

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАЎБАР КАДРЛАРИНИ
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ
ТАШКИЛ ЭТИШ БОШ ИЛМИЙ - МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВАЗИРЛИГИ
ҲУЗУРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА
МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА
ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

**Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
йўналиши**

**“Жисмоний тарбия ва спортда илмий тадқиқот
ишларини ташкил этиш”
модули бўйича**

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тошкент – 2019

Модулнинг ўқув-услубий мажмуаси Олий ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълими ўқув-методик бирлашмалари фаолиятини Мувофиқлаштирувчи кенгашининг 2019 йил 18 октябрдаги 5–сонли баённомаси билан маъқулланган ўқув дастури ва ўқув режасига мувофиқ ишлаб чиқилган.

Тузувчи:

Б.И.Неъматов педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

Такризчи

А.Н.Абдиев – Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия университети, “Кураш турлари назарияси ва услубиёти” кафедраси педагогика фанлари доктори профессор.

О.С.Жуманов - педагогика фанлари номзоди доцент.

Ўқув-услубий мажмуа Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Кенгашининг 2019 йил 11 ноябрдаги 9-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

I.	Ишчи дастур.....	3
II.	Модулда фойдаланилган интерфаол таълим методлари....	8
III.	Назарий машғулотлар учун материаллар.....	11
IV.	Амалий машғулотлар учун материаллар	45
V.	Кейслар банки.....	51
VI.	Битирув ишлари учун мавзулар.....	54
VII.	Глоссарий	55
VIII.	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	57

I. ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Мамлакатимизда комил инсонни шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт энг муҳим ижтимоий омил бўлиб ҳизмат қилмоқда. “Жисмоний тарбия ва спортда илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш” ўқув модули сифатида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўтказиладиган илмий тадқиқот ишларнинг тамойиллари ва хусусиятлари, спорт муаммоларини тадқиқ этиш жараёнида қўлланиладиган усуллар, уларнинг тадқиқот йўналишини тўғри танлаш, бугунги кунда долзарб муаммоларини ҳал этишда дастурил амал ҳисобланган мавзуларни шакллантириш, амалга ошириладиган илмий-тадқиқот ишининг мақсад ва вазифаларини аниқлаштиришдан бошлаб, йиғилган илмий маълумотлар таҳлилини умумлаштиришгача бўлган асосий босқичлари ўрганишдан иборат.

Жисмоний тарбия ва спортда илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш модулининг асосий мақсади тингловчиларга спорт фаолиятидаги тадқиқотларнинг усулларини ўргатиш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий билимларни шакллаништиришдан иборат.

Курс олдига қўйилган вазифалар, спорт назариясининг йўналишларини ёритиб бериш ва чуқурроқ ўргатиш, асосий муаммоли жиҳатларини таҳлилий тавсифини бериш, шунингдек ушбу муаммолар бўйича тадқиқот методологияси ҳамда усулларини умумий асосий қоидаларини профессионал тарзда ўзлаштириш киради.

Мазкур модулда илмий тадқиқот материалларини йиғиш, тўплаш ва бир тизимга келтириш каби жиҳатларга алоҳида эътибор берилган бўлиб, унда ёш олимлар ўзларини кўплаб қизиқтирган саволларга жавоб топадилар. Жумладан, спортчиларнинг мусобақа фаолияти маълумотларини йиғиш ва таҳлил қилиш услублари, ўқув-машқ жараёнини кузатиш усуллари ҳамда тренировка ва мусобақа фаолияти жараёнида спортчи организмнинг функционал ҳолатини ташхислаш усуллари билан таништиради.

Ёш олимлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқот усулларидадан фойдаланишда қийинчиликларга дуч келмоқдалар. Яъни ўқув-тренировка жараёнини мазмун моҳиятига чуқур кира олмай, гўё сиртдан қарагандай «Сирғалиб» юргандек бўладилар. Бундай ҳолларда спортчи, тренер ёки жисмоний тарбия ўқитувчиси раҳбарлигида бажарадиган жисмоний ҳаракатлари таҳлил қилиб бўлмайди.

Мазкур «Жисмоний тарбия ва спортда илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш» модули бўйича яратилган ўқув услубий мажмуада асосида иш олиб борганда, модуллар бўйича эгалланган билимларнинг чуқурлаштирилиши ва мустаҳкамланишини таъминлабгина қолмай, балки илмий билишлар мазкур соҳадаги ҳал этилмаган масалаларни профессионал тушуниш, уларнинг ечимларини турли усулларда топишга тадқиқотчи сифатида ёндошувни аниқлаштириш билан боғлиқ бўлган масалаларни ўз ичига олади. Бинобарин

ушбу ва бошқа илмий тадқиқот мавзулари тингловчиларнинг назарий ва амалий машғулот соатларидан жой олган.

Модулнинг мақсади ва вазифалари

“Жисмоний тарбия ва спортда илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш” модулининг **мақсади:** тингловчиларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўтказиладиган илмий тадқиқотлар қўлланиладиган восита ва усулларни ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этиш ҳамда машғулот юкламаларини режалаштириш ҳақида билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришдан иборат.

“Жисмоний тарбия ва спортда илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш” **модулининг вазифалари:**

- жисмоний тарбия ва спортда соҳасида илмий тадқиқот ишларини методологик муаммолари ўрганиш;
- машғулот юкламаларини назорат қилиш услубларини амалиётда тадбиқ этиш;
- жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий-тадқиқот ишлари услуби ҳамда уларга методологик ёндашишни асослаш.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Жисмоний тарбия ва спортда илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш” модулини ўзлаштиришда амалга ошириладиган масалалар доирасида:

Тингловчи:

- спортда илмий тадқиқот ишларининг умумий тушунчаси ва мақсади;
- жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий тадқиқот усулларидан фойдаланиш;
- спортчиларнинг мусобақа фаолиятида маълумотларни йиғиш ва таҳлил қилиш услублари;
- илмий тадқиқот материалларини йиғиш, тўплаш ва бир тизимга келтириш;
- мавзуларни тадқиқот йўналиш бўйича тўғри шакллантириш ҳақида **билимларга** эга бўлиши керак.

Тингловчи:

- тадқиқот мавзусини танлаш, тадқиқот режасини тузиш, тадқиқот мақсади ва **вазифаларини** баён қилишни;
- тадқиқот усулларини аниқлаш, аниқ маълумотларни йиғиб, қайта ишлашни;
- йиғилган илмий маълумотларни назарий жиҳатдан шарҳлашни;
- хулосалар ва амалий тавсияларни ишлаб чиқишни;
- тадқиқот натижаларини амалиётга татбиқ этиш йўлларино инобатга олиш **кўникмаларини** эгаллаши зарур.

Тингловчи:

- спорт тайёргарлигини ҳар жиҳатдан ўрганиш;
 - тадқиқот усулларини қўллашда аниқ далил исботли маълумотларни йиғиб, қайта ишлашни;
 - йиғилган илмий маълумотларни назарий жиҳатдан шарҳлашни билиш;
 - хулосалар ва амалий тавсияларни ишлаб чиқиш;
 - тадқиқот натижаларини амалиётга татбиқ этиш йўллариини ишлаб чиқиш
- малакаласига** эга бўлиши керак.

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Жисмоний тарбия ва спортда илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш” курси назарий ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади. Курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилишида қўйидагилар назарда тутилган:

- назарий машғулотларда замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;
- амалий машғулотларда компьютер технологияларидан, муаммоли саволлар қўйиш ва вазиятли вазифаларни тўғри ечиш йўллариини излаб топиш, экспресс тест-савол ва жавоб, ақлий ҳужум, лойиҳалаштириш, гуруҳли фикрлаш ҳамда бошқа инновацион таълим технологияларини қўллаш назарда тутилади.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Жисмоний тарбия ва спортда илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш” модули мазмуни ўқув режадаги “Жисмоний тарбия ва спортда илғор хорижий тажрибалар”, “Педагогнинг инновацион фаолиятини ривожлантириш технологияси”, “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини ортиришга хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар илмий педагогик ва илмий тадқиқот ишлари олиб борилаётган таълим муассасаларнинг объекти, услубий кўрсатмалар, йўриқномалар ва ҳоказо ҳужжатларни ўрганиш ва илмий тадқиқот ишларини олиб бориш, уларни таҳлил этиш, илмий тадқиқот ишларини олиб боришда зарурий билимларни эгаллаши бўйича касбий компитентликка эга бўладилар.

Модул бўйича соатлар тақсимоти

Т/Р	Модул мавзулари	Ҳаммаси	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат				
			Аудитория ўқув юкلامаси				Мустақил таълим
			Жами	жумладан			
		Назарий		Амалий машғулот	Кўчма машғулот		
1.	Спорт соҳасида илмий тадқиқотларнинг методологик муаммолари	2	2	2			
2.	Тадқиқот усулларига қўйиладиган умумий талаблар	4	4	2	2		
3.	Машғулот юкلامаларини назорат қилиш	4	4	2	2		
4.	Спортчининг мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва таҳлил этиш	2	2		2		
	Жами:	12	12	6	6		

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Спорт соҳасида илмий тадқиқотларнинг методологик муаммолари

Жисмоний тарбия ва спортнинг махсус атамалари ва хусусиятлари. Спортнинг фан сифатидаги муаммоси. Спорт фани тузилишининг методологик асослари. Жисмоний ривожланиш, қобилят, малака, кўникма тушунчалари ва махсус атамалар.

2-мавзу: Тадқиқот усулларига қўйиладиган умумий талаблар

Тадқиқот муаммоси, объекти ва предмети. Илмий тадқиқот ўзаро алоқадорлиги. Тадқиқот мақсади ва вазифаларини белгилаш. Тадқиқотнинг восита ва усуллари. Спорт фанида тадқиқот муаммосининг предмети. Тадқиқот усулларига қўйиладиган умумий талаблар. Назарий даражадаги усуллар.

3-мавзу: Машғулот юкلامаларини назорат қилиш

Юкلامанинг координацион мураккаблиги. Спортчилар машғулотида юклама ҳажмини назорат қилиш услубиёти. Спорт курашида В.А.Сорванов томонидан таклиф этилган юкلامалар шиддатининг таснифи. Машғулот юкلامаси умумий катталигини аниқлаш.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-амалий машғулот

Тадқиқот усулларига қўйиладиган умумий талаблар

Тадқиқот муаммоси, объекти ва предмети. Илмий тадқиқот ўзаро алоқадорлиги. Тадқиқот мақсади ва вазифаларини белгилаш. Тадқиқотнинг восита ва усуллари. Спорт фанида тадқиқот муаммосининг предмети. Тадқиқот усулларига қўйиладиган умумий талаблар. Назарий даражадаги усуллар.

2-амалий машғулот

Машғулот юкламаларини назорат қилиш

Юкламанинг координатсион мураккаблиги. Спортчилар машғулотида юклама ҳажмини назорат қилиш услубиёти. Спорт курашида В.А.Сорванов томонидан таклиф этилган юкламалар шиддатининг таснифи. Машғулот юкламаси умумий катталигини аниқлаш.

3-амалий машғулот

Спортчининг мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва таҳлил этиш

Гуруҳли ва умумлаштирилган кўрсаткичлар. Курашда техник-тактик ҳаракатларни қайд этиш тизими. Техник-тактик тайёргарлик даражалари ўсишини баҳолаш усуллари. Комплекс назорат асослари ва жисмоний тарбия ва спортда математик-статистик услублар.

II. МОДУЛДА ФОЙДАЛАНИЛГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ.

“SWOT-таҳлил” методи

Методнинг мақсади:

Мавжуд назарий билимлар ва амалий тажрибаларни таҳлил қилиш, таққослаш орқали муаммони ҳал этиш йўлларни топишга, билимларни мустаҳкамлаш, такрорлаш, баҳолашга, мустақил, танқидий фикрлашни, ностандарт тафаккурни шакллантиришга хизмат қилади.

S – (strength)	• кучли томонлари
W – (weakness)	• заиф, кучсиз томонлари
O – (opportunity)	• имкониятлари
T – (threat)	• тўсиқлар

Намуна: Гимнастика спорт турида эгилувчанлик сифатларининг SWOT таҳлилини ушбу жадвалга туширинг.

