыдова С.С., Кашкаров В.А. Функциональная асим-метрия в спорте. Ж. ТИМФК., М., 2017., № 4, с. 69-71.

89. Усмонходжаев Т.С. Двигательный режим в старшей группе детского сада / Мет. пос.: Усмонходжаев Т.С., Рахимов З.Ш., Абдуллаев Д.Х. –Т.: Из. "Sano-Standart", 2014. – 92.

90. Усмонхўжаев Т.С. Ertalabki badantarbiya=Начинаем день с зарядки!/ Т.Usmanxodjaev, A. Tangriyev.- Toshkent: "Shodlik" nashriyoti 2019.-32 b.

91. Усмонхўжаев Т.С. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия: Методик қўлланма. / Т.С. Усмонхўжаев, С.Т. Исломов; ЎзР халқ таълими вазирлиги. – Т.: "ILM ZIYO", 2006. – 248 б.

92. Usmonxo'jayev T.S., Pulatov. A.A. Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar): darslik /, T.Usmonxo'jayev A.A. Pulatov (va bosh) Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. - T.: Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018.-328 b.

93. Файзуллаев Н. Творческая деятельность и педагогическое творчество учителя / Ж. "Фан спортга", 2006, № 2, с. 17-19.

94. Фурманов А.Г., Акулич Л.И. Волейбол // учебное пособие. Минск: БГУФК, 2019,-371 с.

95. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: Академия, 2008. – 478 с.

96. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и ... Author: Научная библиотека И н ЕУ, Length: Published: 2014, М.: -480 с.

97. Царевский Л.П. Интегральные образы здоровья// Общая валеозекология человека. Калининград, 2001.-С.17-21.

98. Чермит К.Д. Симметрия, гармония, адаптация / К.Д. Чермит. Е.К. Аганянц. -Ростов н/Д: Изд-во СКНЦ ВШ, 2006. -с. 21-32.

99. Чермит К.Д., Шаханова А.В., Заболотный А.Г. Спортивный латеро-стресс (научная гипотеза): Ж.: Т и МФК, 2014. № 11, – с. 24-26.

100. Шамуратова Б.Ю., Турабаева Н.М. Использование средств и специ-фики волейбола в формировании профессиональных умений будущих специалистов по физической культуре / Ж. "Фан спортга", 2010, № 4, с. 16-18.

101. Щебеко В.Н. ТИМФК детей дошкольного возраста / Уч. пособие, Минск: Выш. Школа, 2010.-288 с.

102. Щукан В.И., Щукан С.В. Футбол / учебное пособие "Спортивные игры", Минск: РИВШ, 2015,- с. 230-250.

103. Юзликаева Э.Р. Подготовка учителя к реализации диагностической деятельности в высшей педагогической школе / Ж. "Фан спортга", 2012, № 1, с. 14-17.

104. Яроцкий А.И., Космолинский Ф.П., Попов А.К. и др. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях/монография, под. общ. ред. А.И.Яроцкого, И.А.Криволапчука. – Гродно: ГрГУ, 2001.-494 с.

105. Ka Prusik, K.Görner, Prusik Krz. Porlematyka aktuwnosci fizycznej w stosunku do zdrowia czlowieka. Usta ad Albim Bohemica, 2008, - R/ 8, No. 2. – C. 125-135.

106. W.Starosta. W. Motoryczne zdolnosci koordynacyjne: znaczenie, struktura, uwarunkowania, ksztaltowanie. – Warszawa, Miedzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, 2003. -552 s.

107. Agostin V., Chiaramelio E., Bredariol C., Knallitz M. Postural sway in volleyball players. Human Movement Science. 2013, vol.32(3), pp. 445-456. doi;10.1016/j.

108. Beitzel K., Deitzel K.I., Zandi J.F., et al. Premature cusic lesions in shoulders of elite junior javelin and volleyball athletes: a comparative evaluation using 3.0 Tesla//Journal of Shoulder an Elbow Surgery. 2013, vol.22(6), pp. 792-799. doi; 10.1016/j.

109. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012,-239 p.