S	Гимнастика спорт турида эгилувчанликни ривожлантиришнинг кучли томонлари	Open source (очиқ кодли), фойдаланувчилар сонининг кўплиги...
W	Гимнастика спорт турида эгилувчанликни ривожлантиришнинг кучсиз томонлари	Операцион тизимнинг виртуал машина орқали ишлаши...
O	Гимнастика спорт турида эгилувчанликни ривожлантиришнинг имкониятлари (ички)	Beautiful UI (чиройли интерфейс), Connectivity (барча мобил алоқа технологиялари ва Интернет билан боғланиш)...
T	Тўсиқлар (ташқи)	Маълумотлар хавфсизлигининг тўлақонли таъминланмаганлиги...

“Муаммоли вазият” – методи.

Муаммоли вазият методи – тингловчиларни муаммоли вазиятга тўқнаш келишини таъминлаш асосида уларнинг билиш фаолиятини фаоллаштиришга асосланадиган йўл. Методнинг моҳияти аниқ вазиятни таҳлил қилиш, баҳолаш ва унинг ечими юзасидан қарор қабул қилишдан иборат.

Муаммоли вазиятларни ҳал қилиш босқичлари:

1. Муаммоли вазиятни яратиш.
2. Вазиятни таҳлил қилиш асосида муаммони қўйиш.
3. Фаразларни илгари суриш.
4. Ечимни текшириш.

“Тушунчалар таҳлили” методи

Методнинг мақсади:

Мазкур метод тингловчилар ёки қатнашчиларни мавзу буйича таянч тушунчаларни ўзлаштириш даражасини аниқлаш, ўз билимларини мустақил равишда текшириш, баҳолаш, шунингдек, янги мавзу буйича дастлабки билимлар даражасини ташхис қилиш мақсадида қўлланилади. Методни амалга ошириш тартиби:

- иштирокчилар машғулот қоидалари билан таништирилади;
- ўқувчиларга мавзуга ёки бобга тегишли бўлган сўзлар, тушунчалар номи туширилган тарқатмалар берилади (индивидуал ёки гуруҳли тартибда);
- ўқувчилар мазкур тушунчалар қандай маъно англатиши, қачон, қандай ҳолатларда қўлланилиши ҳақида ёзма маълумот берадилар;
- белгиланган вақт якунига етгач ўқитувчи берилган тушунчаларнинг тугри ва тулик изоҳини уқиб эшиттиради ёки слайд орқали намойиш этади;
- ҳар бир иштирокчи берилган тугри жавоблар билан узининг шахсий муносабатини таққослайди, фарқларини аниқлайди ва ўз билим даражасини текшириб, баҳолайди.

Намуна: “Модулдаги таянч тушунчалар таҳлили”

Тушунчалар	Сизнингча бу тушунча қандай маънони англатади?	Қўшимча маълумот
Илмий-тадқиқот	барча исбот қоидаларидан ўтган, янги саволни ишлаб чиқариш.	
Илмий билиш	бу инсон ақлининг нарсалар моҳиятига, уларнинг қонуний алоқалари ва муносабатлари дунёсига кириб боришининг мураккаб диалектик жараёнидир.	
Илмий методология	бу илмий билишнинг энг умумий, дунёқарашга оид тамойиллари тизимидир.	
Илмий тажриба	назарий тадқиқот натижаларини текшириб кўриш учун унинг мақсадига мувофиқ равишда ўтказиладиган илмий синовдир.	
Юклама ҳажми	Юклама ҳажми деганда спортчи бажараётган машқларнинг унинг организмига таъсир этиш даражаси (максимал, катта, ўрта, кичик) тушунилади.	

Изоҳ: Иккинчи устунчага қатнашчилар томонидан фикр билдирилади. Мазкур тушунчалар ҳақида қўшимча маълумот глоссарийда келтирилган.

«ФСМУ» методи

Технологиянинг мақсади:

Мазкур технология иштирокчилардаги умумий фикрлардан хусусий хулосалар чиқариш, таққослаш, қиёслаш орқали ахборотни ўзлаштириш, хулосалаш, шунингдек, мустақил ижодий фикрлаш кўникмаларини шакллантиришга хизмат қилади. Мазкур технологиядан маъруза

машғулотларида, мустаҳкамлашда, ўтилган мавзуни сўрашда, уйга вазифа беришда ҳамда амалий машғулот натижаларини таҳлил этишда фойдаланиш тавсия этилади.

Технологияни амалга ошириш тартиби:

- қатнашчиларга мавзуга оид бўлган якуний хулоса ёки ғоя таклиф этилади;

- ҳар бир иштирокчига ФСМУ технологиясининг босқичлари ёзилган қоғозларни тарқатилади:

Ф	• фикрингизни баён этинг
С	• фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг
М	• кўрсатган сабабингизни исботлаб мисол келтиринг
У	• фикрингизни умумлаштиринг

- иштирокчиларнинг муносабатлари индивидуал ёки гуруҳий тартибда тақдимот қилинади.

ФСМУ таҳлили қатнашчиларда касбий-назарий билимларни амалий машқлар ва мавжуд тажрибалар асосида тезроқ ва муваффақиятли ўзлаштирилишига асос бўлади.

Намуна.

Фикр: “ Спортга саралаш спортчиларни тайёрлашнинг асосидир.”.

Топшириқ: Мазкур фикрга нисбатан муносабатингизни ФСМУ орқали таҳлил қилинг.

III. НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

1-мавзу: Спорт соҳасида илмий тадқиқотларнинг методологик муаммолари

РЕЖА

- 1.1. Жисмоний тарбия ва спортнинг махсус атамалари ва хусусиятлари.
- 1.2. Спортнинг фан сифатидаги муаммоси.
- 1.3. Спорт фани тузилишининг методологик асослари.

Таянч иборалар: спорт, методология, жисмоний тарбия, диалектика, спортчи, тадқиқот, тамойил.

1.1. Жисмоний тарбия ва спортнинг махсус атамалари ва хусусиятлари

Жисмоний тарбия (араб тилидан олинган бўлиб яъни “жисмоний” - тан, тана, вужуд, “тарбия” - парвариш, вояга етказиш) –педагогик жараён бўлиб, одам организмининг морфологик ва функционал ҳолатини, рухий ва ирода томонларини тарбиялаб, билим, кўникма, малака сифатларини яхшилашга, меҳнат ва Ватан мудофаасида юқори натижаларга эришишга қаратилган.

Машқ-бу инсоннинг жисмоний ва рухий хусусиятларига таъсир ўтказиш мақсади билан ҳаракатларни такрорлашга йўналтирилганлиги ва бу ҳаракатни бажариш усулларининг мукамаллаштирилишини билдиради.

Жисмоний машқ – бу жисмоний тарбия соҳасида ижтимоий-тарихий усулларида бирийдир.

Машқ билан чиниққанлик – машғулот воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.

Чиниқиш – турли табиат омилари (совуқ, иссиқ, қуёш радиацияси, атмосфера босимининг камайиб кетиши) нинг ноқулай ҳаёт таъсирига организмнинг чидамлилигини оширишни тушинилади.

Спорт - қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.

Жисмоний ривожланиш – бу ҳаракат кўникмаларини таркиб топтириш мақсадига қаратилган ҳолда таъсир этиш жараёни ва жисмоний сифатларни ривожлантириш тушунилади.

Қобилият – бу муайян фаолиятнинг муваффақиятли ижросини таъминловчи шахснинг индивидуал хусусияти тушунилади.

Малака – автоматлашган, одатдаги муайян усул билан беҳато бажариладиган ҳаракатдир.

Кўникма – ўзлаштириб олинган билимлар асосидаги онгли фаолият, амалий жиҳатдан мақсадга мувофиқ ҳаракатлар қилишга тайёргарликдир.

1.2. Спортнинг фан сифатидаги муаммоси

Ҳозирги замон шароитида файласуф, жамиятшунос, рухшунос, физиолог олимлар ва бошқа қатор илм-фан соҳаси вакилларининг спорт фани моҳиятини аниқлашга, унинг ривожланиш қонуниятларини, инсон организмида мавжуд рухий-функционал ва жисмоний имкониятлар заҳираларини билишга қизиқиши ниҳоятда ортди.

Спорт фанининг ўзига бошқа турли билим соҳалари вакилларининг диққатларини тобора кўпроқ жалб этган ҳолда босиб ўтган йўли бизни ҳозирги босқичда ягона спорт фани бунёдга келаётгани ҳақидаги масалани кун тартибига қўйишга ҳамда уни жиддий муҳокама қилишга ундайди.

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

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

Спорт амалиёти ва унинг ривожланиш жараёнини бутун ранг-баранглиги билан адекват тарзда акс эттирган спортнинг яхлит илмий тасвирини фалсафа ҳамда умумилмий методологиясиз асло тасаввур этиб бўлмайди. Спортнинг тўла тасвирини ишлаб чиқишда, спорт ҳақидаги ягона фанни яратишда фалсафанинг алоҳида ўрни бор ва бу вазифани бошқа ҳеч бир фан бажара олмайди (жумладан, жисмоний тарбия назарияси ҳам).

Фалсафа диалектикани воқеликни назарий жиҳатдан ўзлаштиришнинг умумий усули сифатида тушунади. Фалсафа категориялари тизимининг тузилиш тамойиллари, ушбу тизимда қайси фан ўз назарий инъикосини топишидан қатъи назар, умуман диалектик тизим тузилишининг тамойиллари ҳисобланади.

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

Ҳаракатнинг у ёки бу алоҳида шаклини тадқиқ этувчи фан диалектикага умуман ҳаракат ҳақидаги фан сифатида қарайди. Аниқроғи, бундай зарурат

мазкур фан предмети учун хос бўлган хусусият ва муносабатлар унда шу предметнинг тараққий этиши натижаси сифатида қаралганда юзага келади. Бунда заруратга кўра диалектика қонунлари унинг (фаннинг) мазмуний ҳаракатлари тамойилларига айланади, фаннинг ўзи эса диалектик шаклга эга бўлади.

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

Диалектик усулнинг аниқ фанда қўлланилиши ундаги ўзгаришнинг янги, янада юксакроқ назарий даражага кўтарилишини назарда тутади.

Тараққиёт асносида спорт тўғрисидаги фан ўз-ўзидан шундай ҳолатга келдики, билишнинг назарий усуллари унга тобора чуқурроқ кириб бориб, ҳозирги пайтда жуда муҳим, ҳатто белгиловчи аҳамиятга эга бўлиб қолди. Аслида, спорт тўғрисидаги фаннинг тажрибавий фан сифатидаги ривожланиш мантиқи унинг назарийлашувига олиб келди. Аммо назарийлашиш деганда, унинг ўз амалий асоси билан алоқасини узиб, тажриба ўтказувчи фан сифатида фаолиятини тўхтатганлигини тушунмаслик керак. Назарийлашув хусусида гапирганда, биз билишнинг назарий ва эмпирик шакллари нисбатидаги акцентларнинг ўрин алмашишини, улар орасидаги алоқа хусусиятлари ўзгаришини назарда тутамиз. Спорт тўғрисидаги фаннинг назарийлашуви унинг назариялар билан тўйиниши, унда назарий фикрлаш ролининг ошиши, фан тузилишининг юзага келган қайта қурилиши демакки, натижада, унинг самарадорлиги кўпроқ назарий тадқиқотларга боғлиқ бўлиб қолади.

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

«Спорт фани» предмети хусусида сўз юритганда, унинг жисмоний тарбия назарияси ва спорт назариясидан фарқи нимада эканлигини белгилаб олишимиз керак. Спорт тўғрисидаги мавжуд билимлар каби биз спортчиларнинг машғулот тизими, уни такомиллаштириш спорт-техник натижаларнинг ўсиш суръатига катта таъсир кўрсатадиган муҳим омил эканлиги ҳақидаги қоидани ҳам инкор этмаймиз. Чиндан, булар муҳим омил, аммо белгиловчи эмас. Биз

таклиф этаётган спорт концепцияси унинг ривожланишини тушунишга бир қатор сифат жиҳатидан янги нуқталарни олиб киради.

Улар орасида қуйидаги таърифлар энг муҳимларидир:

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

-спортчиларни тайёрлаш тизими икки кичик тизимчанинг ўзаро алоқаси ва бир-бирига таъсири демакдир.

Булар:

- спортчилар тренировкаси;

- унинг маконда ва замонда муайян қонуниятлар асосида амалга ошишини таъминлаш (бу қонуниятларнинг амал қилиши умумий мақсадга эришишга йўналтирилган бўлади);

- спортчиларни тайёрлаш тизими-спортнинг асосий функционал бирлиги;

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

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

- спортнинг «таркибий қисмлари»-унинг ривожланиш йўлидаги муваффақиятлар даражасини тавсифловчи тарихий босқичлар.

Спорт фани бошқа илмий фанлардан шуниси билан фарқланадики, у спортга унинг ривожланиш йўлидаги асосий даражалари (таркибий қисмлари) мавжуд бўлган яхлит тизим сифатида ёндашади; у спортнинг ривожини унинг асосий функционал бирлиги бўлган спортчиларни тайёрлаш тизимининг ривожига билан ажралмас бутунликда олиб тадқиқ этади.

Спорт фани ўз назарий концепциясига кўра спортнинг асосий яшаш шакллари сифат жиҳатдан ниҳоятда хилма-хил эканлигини ҳисобга олади, инсоннинг ижтимоий-биологик «табиати», руҳий-жисмоний имкониятларини билиш қуроли, шу билан бирга, спорт амалиётини ўзгартириш бўйича кўрсатма бўлиб хизмат қилади.

Шундай қилиб, спорт фани предметининг асосий қирраларига қуйидагилар киради:

-спортнинг яхлит тизим сифатидаги ривожланиш қонуниятлари:

-спортчиларни тайёрлаш (машғулот) қонуниятлари:

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

-спортнинг таркибий қисмлари, уларнинг доимо ривожланиб борувчи муносабатлари:

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

Спорт фани предмети концепцияси таркибий қисмларининг келтирилган рўйхати уни аниқлаштириш учун зарур ва етарли деб ҳисоблаймиз. Шунинг

учун ҳам зарурки, мазкур таркибий қисмлардан бирортаси етишмаса, предмет концепцияси тугал бўлмай қолади. Шунинг учун ҳам етарлики, уларнинг бари биргаликда предмет концепциясининг тугаллигини (бизнинг давримизга нисбатан) ифодалайди.

Ҳар қандай фан предметининг таҳлили ўзига тарихий ёндашувни талаб қилади. Бунинг сабаби шундаки, предмет ва уни ўрганувчи фан доимо ривожланишда. Ҳар бир янги, юқорироқ босқичда фан предметнинг илгари маълум бўлмаган жиҳатларини очиб боради. Билишнинг ривожланишига тааллуқли бу умумий қонуният спорт тўғрисидаги фан ривожиди ҳам ўз ифодасини топади. Спорт фанининг предмети яқин кунларгача фақат бир йўналишда - спортчилар спорт маҳоратининг шаклланиши қонуниятларини тадқиқ этиш йўналишида ривожланган.

Аммо билимларнинг мавжуд тизими спорт ривожининг маълум давригача спорт-техник натижаларнинг ўсиш жараёнини тушунтириб бера олди, кейин у тушунтириш, башорат қилиш ҳамда ўзгартириш вазифаларини бажармай қўйди, унинг предметида спорт ривожланишининг ижтимоий жараёнлари қонуниятлари ишламай қўйди.

Шундай қилиб, спорт тўғрисидаги ягона фанни яратиш, спортнинг янги назариясини ишлаб чиқиш эҳтиёжи юзага келди: бу фан янада умумлашганлиги туфайли ўз таркибига бир унсур сифатида "Эски спорт назариясини" олиши керак эди, шунда спорт тўғрисидаги замонавий фан предметини унинг ривожланиши жараёнида кузатиш мумкин бўларди.

Спорт тўғрисидаги фан амалиётга доир кўпгина аниқ муаммоларни ҳал этиш учун ишончли замин яратади, хусусан, Ўзбек спортини халқаро мусобақалардаги устунлигини таъминлай оладиган спортчилар тайёрлашнинг шундай тизимини илмий жиҳатдан асослаб беришга имкон туғдиради.

Аммо ўзбек спортчилари спорт-техник натижаларининг ўсиш суръатлари чет эл спортчиларининг спорт-техник натижалари ўсиш суръатларидан юқорироқ даражага эришсагина, бундай ғалабани қўлга киритиш мумкин.

1.3. Спорт фани тузилишининг методологик асослари

Йилдан-йилга спорт ва спортчиларни тайёрлаш тўғрисидаги ахборотлар ҳажми ўсиб бормоқда. Биз жуда кўп нарса биламиз, аммо билимларимиз тарқоқ ва узук-юлукдир. Эгалланаётган янги билимларни мавжудлари билан бирлаштириб юбориш кўпинча осон кечмайди ва шунинг учун улар, одатда, амалиётга татбиқ этилмай қолиб кетади. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқот фаолиятини ташкил этишга ҳозиргидек тартибсиз ёндашув туфайли спорт тўғрисидаги фаннинг ва, айниқса, спорт амалиётининг ривожланишига салбий таъсир кўрсатадиган кўпдан-кўп фактларни келтириш мумкин.

Спорт, ҳозирги дунёда инсон фаолиятининг ҳар қандай бошқа соҳаси каби, шиддатли курашлар майдонига айланди ва шундай бўлиб қолмоқда. Шунинг учун ҳам мамлакатимизнинг халқаро спорт майдонларидаги обрў-эътибори ва устуворлиги ҳақидаги масала ниҳоятда долзарбдир. Мамлакатимизнинг маданий қурилиш доираси соҳаларидан биридаги устунлигининг энг яхши

исботи- ўзбек спортчиларининг ёрқин, қатъий ва мутлақ ғалабалари ҳисобланади.

Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг сифат жиҳатдан янги усулига бўлган эҳтиёж бу янги вазифалар даражасида турадиган ишончли назарияни ишлаб чиқиш зарурлигини кўрсатмоқда.

Спортдаги илмий тадқиқотларга қўйиладиган янги талаблар қуйидаги қоидаларда ўз ифодасини топган:

-тадқиқотлар, умумлашма ва хулосаларнинг яхлит тизимлилик хусусияти.

-спортчиларни тайёрлаш тизимини ривожлантиришнинг мавжуд имкониятларига таяниш ва уни оптималлаштириш йўлларини излашни уйғунликда олиб бориш.

-инсон организмнинг руҳий-жисмоний имкониятларига илмий тадқиқотлар ҳамда уларни амалга ошириш аҳамиятининг бош мезони сифатида қараш.

Кўрсатилган талабларнинг сўнгисини алоҳида таъкидлаш курак, чунки охир-оқибат дастлабки икки талабнинг бажарилиши ҳам унга боғлиқ. Спортчиларни тайёрлаш тизимини ривожлантиришнинг ижтимоий жиҳатларини ҳал этиш, шунингдек, спортчининг биринчи жиҳат ҳал этилиши билан узвий алоқада бўлган ўз қобилиятларини ривожлантириш ҳамда такомиллаштириш имкониятларига қараб мўлжал олиш илмий спорт назариясининг яхлитлик хусусияти заруратини шарт қилиб қўяди.

Спорт тараққиётининг ҳозирги замон шароитида спорт маҳоратининг шаклланиш жараёни (спорт–техника натижаларининг ўсиш суръати) спортчиларни тайёрлаш тизимининг аҳволига қанчалар боғлиқлиги яққол кўзга ташланмоқда. Шунинг учун ҳам спортчиларни тайёрлаш тизимининг ривожланиши жараёнида нимани қандай режалаштириш, ташкил этиш ва бошқаришни билиш жуда муҳим.

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

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

Спортчиларни тайёрлаш тизимида унсурлар ривожланишининг ўзаро бири-бирини тақозо этиш қонуни уни ривожлантириш бўйича яхлит қарорлар қабул қилинишини талаб этади. Спортчиларни тайёрлаш жараёнида юз бераётган ўзгаришлар таҳлили яна бир қонуният - спорт-техник натижаларнинг ўсиш суръатига ижтимоий омиллар таъсирининг кучайишини келтириб чиқаради.

Спортчилар тайёргарлиги жараёнида ижтимоий ҳамда биологик жиҳатларнинг ўзаро таъсирида кўрсатилган қонуниятлар ҳисоби юқори малакали спортчиларни тайёрлаш ишида ориентацияни моҳиятан ўзгартириб юбориши мумкинлигини пайқаш қийин эмас.

Спортчиларнинг машғулот тизимини, унинг тиббий-биологик жиҳатини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган биологик омил ҳар доим бирдан-бир ўзгарувчан (динамик) омил ҳисобланган. Бу эса спорт-техника натижаларининг ўсиш суръати машғулот услубини яхшилаш, юклама ҳажмининг ўсиши ва х.к., яъни спортчи организмнинг руҳий-жисмоний ҳолатидаги ўзгаришларга боғлиқ барча нарсалар билан тобора мустаҳкамланиб боровчи алоқада эканлигини таъкидлаб кўрсатади.

Бироқ спорт-техник натижалардаги ўсиш суръатларининг ортиб бориши ва шунга мувофиқ равишда спортчиларни тайёрлаш тизимининг кучайиб бораётган ривожланиш суръатлари тўғрисидаги мулоҳазалардан келиб чиқиб, биз спорт (юқори натижалар спорти) ривожланган ҳозирги шароитда спорт-техник натижалар ўсиш суръатининг уни режалаштириш, ташкил этиш ва бошқариш ишлари ҳолатига боғлиқлиги ошиб боряпти, деган хулосага келамиз. Ва бунинг ҳайрон қоларли жойи йўқ, негаки спортчиларни тайёрлаш жараёни - бу ягона ўзгарувчан (динамик) ижтимоий-биологик тизимдир.

Юқоридаги фикрлар нуқтаи назаридан спорт-техник натижалар даражасининг спортчиларни тайёрлаш тизимининг амал қилиши ва ривожланишини бошқариш вазифаларини такомиллаштириш суръати ва хусусиятларига оптимал мувофиқлиги тўғрисидаги қонун ҳақида тўхталиш ўринлидир.

Бу спортни ривожлантиришнинг янги, эндигина пайдо бўлган қонуни эмас. У илгари ҳам амал қилган, лекин яширин шаклда, чунки спортчиларни тайёрлаш жараёнининг мураккаблиги, илмий-техника тараққиёти натижаларининг спорт-техника натижаларига ва спортнинг ривожига таъсири бу қадар ёрқин ифодаланган улкан миқёсларга эришмаган эди.

«Юқори натижалар» спортининг ривожланиб кетиши, унинг «имкониятлар чегарасига яқин натижалар» спортига айланиши мутахассислар, тренерлар, олимларда спортчиларни тайёрлаш жараёнига нисбатан илгаридан шаклланиб қолган қарашлар, руҳий кўникмаларнинг сезиларли ўзгаришини назарда тутди. Назарияда ҳам, амалиётда ҳам одат бўлиб қолган кўпгина тасаввурлар, анъаналардан воз кеча билиш, спортчиларни тайёрлаш жараёни учун унинг ижтимоий ва биологик жиҳатлари орасидаги ҳақиқий нисбатларни акс эттирувчи тамойилларни асос қилиб олиш керак.

Бу тамойилларнинг методологик асоси сифатида дунёнинг моддий бирлиги тўғрисидаги қонунни қабул қилиш, назаримизда, энг тўғри йўл бўлади. Тузилишига кўра, спортчиларнинг машғулот тизими уларни тайёрлаш тизимининг бир қисмидир, демак, бу икки тизим орасидаги ўзаро таъсир жараёнида бутун билан қисмлар орасидаги ўзаро таъсирга хос бўлган қонунлар амал қилади, умумлаштириб айтадиган бўлсак, бу субординация (қисмнинг бутунга бўйсунуши), координация (мувозанат) ва корреляция (муносабатдорлик) қонуниятларидир (ўзаро алоқадорлик тартиби, қисмларнинг ўзгариш хусусиятлари).

Спортчиларни тайёрлаш ва уларга раҳбарлик қилиш жараёнининг ривожланиш даражалари орасидаги оптимал мувофиқлик, шунингдек, спортчиларни тайёрлаш жараёнининг ижтимоий ва биологик жиҳатлари билан спорт-техника натижаларининг ўсиш суръати орасидаги ўзаро таъсир тамойиллари асосий методологик тамойиллар ҳисобланиши лозим. Ҳозирча бундай мувофиқликка эришилгани йўқ, фақат спортчилар тайёрлаш жараёнидаги у ёки бу жиҳатларнинг кўпроқ йўналтириб ривожлантирилиши ҳақида сўз юритиш мумкин.