110. Jadiello, W. Przygotowanie fizyczne miedego sportowco. Warszawa.-180 p.

111. gazeta.uz

112. ru.m.wikipedia.org

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILMIY-METODIK FAOLIYATNING O'RNI	6
1.1. O'qituvchi-trenerlik kasbi, uning biopsixologik, ijtimoiy-pedagogik va ilmiy-metodik xususiyatlari	8
1.2. O'qituvchi-trenerning tarbiyachilik funksiyasi	16
1.3. Trenerning mashqlantirish (shug'ullantirish) funksiyasi	18
1.4. Trenerning tashkilotchilik funksiyasi	20
1.5. Trenerning ijodkorlik funksiyasi	24
1.6. Trenerning loyihalashtirish qobiliyati	27
1.7. Trenerning kommunikativlik qobiliyati	29
1.8. Trenerning kasbiy-pedagogik faoliyatini nazorat qilish shakllari	30
II BOB. ILMIY-TADQIQOT ISHLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH ASOSLARI	36
2.1. Ilmiy-tadqiqotning mavzusi, maqsadi, vazifalari, metodlari va obyekti	36
2.2. Ilmiy tadqiqotlarni tashkil qilish va o'tkazish asoslari	55
III BOB. SOG'LOMLASHTIRISH "O'CHO'G'I" BO'LGAN TA'LIM-TARBIYA MASKANLARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI ILMIY ASOSDA TASHKIL QILISH	61
3.1. Sog'liq va uning tarkibiy komponentlari haqida tushuncha	61
3.2. Sog'lom oila – sog'lom kelajak	77
3.3. Maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya	88
3.4. Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va boshlang'ich sport	124
3.5. Oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va ommaviy sport	146

3.6. Kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik – mehnat unumdorligi va sog'lom hayot manbai	161
3.7. Xotin-qizlar mehnati va turmush tarzida jismoniy tarbiya mashqlaridan foydalanish afzalligi	175
3.8. Turli yoshli keksalar turmush tarzida jismoniy tarbiyaning ahamiyati	181
IV BOB. ILMIY-TADQIQOT NATIJALARINI MATEMATIK STATISTIKA USULLARI YORDAMIDA QIYOSIY TAHLIL QILISH	203
4.1. Natijalar statistikasi va uning umumiy asoslari	203
4.2. Statistik usullarni qo'llash va statistik ko'rsatkichlar mohiyati	209
4.3. Sport natijalarini statistik tahlil qilishda kompyuter texnologiyalarining o'rni	214
V BOB. VOLEYBOL AMALIYOTIDA O'RNATILGAN ME'YORIY TALABLAR VA ILMIY TADQIQOT NATIJALARINI ULAR BILAN TAQQOSLASH ZARURLIGI	223
VI BOB. ILMIY TADQIQOT NATIJALARIGA ASOSLANGAN ILMIY-METODIK ISHLAR TURLARI VA ULARNI NASHRGA TAYYORLASH MASALALARI	240
6.1. Tadqiqot natijalariga asoslangan ilmiy-metodik ishlar turlari, ularning mohiyati va tarkibiy tuzilishi	240
6.2. Ilmiy-metodik ishlarni nashrga tayyorlash masalalari	260
GLOSSARIY	266
Adabiyotlar ro'yxati	271
MUNDARIJA	284

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. РОЛЬ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	6
1.1. Профессия педагога-тренера, ее биопсихологические, социально-педагогические и научно-методические особенности	8
1.2. Воспитательная функция педагога-тренера	16
1.3. Обучающая (вовлекающая) функция тренера	18
1.4. Организационная функция тренера	20
1.5. Творческая функция тренера	24
1.6. Умение тренера проектировать	27
1.7. Коммуникативные навыки тренера	29
1.8. Формы контроля профессионально-педагогической деятельности тренера	30
ГЛАВА II. ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ	36
2.1. Предмет, цель, задачи, методы и объект научного исследования	36
2.2. Основы организации и проведения научных исследований	55
ГЛАВА III. НАУЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С ОПЦЕНТОМ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ	61
3.1. Понимание здоровья и его компонентов	61
3.2. Здоровая семья – здоровое будущее	77
3.3. Здоровое физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях	88
3.4. Оздоровительная физкультура и начальный спорт в общеобразовательных школах	124