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



Назорат саволлари

1. Спортчиларни тайёрлаш муаммоларини яхлит (комплекс) ўрганиш деганда нималарни тушунасиз?
2. Спорт фани бошқа фанлардан нимаси билан фарқ қилади?
3. Спортчиларни тайёрлаш жараёнининг биологик жиҳатлари деганда нимани тушунасиз?
4. Спорт тўғрисидаги фан қандай асосий масалаларни ҳал қилади?



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. -Т.: ЎзДЖТИ, 2004
2. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
3. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте. – Харьков. Основа, 1994.

2-мавзу: Тадқиқот усулларига қўйиладиган умумий талаблар

РЕЖА

- 2.1. Тадқиқот муаммоси, объекти ва предмети.
- 2.2. Тадқиқот мақсади ва вазифаларини белгилаш.
- 2.3. Илмий тадқиқотда фаразлар.
- 2.4. Сухбат, интервью олиш ва сўровномадан фойдаланиш усуллари.

Таянч иборалар: *объекти, предмет, қонун-қоида, назария, амалиёт, адабиёт, фараз, интервью, сўровнома, сухбат, респондент, сўроқланувчи.*

2.1. Тадқиқот муаммоси, объекти ва предмети

Илмий тадқиқот деганда, одатда, бирон-бир янги масалани барча қонун-қоидалари бўйича ишлаб чиқиш тушунилади. Ҳар қандай илмий тадқиқотнинг икки асосий белгиси бўлади: биринчидан, тадқиқ этиладиган масаланинг ҳамда тадқиқот натижасида чиқариладиган хулосаларнинг янгилиги, илгари ўрганилган масала тўғрисида янги маълумотларни аниқлаш (улар масалаларни ўзгача талқин этишга имкон беради); иккинчидан, тадқиқотчи илгари сураётган хулоса ва қоидаларнинг ишончилиги.

Илмий тадқиқот ўзаро алоқадор икки қисмдан иборат бўлади.

Биринчи қисм – ишланаётган муаммони (масалани) тадқиқ этиш жараёнининг ўзи бўлиб, унинг мақсади мазкур муаммони ҳар томонлама ўрганишдан иборат. Одатда, бу жараён таркибига ўрганилаётган муаммо хусусиятига мос материаллар йиғиш, у ҳақдаги фактик маълумотларни тўплаш, уларни тизимга солиш, муаммо ҳақида у ёки бу фаразни ўртага ташлаш учун шароит яратадиган муайян тасаввурларни ишлаб чиқиш, ўртага ташланган фикрлар ва фаразларни илмий тажриба йўли билан амалиётда текшириш, олинган маълумотларни таҳлил этиш ҳамда умумлаштириш киради.

Тадқиқотнинг иккинчи қисми илмий изланиш натижаларининг адабий баёни ҳисобланади. Тадқиқот натижаларининг ишончли тарзда асослаб берилиши, тадқиқотчи илгари сурган қоидалар исботланиши учун уларни талаблар асосида шакллантириш, ягона умумий фикр ва далиллар тизими билан боғлаш зурур.

Илмий тадқиқотларнинг самарадорлигини ошириш унинг таркибидаги барча асосий унсурларнинг сифатли қурилишига боғлиқдир.

Ҳар қандай тадқиқотнинг бошланғич нуқтаси муаммоли вазиятдир. Муаммоли вазият-одамларнинг эҳтиёжлари, қандайдир самарали амалий ёки назарий фаолиятлари ҳақида билиш билан шу фаолиятларни руёбга чиқариш йўллари, восита ва усулларини билмаслик орасидаги зиддиятдир. Бу ўз навбатида, муолажада қўлланадиган объектларнинг қонуниятлари ҳақида билимлар мавжуд эмаслигига бориб тақалади.

Спорт фанида тадқиқот муаммосининг предмет томони бу шундай зиддиятки, унга барҳам бериш ёки ривожланишининг мавжуд муқобилларидан бирини танлаш учун мақсадга мувофиқ ҳаракатларнинг ташкил этилиши талаб қилинади.

Илмий муаммонинг мураккаблик даражаси қуйидагиларга боқлиқ:

-зиддиятларга эга бўлган ва аниқ мақсадга қаратилган бошқарув зарурати мавжуд объектларнинг нисбий мураккаблигига:

-мазкур зиддиятларни ҳал этиш учун ижтимоий эҳтиёжларнинг етилганлик даражасига:

-муайян соҳадаги илмий ва амалий билимларнинг ҳолатига.

Тадқиқот муаммосини ҳал этиш учун, одатда, қуйидаги талаблар қўйилади:

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

-умумий муаммога нисбатан муҳим ҳамда номуҳимнинг бир-биридан кескин ажратилиши ;

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

Муаммонинг шаклланиши ўз ортидан муайян объект ва тадқиқот предметини танлашни эргаштириб келади.

Ижтимоий зиддиятга очик-ойдин ёки яширин эга бўлган ҳамда муаммоли вазиятни юзага келтирадиган ҳар қандай нарса тадқиқот объекти бўлиши мумкин. Спорт фанида тадқиқот объекти билиш жараёни йўналтирилган нарсадир.

Тадқиқот предмети деб объектнинг бевосита ўрганиладиган, амалий ва назарий нуқтаи назардан энг муҳим хусусиятлари, жиҳатлари, хоссаларига айтилади.

Мисол тариқасида спорт секциясига болаларни қабул қилиш мезонларини ишлаб чиқишда тадқиқот муаммоси, объекти ҳамда предмети қандай шаклланишини кўриб чиқамиз. Бу тадқиқотнинг муаммоси болаларни «келажаги бор» ва «келажаги йўқ»ларга саралашнинг самарали мезонларини ишлаб чиқишдан иборат. Тадқиқот объекти –умумтаълим мактабларининг қуйи синф ўқувчилари. Тадқиқот предмети- спорт секциясига болаларни саралаш мезонларини аниқлаш.

2.2.Тадқиқот мақсади ва вазифаларини белгилаш

Тадқиқотнинг мақсади назарий билиш ёки амалий сўнгги натижага йўналтирилган.

Ҳар қандай илмий тадқиқотнинг мақсади муайян муаммони ечишдир.

Мақсад тадқиқотнинг янада аниқ мақсадларига бўлинади. Улар тадқиқотчи томонидан юзага келган муаммони назарий жиҳатдан таҳлил қилиш ҳамда унинг амалдаги ечилиши ҳолатига берилган баҳо асосида қўйилади.

Ўрганилаётган муаммонинг назарияси ва амалиёти ҳолатини таҳлил қилиш, биринчи навбатда, ушбу масала юзасидан мавжуд адабиётлар билан кенг тарзда танишишни назарда тутати.

Адабий манбаларни ўрганишда қуйидагиларни ойдинлаштириш лозим:

-муаллифнинг асосий ғояси, унинг ўрганилаётган муаммога муносабатини аниқлаш;

-муаллиф фикрларининг анъанавийларидан фарқи нимада эканлиги, муаммони ўрганишдаги янгиликлар;

-муаллифнинг қандай ғоялари етарлича далилланган, қайсилари далилланмаган;

-қўшилиш мумкин бўлмаган ғоя, хулоса, тавсиялар;

-муаммонинг ишда ўз аксини топмаган асосий масалалари;

-шу муносабат билан мазкур муаммони ўрганишни давом эттириш бўйича қандай вазифаларни амалга ошириш зарур бўлади.

Адабиётларнинг бундай дастлабки таҳлили олимга ўз тадқиқоти билан боғлиқ вазифалар лойиҳасини белгилаб олиш имконини беради.

Тадқиқотнинг вазифалари қуйидаги унсурлардан иборат бўлиши мумкин:

-умумий муаммога кирувчи муайян назарий масалаларни ҳал этиш:

-мазкур муаммони ҳал этиш амалиётини илмий тажриба асосида ўрганиш, унинг типик ҳолатларини, нуқсонларини, мураккаблиklarини, уларнинг сабабларини, шунингдек, илғор тажриба белгиларини очиб бериш:

-қўйилган вазифани ечиш учун зарур чоралар тизимини асослаш:

-таклиф этилган чоралар тизимини унинг оптималлик мезонларига мувофиқлиги нуқтаи назаридан илмий тажриба асосида текшириш:

-тадқиқот натижаларидан амалиётда фойдаланиш учун усулий тавсияномаларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг вазифалари ўз аҳамиятига кўра нисбатан (соизмеримўй) ўлчовдош, таққослаш(салмоғига) мумкин бўлиши керак.

Жуда йирик ёки бирмунча хусусий, баъзан ҳатто аввалги вазифанинг унсури бўлган вазифаларнинг ёнма-ён жойлашиб қолишидек тез-тез учраб турдаган ҳолатга йўл қўймаслик керак.

Ҳар қандай тадқиқотга қўйиладиган зарурий талаб-тадқиқот мавзуси номланишининг, шунингдек, объекти, предмети, муаммолари, мақсад ва вазифаларининг унинг тузилишига мантиқий мувофиқлигидир. Ўртага ташланган вазифалар йиғиндиси тадқиқот мақсадини яхлит ҳолда акс эттиради. Ишнинг мақсади тадқиқот муаммосига катъиян мос келиши шарт. Мантиқ бузилган жойда тадқиқотнинг тартибига ҳам путур етади, бу эса вазифаларни тўлиқ ҳал қилишга имкон бермайди.

2.3. Илмий тадқиқотда фаразлар

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

Фараз (илмий тахмин) бирон-бир ҳодисани тушунтириш учун ўртага ташланади: у ишончли назарияга айланиши учун тажрибада теширилиши, назарий жиҳатдан асослаб берилиши лозим.

Ўртага ташланган ҳар қандай фараз текшириб кўриладиган бўлиши керак, бу ягона мантиқий талабнинг бажарилиши тадқиқотчига фаразни ўртага ташлаш ҳуқуқини беради. Фаразнинг ривожланиш жараёни кўйидаги тўрта босқичда олиб борилади:

-фаразларни ўртага ташлаш. Тадқиқот объектини назарий ҳамда эмпирик билимларни тўплаш йўли билан ўрганиш, уларга таяниб объект ҳақида янги билимларни олиш мумкинлиги тўғрисидаги тахминни асослаш:

-фаразларни баён этиш. Тадқиқот усуллари ва далиллар тизимини белгилаш;

-фаразларни тадқиқот ва илмий тажрибалар жараёнида исботлаш, уларни аниқлаштириш ва таҳрир қилиш;

-фаразни исботлаш натижалари. Танлаш, тўлдириш, янги фаразлар билан алмаштириш, ишончли билимга айлантириш.

Тадқиқот жараёнида фаразлар, шубҳасиз, аниқлашиб, олинган натижаларга қараб ўзгариб боради. Аммо уни ифода этиш ҳамда тадқиқотнинг аниқ режаси ва услубини ишлаб чиқишга киришишдан аввал фаразни назарий жиҳатдан текширувдан ўтказиб баҳолаш, шундан кейингина уни тадқиқ этга бошлаш мумкин.

Илмий тадқиқотларда фараз асосида имкон қадар кўп натижа олишга интиладилар. Агар барча натижалар кузатиш, тажриба маълумотларига мувофиқ келса, уларга зид бўлмаса, унда фараз эҳтимолга яқин ҳисобланади. Фараз натижаларининг амалиётда ўз тасдиғини топиши унинг ишончилигини оширади, фаразнинг асосий мазмунини ишончли билимга яқинлаштиради ва амалий фаолиятда муваффақият билан қўлланишига ёрдам беради.

2.4. Сухбат, интервью олиш ва сўровномадан фойдаланиш усуллари

Педагогика амалиётида тадқиқотнинг қуйидаги сўров усуллари кенг қўлланилади: сухбат, интервью олиш ва сўровномадан фойдаланиш. Усулларнинг бу гуруҳи субъектив ҳисобланади, чунки у респондентдан (сўроқланувчидан) олинган оғзаки ахборотга асосланади.

Сухбат -ўрганилаётган масалани икки томонлама (ёки кўп томонлама) муҳокама қилиш йўли билан шахсни ўрганиш ва ахборот олиш усулидир. Сухбат усулидан хатти-ҳаракатларни муҳокама қилиш ва таҳлил этиш ҳамда шахснинг маънавий баҳосини ишлаб чиқишда фойдаланилади.

Интервью саволлар тизимига респондентнинг (сўроқланувчининг) оғзаки жавоблари асосида ахборот олиш усули ҳисобланади.

Сўровномадан фойдаланиш илмий тадқиқот усулларида бири бўлиб, унинг ёрдамида тадқиқотчи сўроқланувчининг оғзаки хабарлари замиридаги маълумотларга эга бўлади. Сўровномадан фойдаланиш тадқиқотчи томонидан изчиллик асосида тузилган саволларга сўроқланувчидан ёзма ахборот олиш

жараёни бўлиб, тадқиқотнинг энг кенг тарқалган, математик ишлов бериш анча қулай бўлган, кўп сонли сўроқланувчиларни қамраб олишга имкон берадиган усулидир.

Илмий тадқиқотлар давомида суҳбат ва интервью усулларини қўллаш амалиётини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, педагог олим бўлиб ўтадиган суҳбат ёки интервьюнинг мақсадини аниқ белгилаб олган, бу саволлар тадқиқот мақсадларидан келиб чиқиб тузилган бўлса, энг кўп самара беради. Кейинроқ асосий ҳамда ёрдамчи саволлар доираси белгиланиб, булар тадқиқотчини қизиқтирган муаммолар моҳиятини аниқлаш учун имкон беради. Ёрдамчи саволлар ҳақида ўйлаб кўраётган педагог суҳбатнинг ҳар хил вариантларини ҳисобга олиб, унинг боришини олдиндан кўра билиши зарур. Суҳбатнинг самарадорлиги кўп жиҳатдан тадқиқотчининг ижобий маънавий-руҳий иқлим ярата олишига, суҳбатдошнинг хулқ-атвори, имо-ишоралари, саволларга ҳиссий ақс таъсири, жавоб беришга тайёрлиги ёки жавоб беришдан қочиши ва ҳ.к.га боғлиқ. Суҳбат асносида унинг зарур йўналишда боришини кузатиб аста-секин тадқиқот учун қизиқарли бўлган муаммоларни аниқлашга яқинлаша бориш, ортиқча тавсилотларга ўралашиб қолмаслик жуда муҳим. Ва, ниҳоят, суҳбат ёки интервью чоғида ахборотларни қайд этишнинг қулай шаклини олдиндан мўлжаллаб қўйиш зарур, масалан, магнитофонга ёзиб олиш ёки видеотасмага тушириш.

Педагог респондентнинг жавоблари ҳолис бўлишини аввалдан билган ҳолларда интервью олиш усули жуда фойдали. Бир сабаби шундаки, оддий суҳбатдан фарқли ўлароқ, интервьюда кўп аниқлаштирувчи саволлар бериш кўзда тутилмайди.

Спортчиларни тайёрлашда у ёки бу ҳодисаларнинг типиклиги хусусида ахборот олиш учун, масалан, талаб ва эҳтиёжлар, истаклар, алоҳида жисмоний сифатларга муносабатни ўрганиш учун сўровномалар усулидан фойдаланиш мумкин. Спорт фанида кўпгина тадқиқотчилар ушбу усулдан фойдаланадилар. Уни қўллаш учун қўйидаги талаблар ишлаб чиқилган:

- ўрганилаётган ҳодисани энг аниқ тавсифлаб берадиган ва ишончли ахборотлар олишга шароит яратадиган саволларни танлаб олиш;

- тўғридан-тўғри саволлар билан бир қаторда қўшимча саволлар, очик ва ёпиқ саволлардан фойдаланиш;

- савол тузишда сўроқланувчини исталган жавобга йўналтиришнинг олдини олиш;

- саволлар маъносини икки хил тушуниш эҳтимолини бартараф қилиш;

- сўровномадаги саволларнинг тушунарлилиги даражасини оз сонли текширувчилар гуруҳида олдиндан синаб кўриш ва саволлар мазмунига, зарур бўлса, ўзгартиришлар киритиш;

- сўровнома асосида фикр олиш усулидан фойдаланишда ишончли ахборотга эга бўлиш учун текширилувчиларнинг катта миқдорини таъминлаш.

Оқилона ишлаб чиқилган сўровнома қўйидаги имкониятларни яратади:

- танланган муаммодаги тадқиқот учун энг долзарб йўналишларни аниқлаш, муаммо моҳиятини аниқ мақсад асосида текширишни ташкил қилиш;
 - ўтказиладиган илмий тажриба майдонини имкон қадар торайтириш;
 - фаразларни ифодалаш учун ишончли амалий далиллар олиш;
 - ўрганилаётган ходисанинг тасодифан кўзга ташланадиган айрим жиҳатларини эмас, балки типик манзарасини очиб бериш;
 - муайян ўқув-машқ муаммосини ҳал этишда тренер ёки спортчи фаолиятидаги типик камчиликларни аниқлаш;
 - уларнинг мазкур фаолияти учун типик мураккабликларни очиш;
 - аниқланган камчиликлар ва қийинчиликларнинг сабабларини ўрганиш;
 - ўрганилаётган масалаларни ҳал этишда ижобий тренерлик тажрибасининг типик жиҳатларини юзага чиқариш;
- Умуман, сўров усулларининг кўйидаги жиддий фазилатлари мавжуд:
- ўрганилаётган муаммо юзасидан тез муддатда кўп хилма-хил кузатишлар натижаларига эга бўлиш имконини беради;
 - доимий сўров муолажаларидан, бир хилдаги миқдорий кўрсаткичлардан фойдаланиш муайян шароитларга риоя қилинганда, сабабий боғланишлар тўғрисидаги фаразларнигина эмас, тадқиқот натижаларининг иккиламчи ҳамда қиёсий таҳлилини ҳам текширувдан ўтказиш имконини беради;
 - олинадиган ахборотлар ҳажмига нисбатан сўров усулларининг қиймати нисбатан катта бўлмайди.

Сўровнома асосида фикр олиш турлари. Сўровнома орқали фикр олишнинг бир неча турлари мавжуд бўлиб, уларни муайян белгиларига кўра қўйидаги гуруҳларга тақсимлаш мумкин:

- ҳажмига кўра, яъни сўроқ қилинувчи респондентлар миқдорига кўра. Ўз навбатида бу тур ялпи ҳамда сайланма бўлади;

- тадқиқотчининг респондент билан муомала қилиш усулига кўра сўровнома асосида фикр олиш шахсий (юзма-юз), гуруҳли, алоҳида ва сиртки бўлиши мумкин;

- тарқатиш усулига кўра - почта орқали юбориладиган ёки тарқатма бўлади.

Сўровнома асосида фикр олишнинг ҳар бир турини алоҳида-алоҳида кўриб чиқамиз.

Ялпи усул респондентларнинг ҳаммасига ёппасига сўровномалар тарқатишни назарда тутса, сайланма усул сўроқланувчиларнинг танлаб олинган оммаси орасида ўтказилади. Бу усул бошқаларига нисбатан анча кенг тарқалгандир. Шахсий усул тадқиқотчи билан сўроқланувчининг бевосита муомаласига асосланган, яъни сўровнома тўлдирилаётган пайтда тадқиқотчи шу ерда бўлади. Бу усул варақаларнинг тўғри тўлдирилиши ҳамда тўлиқ қайтариб берилиши учун имкон яратади. Гуруҳли усулда кишиларнинг катта гуруҳини бир вақтнинг ўзида сўроққа тутиш мумкин бўлади, натижада, қисқа вақт ичида кўп материал тўпланади. Аммо бу тур ҳам муайян нуқсонларга эга: жамоавий суҳбат, масалаларни муҳокама қилиш сўровнома асосида фикр олиш самарадорлигига таъсир кўрсатади. Алоҳида сўров ўтказиш респондентларнинг

галма-галдан жавоб беришини назарда тутати. Сиртки усулда респондент тадқиқотчи иштирокисиз саволларга жавоб беради. Почта орқали сўров ўтказишда респондентлар сўровномаларни почта орқали оладилар ва яна шу йўл билан уларни тадқиқотчиларга қайтарадилар. Бунда респондентлар миқдорини янада кўпайтириш мумкин, ammo мазкур усулнинг камчилиги шундаки, сўровномаларнинг озгина қисмигина қайтарилади, шунингдек, уларнинг мустақил равишда тўлдирилганига қатъий ишонч бўлмайди. Бирок қайтарилган сўровномалар миқдорини айрим нозик жиҳатларга эътибор берган ҳолда кўпайтириш ҳам мумкин, масалан, респондентга жўнатилаётган хатга манзил ёзилган хатжилд қўшиб юборилади ва ҳ.к. Таркатма усулда респондент сўровномани олгач, уни уйида тўлдиради ва мустақил равишда тадқиқотчига қайтариб беради.

Сўровноманинг тўғри тузилиши, саволларнинг саводхонлик билан, оқилона тайёрланганлиги, умуман, сўровноманинг мазмундорлиги кўп жиҳатдан сўровномалар асосида фикр олиш жараёнининг самарадорлигини белгилайди.

Сўровноманинг тузилиши ҳамда саволларнинг таснифланиши. Сўровнома уч қисмдан иборат бўлади: кириш, асосий ва демографик қисмлар.

Сўровноманинг кириш қисми тадқиқотнинг қуйидаги жиҳатларига эътиборни тортади:

1.Тадқиқот ўтказаетган илмий муассаса, тадқиқ этилаётган муаммо. Масалан: Ҳурматли ҳамкасабалар! Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти илмий-тадқиқот лабораторияси мактаб ўқувчиларининг тезлик-куч тайёргарлиги соҳасида тадқиқотлар ўтказмоқда.

2.Тадқиқотнинг вазифалари; тадқиқот фарази; у назария ва амалий фаолиятни ўзлаштириш жараёнларининг фаол ўзаро таъсирини кўзда тутати.

3.Мақсад қилиб қўйилган вазифаларни амалга ошириш ҳамда тадқиқот жараёни самарадорлигида сўроқланувчининг роли. Масалан: Сизнинг иштирокингиз мактаб ўқувчиларининг тезлик-куч тайёргарлигига оид айрим жиҳатларни аниқлаштиришимиз, мазкур масаланинг амалиётдаги аҳволини белгилашимизда ёрдам беради.

4. Анонимликни (исм ва фамилияларни ошкор этмаслик) тўла қафолатлаш (тадқиқот тугаганидан сўнг ҳам анонимликка риоя қилиш). Масалан: Сўровнома асосидаги савол-жавоб аноним тарзда ўтказилади, Сизнинг исми шарифингиз биз нашр этирадиган хабарлар ва маълумотларда қайд этилмаслигини қафолатлаймиз.

5. Сўровномани тўлдириш усули (қоидалар). Масалан: Сиздан бир неча саволларимизга жавоб беришингизни илтимос қиламиз, ўз фикрингизни тўла ифодалашга ҳаракат қилинг. Танлаган жавобингизни доирача ичига олинг, “бошқа фикр” деган сатри бўлган саволга ўз жавобингизни ёзиб қўйинг.

6. Агар сўроқланувчи тадқиқот мавзусига қизиқиб қолган бўлса, унга сўровнома асосида фикр олиш натижалари ҳақида маълумот беришга тайёрликни билдириш. Масалан: Агар сиз тадқиқотимиз мавзуси билан қизиқиб

қолган бўлсангиз, биз сўровномалар асосида олинган фикрлар ҳақида сизга маълумот беришга тайёрмиз.

7. Сўровномаларни қайтариш йўли: муддати ва манзили. Масалан: Сўровномани 2004 йилнинг 15 ноябридан кечиктирмай қуйидаги манзилга жўнатишингизни илтимос қиламиз: 700052, Чирчик шаҳри. Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, илмий-тадқиқот лабораторияси.

Асосий қисм шундай саволлардан таркиб топадики, уларга бериладиган жавоблар тадқиқот вазифаларини ҳал этишни назарда тутати. Асосий қисм саволларнинг 3 та алоҳида мажмуидан иборат бўлади:

1. Респондентларда сўровномага қизиқиш уйғотувчи саволлар мажмуи; бу қисмга киритилган саволлар оддийлиги билан ажралиб туриши керак.

2. Мазкур қисмдаги саволлар тадқиқот учун жуда муҳим бўлиб, улар асосий вазифани ҳал этишга йўналтирилган бўлади; бу саволлар респондентлар учун энг мураккаблари ҳисобланади.