3.5. Оздоровительная физическая культура и массовый спорт в высших и средних специальных учебных заведениях	146
3.6. Профессионально-практическая физическая подготовка – источник производительности труда и здорового образа жизни	161
3.7. Преимущество использования физкультурных упражнений в работе и образе жизни женщин	175
3.8. Значение физического воспитания в образе жизни пожилых людей разного возраста	181
ГЛАВА IV. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ	203
4.1. Статистика результатов и ее общая основа	203
4.2. Применение статистических методов и сущность статистических показателей	209
4.3. Роль компьютерных технологий в статистическом анализе спортивных результатов	214
ГЛАВА V. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, УСТАНОВЛЕННЫЕ В ПРАКТИКЕ ВОЛЕЙБОЛА И ВАЖНОСТИ ИХ СОПОСТАВЛЕНИЯ С РЕЗУЛЬТАТАМИ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ	223
ГЛАВА VI. ВИДЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ РАБОТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ВОПРОСЫ ИХ ПОДГОТОВКИ ПУБЛИКАЦИИ	240
6.1. Виды научно-методических работ по результатам исследований, их сущность и структура	240
6.2. Вопросы подготовки научно-методических работ к изданию	260
ГЛОССАРИЙ	266
Список литературы	271
СОДЕРЖАНИЕ	284

CONTENTS

INTRODUCTION	3
CHAPTER I. THE ROLE OF SCIENTIFIC-METHODICAL ACTIVITY IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	6
1.1. Teacher-coaching profession, its biopsychological, socio- pedagogical and scientific-methodical features	8
1.2. Educational function of the teacher-trainer	16
1.3. Training (engagement) function of the trainer	18
1.4. Organizational function of the trainer	20
1.5. The creative function of the coach	24
1.6. The trainer's ability to design	27
1.7. Communication skills of the coach	29
1.8. Forms of controlling the professional and pedagogical activity of the trainer	30
CHAPTER II. PRINCIPLES OF ORGANIZING AND CONDUCT- ING SCIENTIFIC RESEARCH WORKS	36
2.1. Subject, purpose, tasks, methods and object of scientific research	36
2.2. Fundamentals of organizing and conducting scientific research	55
CHAPTER III. SCIENTIFIC ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES IN EDUCATIONAL AND EDUCATIONAL INSTITUTIONS WITH HEALTH "FOCUS"	61
3.1. Understanding health and its components	61
3.2. A healthy family is a healthy future	77
3.3. Healthy physical education in pre-school educational institutions	88
3.4. Health physical education and primary sports in comprehensive schools	124

3.5. Health-enhancing physical education and mass sports in higher and secondary special educational institutions	146
3.6. Vocational-practical physical training is a source of labor productivity and healthy life	161
3.7. The advantage of using physical education exercises in women's work and lifestyle	175
3.8. The importance of physical education in the lifestyle of the elderly of different ages	181
CHAPTER IV. COMPARATIVE ANALYSIS OF RESEARCH RESULTS USING MATHEMATICAL STATISTICAL METHODS	203
4.1. Results statistics and its general basis	203
4.2. Application of statistical methods and essence of statistical indicators	209
4.3. The role of computer technology in the statistical analysis of sports results	214
CHAPTER V. THE NECESSITY OF COMPARING THE NOR- MAL REQUIREMENTS IN VOLLEYBALL PRACTICE AND THE RESULTS OF SCIENTIFIC RESEARCH WITH THEM	223
CHAPTER VI. TYPES OF SCIENTIFIC AND METHODO- LOGICAL WORKS BASED ON THE RESULTS OF SCIENTIFIC RESEARCH AND PROBLEMS OF THEIR PUBLICATION PREPARATION	240
6.1. Types of scientific and methodical works based on research results, their nature and structure	240
6.2. Issues of preparation of scientific and methodical works for publication	260
GLOSSARY	266
List of references	271
CONTENTS	284

QAYDLAR UCHUN

QAYDLAR UCHUN

A.A. Pulatov

TANLANGAN SPORT TURIDA ILMIY- USLUBIY FAOLIYATNING O'RNINI

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 14.06.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturasini.

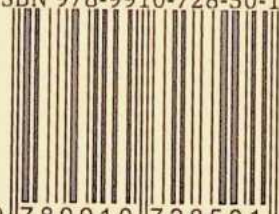
Shartli b/t 16,7. Nashr hisob t 17,5.

Adadi 20 dona. 62-buyurtma.

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9910-728-50-1



9 789910 728501