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

Демографик қисм респондентнинг паспорт маълумотларини ўз ичига олади ва тахминан қуйидаги саволлардан иборат бўлади:

Ф.И.О.; жинси, ёши, спорт ихтисоси, ўқитувчилик фаолияти стажи, маълумоти, ўқиш жойи, иш жойи ва ҳ.к. Демографик қисмни сўровноманинг исталган ерига жойлаштириш мумкин, лекин кўпчилик олимлар уни сўровноманинг охирида беришни маъқул деб ҳисоблайдилар.

Сўровномада фактлар ва сабаблар тўғрисидаги саволлар бўлиши мумкин. Биринчи гуруҳга демографик саволлар, шунингдек, воқеалар ҳақидаги саволлар киради, улар ёрдамида сўроқланувчининг муайян билимларини аниқлаш мумкин. Сабаблар тўғрисидаги саволлар сўроқланувчининг ўтмишдаги, ҳозирги замондаги ва келгусидаги у ёки бу ҳаракатларини тавсифлайди ҳамда шакллантиради.

Саволларнинг қуйидаги турлари фарқланади:

Шартсиз саволлар сўроқланувчи учун унинг вазиятидан келиб чиқиб тузилади. Масалан: “Сизга ўқитувчилик касби ёқадими?” Савол мавжуд вазиятда ўқитувчи учун, унинг касбга муносабатини аниқлаш мақсадида тузилган.

Шартли саволлар, уларни баъзан лойиҳа саволлари деб ҳам атайдилар, сўроқланувчига айни пайтда мавжуд бўлмаган, тасаввурдаги вазиятдан келиб чиқиб берилди. Масалан: “Сиз фарзандларингиз келажакда ўқитувчи бўлишини истармидингиз?”.

Очиқ (эркин) саволлар сўроқланувчининг эркин жавобини кўзда тутати ва жавоб вариантларига эга бўлмайди. Масалан: “Болаликда ўзингиз шуғулланишни орзу қилган спорт турини айтинг». Очиқ саволларга кейинчалик ишлов бериш қийинроқ бўлади.

Ёпиқ саволлар тадқиқотчи назарда тутган жавоб вариантларининг муайян йиғмасини ўз ичига олади. Масалан: “Санаб ўтилган спорт турларидан қайси бири билан Сиз шуғулланишни истардингиз?”. Ёпиқ саволлар оддий шаклда ҳам баён этилиб, сўроқланувчи бунда фақат “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб бериши мумкин бўлади. Бундай саволлар таркибида ижобий ва салбий жавоблар тенг миқдорда бўлиши лозим. Ёпиқ саволларнинг яна бир шакли мавжуд - жавоб “елпигичи”га эга бўлган саволлар. Бундай саволлар жавоб мазмунини акс эттирувчи ҳамда баҳоли саволларга бўлинади. Биринчи гуруҳ кенгайтирилган жавоблар тўпламига эга бўлади. Масалан: “Ўқитувчилик фаолиятида Сизни нима қизиқтиради?” деган саволга қуйидаги жавоб вариантлари тақдим этилган:

- билим бериш жараёни.
- одамлар билан мулоқотда бўлиш.
- яхши иш ҳақи.
- болаларга муҳаббат.
- таътил муддатининг узоклиги.
- ижодий хилма-хиллик.
- меъёрланган иш куни.
- соғлом авлод ҳақида ғамхўрлик.
- чет элга чиқиш имконияти ва ҳ.к.

Баҳоли саволлар сўроқланувчи фикрини сифатий жиҳатдан акс эттирувчи жавоблар тўпамини ўз ичига олади. Масалан: “Сиз ўқитувчи сифатида ўз ишингиздан хурсандмисиз?” деган саволга қуйидаги жавоблар берилган:

- жуда хурсандман.
- хурсандман.
- фарқи йўқ. (бепарвоман).
- хурсанд эмасман.
- умуман хурсанд эмасман.

Саволларнинг бундай шаклида ижобий ҳамда салбий баҳолар сони бир хил бўлиши керак.

Ярим ёпиқ саволлар юқорида санаб ўтилган жавоб вариантларидан ташқари яна “бошқа” деганга ўхшаш вариантни ҳам ўз ичига олади. Масалан: “Жисмоний тарбия ўқитувчиси қандай бўлиши кераклиги ҳақида Сизнинг фикрингиз?”

1. Катта имкониятларга эга бўлиши керак.
2. Чуқур назарий билимга эга бўлиши керак.
3. Бир неча спорт тури техникасини яхши эгаллаб олган бўлиши керак.
4. Бошқа фикр (ёзинг) _____

Тўғридан-тўғри саволлар, одатда, қуйидаги иборалар ёрдамида тузилади: “Сиз деб ҳисоблайсизми?”, “..... ҳақида Сизнинг фикрингиз”, “.... ҳақида ”Сиз нима деб ўйлайсиз?”, “.... деган фикрга Сиз қўшиласизми? ва ҳ.к. Кўпинча тўғридан-тўғри саволларга сўроқланувчилар жавоб беришни унча хуш

кўрмайдилар. Бироқ, мутахассислар фикрича, оқилона тузилган сўровномада барча турдаги саволлар бўлиши лозим.

Кўшимча саволларни, масалан, қуйидаги тарзда тарзда тузиш мақсадга мувофиқдир:» Айрим мутахассислар фикрича, жисмоний тарбия дарслари миқдорини минимумгача қисқартириш мумкин. Бу ҳақда Сиз нима деб ўйлайсиз?» Сўроқланувчиларга бундай саволлар кўпроқ маъқул келади. Таъкидлаш жоизки, бундай шаклдаги саволлар сараловчи ва назорат саволлари турларига бўлинади.

Сараловчи саволлар эса кесиб қўювчи ҳамда “тузоқ” саволлар бўлиши мумкин. Кесиб қўювчи саволлар фактлар тўғрисидаги саволлар гуруҳига мансуб бўлиб, бунда сўроқланувчи умумлаштирувчи хусусиятга эга бўлган саволга салбий жавоб қайтарса, у ҳолда кейинги - тафсилотларга доир саволларга жавоб бермайди (бундан озод этилади). Масалан: “Сиз ўз дарсларингизда мактаб ўқитувчиларининг тезлик-куч сифатларини ривожлантирувчи машқларни қўллайсизми?”. Бу саволга салбий жавоб берган сўроқланувчининг энди кейинги саволларга жавоб бериши шарт эмас.

“Тузоқ саволлар сабаблар ҳақидаги саволлар гуруҳига мансуб бўлиб, уларнинг вазифаси саводсиз, билимсиз сўроқланувчиларни юзага чиқариш, уларнинг қанчалик ростгўйлигини аниқлашдир. Масалан, шундай савол берилиши мумкин: “Сиз Н. Тастановнинг “Жисмоний тарбия жараёнида мактаб ёшидаги болаларнинг тезлик-куч тайёргарлиги муаммолари” номли машхур илмий асари билан танишмисиз?” Н.Тастанов ҳеч қачон китоблар ёзган эмас, мазкур саволга ижобий жавоб қайтарган сўроқланувчи эса ўзининг саводсиз ҳамда билимсизлиги ҳақида хулоса чиқаришга имкон беради.

Масалани яна давом эттириб, сўроқланувчи бу муаллифни қанчалик яхши билишини аниқлаштиришга “уриниб кўриш” мумкин. Масалан: “Унинг монографиясидаги қайси бўлим Сизни кўпроқ қизиқтириб қўйди?”.

-саралаш

-кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларининг тезлик-куч тайёргарлиги;

-функционал тайёргарлик;

-биологик ритмлар;

-жисмоний тарбия жараёнида УЖТ (умумий жисмоний тайёргарлик).

Назорат саволлари олинган маълумотларнинг ишончлилиги даражасини оширишга ёрдам беради, бироқ улар сўровномада жавоб берувчининг диққатини ўзига тортмайдиган тарзда жойлаштирилган бўлиши лозим. Одатда, назорат саволлари сифатида тўғридан-тўғри ва қўшимча саволлардан фойдаланилади.

Сўровнома асосида фикр олишнинг илмий-тадқиқот усули сифатидаги самарадорлиги сўровноманинг қанчалик оқилона тузилганига, сўровнинг тўғри ташкил этилганига боғлиқ. Саволларнинг қўйилишида мантиқий изчиллик бўлмоғи зарур. Сўровнома адабий тил нуқтаи назаридан талабга жавоб бериши ҳамда сўровномаларга хос атамалар эҳтиёткорлик билан қўлланилиши шарт.

Сўровнома саволларига жавоб бериш шакллари. Сўровнома тадқиқот объектларини кишиларнинг фикрларини ўрганиш йўли билан ўлчаш воситаси ҳисобланади. Ўлчаш эса ўлчанаётган объектларга муайян қоидалар асосида сонлар ёки миқдорий шаклларни ёзиб қўйишдан ўзга нарса эмас. Айрим ҳолларда, масалан, узунликни сантиметрли чизғич билан ўлчашда, нарсаларни санашда, оғирликни аниқлашда, яъни ўлчаш асбобларидан фойдаланганда, бу қоидалар жуда оддий. Сўровнома асосида фикр олишда эса иш бирмунча мураккаброқ, чунки бу ерда қўлланиладиган кўрсаткичлар одатдагидек мукамал эмас, уларнинг оғирлик ёки узунликни ўлчаш асбобларидаги каби доимий ноль нуқтаси йўқ. Ноль нуқтаси кўрсатилмаган бундай даража кўрсаткичлари оралик (интервал) даража кўрсаткичлари деб юритилади. Сўровнома асосида фикр ўрганишда биз тайёр даража кўрсаткичлари бўлмай туриб, ўлчашга киришамиз. У сўровномани қўллаш жараёнининг ўзида, ундаги саволларга кўпдан-кўп жавобларни бирлаштириш ҳамда уларга статистик ахборот беришда юзага келади.

Тадқиқотчи у ёки бу мулоҳазаларга кўра ёпиқ ёки ярим ёпиқ савол турини танлаб олган бўлса, жавоб тоифалари қандай шаклда тақдим этилишини ҳам ҳал қилиб қўйиши керак.

Ёпиқ саволнинг афзаллиги шундаки, бунда кодлаш жуда осон, ўзлари жавобни баён этишга қийналадиган сўроқланувчилар учун вазифани осонлаштириш имкони ҳам мавжуд. Шунинг учун ёпиқ саволлардан фойдаланар экан, тадқиқотчи жавоб тоифалари рўйхатини ишлаб чиқишга алоҳида аҳамият бермоғи керак. Ёпиқ саволларга жавобларнинг энг кенг тарқалган шакллари:

1. Баҳолаш даража кўрсаткичлари.

2. Назорат рўйхати (“меню”).

3. Респондентнинг тадқиқотчи кўрсатмаси ёки ўз фикрини ифодаловчи мулоҳазалардан бирини танлаши.

4. Тоифасига кўра тартиблаштириш.

1. Баҳолаш даража кўрсаткичи мулоҳаза (мулоҳазалар)га қўшилиш кўрсаткичидир. Сўроқланувчига бирор фикр ёки мулоҳазага қўшилиш даражасини баҳолаш тавсия этилади.

Баҳолашдаги энг чекка нуқталар - айтилган мулоҳазага тўла қўшилиш ёки умуман қўшилмаслик ҳисобланади. Баҳолаш вербал ёки чизма ҳолатида бўлади. Баҳоловчи даража кўрсаткичларига мисоллар 5.1. суратда тақдим этилган.

Вербал шакл.

Кўп тренерлар фикрича, юқори натижаларга эришиш учун катта машғулот юктамаларидан фойдаланиш зарур:

[] тўла қўшиламан.

[] розиман.

[] айтишга қийналяпман.

[] қўшилмайман.

[] умуман қўшилмайман.

Чизма шакли.

Умуман кўшилмайман. 1 2 3 4 5 Тўла қўшиламан.

Баҳолаш даража кўрсаткичлари каторига сўроқланувчи учун мулоҳазанинг (муаммонинг) аҳамиятлилиги баҳосини ифодаловчи кўрсаткичларни ҳам киритиш мумкин. Суратда энг катта доирага энг юқори субъектив аҳамиятлик мувофиқ келади, энг кичик доирачага эса-энг ками.

Савол: “Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда куйидаги муаммолар сиз учун қанчалик жиддий ва муҳим эканлигини баҳоланг” (мос доирачани белгилаш).

1. Тезлик-куч тайёргарлиги
2. Янги техник ҳаракатларни ўргатиш.

Баҳолаш даража кўрсаткичларига сўроқланувчи бирор объект ёки бир қанча объектларни (шахс, касб тури ва ҳ.к.) кўрсаткичлар бўйича кўп марта баҳолаши керак бўлганлари ҳам борки, уларнинг ҳар бирида иккитадан кутб, аниқроғи, маъноси жиҳатидан ўзаро зид жуфтлик (антонимлар) мавжуд. Сўровнома жавобларининг шу тарзда жойлаштирилиши намунаси куйида берилган:

Савол: “Пахтакор” футбол жамоасидаги руҳий иқлимни Сиз қандай тасвирлаган бўлардингиз?”.

Таклиф қилинаётган жавоблар:

Илик 1 2 3 4 5 совуқ

Фаол 1 2 3 4 5 суст

Дўстона 1 2 3 4 зиддиятли.

1. Назорат рўйхати (меню) асосидаги саволларга жавоб беришда сўроқланувчидан тақдим этилган рўйхатдан бир ёки бир нечта бандни танлаш талаб этилади. Масалан, шахслараро муносабатлар яқинлиги даража кўрсаткичларидан бири сўроқланувчига (спортчига) назорат рўйхатида, одатда, ўзи яқин киши билан, ушбу мисолда - тренер билан амалга ошириладиган фаолият турларинигина белгилашни таклиф этади.

Рўйхатдан бир лавҳа келтирамиз:

1. Машғулот режалари муҳокамаси []
2. Олдиндаги мусобақалар режасининг муҳокамаси []
3. Ўтган мусобақалар таҳлили []
4. Таом тайёрлаш []
5. Телекўрсатувларни томоша қилиш []
6. Яёв юриш, сафарлар []
7. Шахсий муаммоларни муҳокама қилиш []
8. Музей, кўргазмаларга бориш [].

3. Бирор объектга нисбатан йўлловчи мулоҳазалардан бирини танлаш сўроқланувчи унинг объектга нисбатан хайрихоҳлиги даражасини акс эттирувчи мулоҳазани танлашини назарда тутди. Масалан: “Ўқув-машқ жараёни йиллик циклларини тузишга турли ёндашувлар бор. Қуйида берилган

режалаштириш вариантларидан қайси бири Сизни йиллик циклни ташкил этиш тўғрисидаги фикрингизни акс эттиради.

- икки циклли режалаштириш
- иккилантирилган режалаштириш
- уч циклли режалаштириш
- учлантирилган режалаштириш
- кўп циклли режалаштириш

4. Тоифасига кўра тартиблаш. Тартиблаш усули сўровномадан фойдаланишнинг қулай, оддий ва ишончли усулидир. Унинг моҳияти шундан иборатки, ўлчанаётган объектлар ёки ходисалар сўроқланувчи томонидан муайян белгиси катталигининг ўсиб ёки камайиб бориши тартибида жойлаштирилади. Сўнг ҳар бир объект ёки ҳодиса унинг ўсиб ёки камайиб бораётган қатордаги жойига мос рақам билан белгиланади. Мазкур рақамни ранг (тоифа) деб аташ қабул қилинган:

Сўровномани тоифа баҳолари чизмаси бўйича тузиш ва қўллашдаги асосий изчил қадамларни кўриб чиқамиз.

Биринчи қадам объектларни, масалан, ЎзДЖТСУ битирувчиси касбларини ажратишдан иборат бўлиб, уларга муносабатни ўлчаш зарурдир. Натижада, касблар рўйхати тузилади. Сўровномага киритилган объектлар, ҳеч бўлмаганда, иккита талабга жавоб бермоғи лозим: сўроқланувчилар ўзлари фикр билдирмоқчи бўлган нарсалар ҳақида тасаввурга эга бўлишлари ҳамда бу нарсалар ўзаро бир белгиси билан таққослана олиши керак. Иккинчи қадам сўровномадаги асосий саволнинг тузилиши ҳисобланади: “ ЎзДЖТСУ ни битиргач, Сиз қандай касбни танламоқчисиз?»

1. Спорт бўйича тренер
2. Мактабда жисмоний тарбия ўқитувчиси
3. Коллежда жисмоний тарбия ўқитувчиси
4. Олий ўқув юртида жисмоний тарбия ўқитувчиси
5. Тиббиёт муассасаларида ДЖТ бўйича йўриқчи
6. Спорт қўмиталари ва спорт турлари федерацияларида ташкилий ишлар бўйича хизматчи
7. Спорт жамоаларида менежер
8. Спорт жамоаларида укаловчи.

Йўриқномада саволга жавоб бериш учун сўроқланувчи нима қилиши кераклиги аниқ ва тушинарли қилиб ёзиб қўйилган бўлиши шарт. Масалан, берилган рўйхатдан ўзингиз танламоқчи бўлган касбни топиб, уни (1) рақами билан белгиланг ва ўчиринг. Рўйхатда қолган касблардан яна бирини танланг, (2) рақами билан белгилаб, яна ўчиринг. Бу амални рўйхатдаги барча касблар ўз тартиб рақамига эга бўлмагунча такрорлайверинг. Жавобларга статистик ишлов бериш ЎзДЖТСУ битирувчилари учун энг кўп оммалашган касбни аниқлаш имконини беради.

Жавоб шакллари турлича бўлиши мумкин, лекин амалиётда шакллар тасвирланган турлардан икки ёки учтасининг белгиларини ўзида уйғунлаштира

олади. Бироқ, шуниси муҳимки, сўроқланувчининг танланган жавоб ўлчамлари асосида аниқланадиган вазифаси бир маънода тушунилиши ҳамда мантиқий жиҳатдан ўзаро зиддиятли бўлмаслиги лозим.

Сўровномаларни тузишнинг умумий қоидалари. Махсус усулий тадқиқотлар кўрсатишича, саволнинг тузилиши маълумотлар сифати учун катта аҳамиятга эга. Саволлар ҳам, жавоб вариантлари ҳам тушунарли, раво тилда ёзилиши, фақат бир маънода тушунилиши керак. Савол очиқ бўладими, ёпиқми, қўшимчами, ундан қатъи назар, унинг оғзаки шакли тадқиқотчи ва сўроқланувчи орасидаги икки тарафлама муомала имконини кафолатлаши керак.

Қуйида саволларнинг ёзма баён этилишига қўйиладиган қоидалар кўрсатилган:

1. Саволнинг ёзма баёнида махсус атамалар ҳамда жаргон иборалар қўллаш мумкин эмас. Махсус атамалардан фақат бир ҳолатда - тадқиқотчи обрў-эътиборини юқори малакали мутахассисларнинг фикрларини ҳисобга олиш йўли билан кўтариш мақсадида экспертларни сўроқ қилишдагина фойдаланса бўлади. Жаргон ибораларни қўллаш тадқиқотчининг ўзини сўроқланувчиларнинг ўз кишиси, уларнинг муаммоларини тушунадиган шахс қилиб кўрсатишга уринишидан дарак беради. Бу ҳаракатлар натижа бермайди, чунки ҳамма сўроқланувчилар ҳам тақдим этилаётган ибораларни тушунавермайдилар, бунинг устига бундай норасмий оҳанг барчага бирдек маъқул бўлмайди.

2. Саволларнинг қисқа шакллантирилишига ҳаракат қилиш зарур. Саволда ҳамда жавоб вариантларида сўзлар қанчалик кам бўлса, сизни нотўғри тушунишлари эҳтимоли шу қадар кам бўлади.

3. Савол кўп маъноли эмаслигига, яъни ўз ичига мустақил жавоблар қайтариш мумкин бўлган икки ва ундан ортиқ маъноли саволларни қамраб олмаганлигига ишонч ҳосил қилинг. Бир қарашда оддийгина бўлган “сўнгги марта “Спорт” газетасини қачон ўқигансиз?” саволи аслида 2 та ҳар хил жавобни талаб қилади. Улардан бири сўроқланувчининг бу газетани умуман ўқиш-ўқимаслигига тааллуқли бўлса, “Сиз ва рафиқангиз бассейнга тез-тез бориб турасизларми?” саволидан ҳеч бўлмаганда иккита алоҳида савол ҳосил қилиш мумкин, улардан бири сўроқланувчига, иккинчиси эса унинг рафиқасига тааллуқлидир.

4. Сўроқланувчига қандай жавоб кераклигини зимдан ишора қилувчи - “йўналтирувчи” саволлардан қочишга ҳаракат қилинг. “Йўналтирувчи” савол сўроқланувчини “тўғри” ёки ижтимоий жиҳатдан маъқул бўлган жавобни танлашга мажбур қилади. Масалан, “Мактабгача муассасаларда оғирликлар билан ўтказиладиган машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқми?”. Сўроқланувчига ўз фикрини ўтказишнинг яна бир усули - ёпиқ саволда жавоб вариантларини чеклаш ёки “бошқа жавоб”, “жавоб беришим қийин”, “билмайман” бандларини қисқартиришдир. Албатта, бу маълумотларни таҳлил

этишни анча осонлаштиради, лекин бундай саволларда тадқиқотчи ўз нуқтаи назарини ўтказишга уринаётганлиги кўриниб турибди.

5. Алоҳида ваколат ёки муайян нарса ҳақида яхши билимга эга бўлишни талаб қиладиган саволларни уларга жавоб бера оладиган кишиларгагина бериш лозим. Агар билим ёки тажрибаси етишмаслиги туфайли саволга ҳамма сўроқланувчилар ҳам жавоб бера олмайди, деб ҳисоблашга асос бўлса, у ҳолда аввал сараловчи савол бериб, малакали жавоб қайтара оладиган сўроқланувчиларни “ғалвирдан ўтказиб” олиш зарур бўлади. Спортга қизиқмайдиган одамга эркин курашнинг қандайдир техник-тактик ҳаракатлари ҳақида савол беришдан маъно йўқ. Сўроқланувчиларни дастлаб “ғалвирдан” ўтказмай туриб, тадқиқотчи маълум нарса ёки ҳодиса ҳақида тузукрок маълумотга эга бўлмаган кишиларнинг сунъий яратилган фикрларини ҳақиқат деб қабул қилишдек хатоликка йўл қўйиши мумкин.

6. Ишнинг ҳақиқий аҳволи ёки кишиларнинг хатти-ҳаракатларига тааллуқли саволларда сизни қизиқтирадиган ҳодисаларнинг вақт ҳамда маконга доир ўрнини етарлича аниқ белгилаш зарур. “Уйдан узоқда бўлганингизда эрталабки бадан тарбия машқларини бажарасизми?” ёки “Спортга оид журналларни тез-тез ўқиб турасизми?” каби саволларга жавоб бериш қийин. Биринчи саволдаги “узоқда” сўзининг маъносини аниқлаштириш (бошқа шаҳар, бошқа мамлакат ва ҳ.к.), иккинчисида эса қайси давр назарда тутилаётганлигини кўрсатиш керак (масалан, “Сўнгги йил давомида спортга оид журналларни тез-тез ўқиб турдингизми?” каби).

7. Сўровномада тадқиқот вазифаларига тўғридан-тўғри алоқадор бўлган ва бошқа усул билан жавоб олиш мумкин бўлмаган саволларгина акс этиши лозим.

8. Ўрганилаётган масала бўйича ўзаро мантиқан боғланган бир неча саволни танлаб олиш керак (саволлар “боғлами”). Саволлар “боғлами” шундай тузилиши лозимки, аввал умумий саволлар, кетидан хусусий, чуқурлаштирувчи ва тафсилотларни аниқлаштирувчи саволлар қўйилсин. Агар сўровномада бир неча мавзу қамраб олинган бўлса (бир неча саволлар “боғлами”), бир мавзудан иккинчисига ўтиш мақсадга мувофиқ бўлади, токи саволлар тизимида яхлитлик, мантиқий бутунлик мавжуд, деган тасаввур пайдо бўлсин. Шу мақсадда саволлар “боғлами” орасига боғловчи саволлар ҳам киритиш мумкин.

(Намуна)

Умумтаълим ўрта мактаблари жисмоний тарбия ўқитувчилари учун сўровноманинг тахминий варианты..

Сўровнома.

Хурматли касбдошлар!

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия университети қошидаги илмий-тадқиқот лабораторияси мактаб ўқувчиларининг тезлик-куч тайёргарлиги соҳасида илмий тадқиқотлар ўтказмоқда. Сизнинг иштирокингиз бизга мактаб ёшидаги болаларнинг тезлик-куч тайёргарлигига доир айрим жиҳатларни аниқлаштириш ҳамда мазкур масаланинг амалиётдаги ҳолатини билишда ёрдам

беради. Сўровнома асосида савол-жавоб аноним тарзда ўтказилади, Сизнинг исми шарифингиз биз эълон қиладиган ахборотларда кўрсатилмаслиги кафолатланади. Сизга бир неча савол билан мурожаат қилмоқчимиз, саволларга ўз фикрингизни тўла акс эттирадиган жавоблар беришга ҳаракат қилинг. Танлаган жавобингизнинг тагига чизинг, “бошқа фикр” деган банди бўлган саволларга ўз жавоб вариантингизни ёзинг. Агар Сиз тадқиқотларимиз мавзуси билан қизиқиб қолган бўлсангиз, биз сўровнома натижалари ҳақида Сизга хабар беришга тайёрмиз. Сўровномани 2004 йилнинг 15 ноябридан кечиктирмай қуйидаги манзилга қайтариб юборишингизни сўраймиз: 700052, Чирчиқ ш., Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, илмий-тадқиқот лабораторияси.

1. Ўқитувчилик фаолиятида Сизни нима ўзига жалб қилади?

- Билим бериш жараёни.
- Одамлар билан мулоқотда бўлиш.
- Яхши иш ҳақи.
- Болаларга муҳаббат.
- Касбий тажриба тўплаш.
- Таътил муддатининг узоқлиги.
- Ижодий хилма-хиллик
- Меъёрланган иш куни.
- Соғлом авлод ҳақида ғамхўрлик.
- Чет элга сафарлар.

2. Сиз ўқитувчилик ишингиздан хурсандмисиз?

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

3. Умумтаълим мактабларининг I-IX синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия бўйича дастур Сизга ёқадими?

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

4. Жисмоний тарбия бўйича Давлат таълим стандартларини кўриб чиқиш керак, деган фикрга қўшиласизми?

- Ҳа.
- Йўқ.

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

6. Жисмоний тарбия ўқитувчиси қандай бўлиши кераклиги ҳақида Сизнинг фикрингиз.

- катта жисмоний имкониятларга эга бўлиши керак.
- Чуқур назарий билимга эга бўлиши керак.
- Бир неча спорт тури техникасини пухта эгаллаб олган бўлиши керак.
- Бошқа фикр(ёзинг) _____

7. Умумтаълим мактабида қайси фан энг муҳим (асосий) деб ҳисоблайсиз? (ўз фикрингизни ёзинг). _____

8. Сиз ўз дарсларингизда ўқувчиларнинг тезлик-куч сифатларини ривожлантирувчи машқлардан фойдаланасизми?

- Ҳа, фойдаланаман.
- Буни кераксиз деб ҳисоблайман.
- Йўқ, фойдаланмайман.
- Бошқа фикр (ёзинг) _____

9. Қуйида берилган тезлик-куч сифатларини ривожлантиришда етакчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни муҳимлиги тартибига кўра рақамлаб чиқинг:

- Чаққонлик
- Мушак кучи
- Эгилувчанлик
- Тезлик чидамлилиги
- Тезлик
- Портловчи куч
- Эпчиллик
- Куч чидамлилиги
- Максимал куч
- Умумий чидамлилик
- Куч
- Мувозанат қобилиятлари.

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

- Ҳа.
- Йўқ.

11. Унинг монографиясидаги қайси бўлим Сизни кўпроқ қизиқтириб қўйди?

- Саралаш
- кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларининг тезлик-куч тайёргарлиги;
- функционал тайёргарлик;
- биологик ритмлар;
- жисмоний тарбия жараёнида УЖТ.

12. Сиз спортнинг қандай турлари билан шуғулланасиз? (ёзинг). _____

13. Сизнинг фикрингизча, тезлик-куч тайёргарлиги спортнинг Сиз шуғулланган турида қандай ўринни эгаллайди?

-Ёмон ўринни.

-Олдинги ўринлардан бирини.

-Иккинчи даражали.

-Аҳамиятсиз.

-Спортнинг бу турида тезлик-куч тайёргарлиги керак эмас.

-Бошқа фикр (ёзинг). _____

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

15. Неча ёшда тезлик-куч сифатларини ривожлантириш мақсадга мувофиқ деб ўйлайсиз?

-7 ёшгача

-7-8 ёшда

-8-9 ёшда

-9-10 ёшда

-10-11 ёшда

-11-12 ёшда

-12-13 ёшда

-13 ёшдан кейин.

16. Айрим юқори малакали спортчилар жисмоний тарбия дарсларида тезлик-куч сифатларини ривожлантирадиган машқларни қўллаш керак эмас, деб ҳисоблайдилар. Сиз уларнинг фикрига қўшиласизми?

-Ҳа.

-Йўқ.

17. Сизнингча, дарснинг қайси қисмида тезлик-куч сифатларини ривожлантириш мақсадга мувофиқ?

-Кириш қисмида.

-Тайёргарлик қисмида.

-Асосий қисмида.

-Оралик қисмида.

-Якуний қисмида.

18. Ўқув йилининг қайси чорагида, Сизнинг фикрингизча, тезлик-куч хусусиятларига эга бўлган машғулотларни ўтказиш кўпроқ самара беради?

-Биринчи.

-Иккинчи.

-Учинчи.

-Тўртинчи.

-Ёзги таътил пайтида.

19. Сиз дарсда ўқувчиларнинг тезлик-куч сифатларини ривожлантиришга вақт ажратасизми?

-Ҳа.

-Йўқ.

20. Сизнинг фикрингизча, ўқувчиларнинг ёшидан келиб чиқиб, дарс вақтининг неча фоизини тезлик-куч тайёргарлигига ажратган маъқул (зарур)? (Жадвалда белгиланг).

т/р	Вақт	Қуйи синфлар (1-4) 7-10 ёш	Ўрта синфлар (5-8) 11-14 ёш	Юқори синфлар (9-11) 15-17 ёш
1.	10 %дан кам			
2.	10-15 %			
3.	15-25 %			
4.	50 %			
5.	50 %дан ортиқ.			

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

-Ҳа. -Йўқ.

22. Сиз қуйида кўрсатилган машқлардан қайсиларини ўқувчиларнинг тезлик-куч тайёргарлиги даражасини аниқлашда қўллайсиз?

т/р	Машқлар	Бошланғич синфлар	Ўрта синфлар	Юқори синфлар
1.	100 м.га югуриш			
2.	Теннис коптогини улоқтириш			
3.	Жойидан узунликка сакраш			
4.	1000м га кросс			
5.	Баландликка сакраш			
6.	4×10 максимал югуриш.			
7.	Бошқа фикр (ёзинг).			

23. Қуйида кўрсатилган машқлардан қайсиларида, Сизнингча, тезлик-куч сифатлари яққолроқ намоён бўлади?

-ўтирган жойдан тўлдирма тўпни улоқтириш.

-чуқурликка сакраш.

-жойидан туриб 15 м.га югуриш.

-арқондан сакраш

-яккачўпда тортилиш

-гимнастика “кўприк” часини вақтга қараб бажариш

-тўсиқлар оша югуриш

-қўлга таяниб ётган ҳолда қўлларни букиб- ёзиш

-арқонда сакраш

-бошқа фикр (ёзинг) _____

24. Сиз “чуқурликка сакраш” машқини биласизми?

-Ҳа.

-Йўқ.

25. Нима деб ўйлайсиз, “чуқурликка сакраш” машқи қандай жисмоний сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради?

-мувозанат сифатлари

-куч чидамлилиги

-тезлик-куч сифатлари.

-эгиловчанлик

-эпчиллик

-тезлик чидамлилиги

-куч сифатлари

-юқорида санаб ўтилган барча сифатлар.

26. “Портлаш кучи” атамаси Сизга танишми?

-Ҳа. -Йўқ

27. Сизнингча, “Портлаш кучи”га берилган тўғри таърифни топинг.

-спортчи мушакларнинг эркин қисқариши вақтида намоён эта оладиган энг юқори имкониятлар;

-қаршилиқни мушак қисқаришининг юқори тезлиги билан енгиш қобилияти;

-ҳаракатларнинг энг мақбул куч хусусиятларини узоқ муддат сақлаб туриш қобилияти.

Ф.И.О. _____

Жинсингиз _____

Ёшингиз _____

Спорт ихтисослигингиз _____

Ўқитувчилик фаолиятингиз стажи _____

Маълумотингиз _____

Ўқиган жойингиз (қаерда ўқигансиз) _____

Иш жойингиз (ҳозирги пайтда) _____

Сиз шуғуллантирадиган ўқувчиларнинг ёши _____

Сиз шуғулланадиган спорт тури _____

Сўровнома асосида савол-жавоб ўтказиш жараёнини такомиллаштириш бўйича Сизнинг таклифларингиз.



Назорат саволлари

1. Метаназарий даражадаги усулларнинг моҳияти нималардан иборат?
2. Суҳбат, интервью олиш ва сўровномадан фойдаланиш усуллари деганда нимани тушунасиз?
3. Сўровнома асосида фикр олиш турларини санаб беринг?
4. Сўровнома қандай тузилади?



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. -Т.: ЎзДЖТИ, 2004.
2. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
3. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте. – Харьков. Основа, 1994.

3-мавзу: Машғулот юкламаларини назорат қилиш

РЕЖА

3.1. Юкломанинг координацион мураккаблиги.

3.2. Спортчилар машғулотида юклама ҳажмини назорат қилиш услубиёти.

Таянч иборалар: юклама, ҳажм, машғулот, баҳолаш, жисмоний тайёргарлик, бошқариш, МЖТ.

3.1. Юкломанинг координацион мураккаблиги

Бу тавсиф машғулот юкламаларини камида иккита: оддий (рақиб қаршилигисиз, кам тезликда ва ҳ.к.) ва мураккаб (мусобақа шароитларига яқинлаштирилган ҳолда) гуруҳларга тақсимлашни назарда тутди. Машғулотларда оддий ва мураккаб техник ҳаракатларни назорат қилиб бориш зарур.

Оддий техник ҳаракатларга даст кўтаришлар, силтаб_кўтаришлар, ушлаб олишлар, ушлаб олишлардан чиқиб кетиш, оддий ҳужум ҳаракатлари киради (ХХ, яъни ҳужум дарҳол усул таркибидан бошланади).

Мураккаб техник ҳаракатларга мураккаб ҳужум ҳаракатлари (МХХ, яъни тактик тайёргарлик усуллари билан ҳужум ҳаракатлари ва усуллар комбинацияларини қўллаб ҳужум қилиш), ҳимояланишлар, қарши усуллар, усуллар боғланишлари, яъни икки усул бирикмасидан (биринчиси тик туришда-партерда бошланади, иккинчиси партерда яқуналанади) иборат усуллар киради.

Спорт кураши бўйича йирик мусобақаларнинг таҳлили шуни аниқлашга имкон берадики, МХХ ни тез-тез қўллаб турадиган курашчилар катта муваффақиятларга эришар экан. Демак, машғулотларда мураккаб техник ҳаракатларни режалаштириш курашчининг жисмоний имкониятларини оширишга ёрдам беради.

3.2. Спортчилар машғулотида юклама ҳажмини назорат қилиш услубиёти

Юклама ҳажми. Юклама ҳажми деганда спортчи бажараётган машқларнинг унинг организмига таъсир этиш даражаси (максимал, катта, ўрта, кичик) тушунилади. Юклама ҳажми, одатда, ҳажм ва шиддат кўрсаткичлари билан аниқланади.

Курашчилар машғулотида юклама ҳажмини назорат қилаётиб, қуйидагиларни қайд этиш зарур: машғулот ва мусобақа фаолиятига сарфланган вақт (соатлар, кунлар, ҳафталар, ойлар), машғулотлар сони (цикллар, босқичлар, даврлар).

Спорт курашида В.А.Сорванов (1978) томонидан таклиф этилган юкламалар шиддатининг таснифи қўлланилади (3.1.-жадвал).

Машғулотдаги юклама ҳажмини аниқлаш учун машқдан кейин ЮҚС нинг ўртача ҳисоби топилади, сўнгра жадвалдан шиддат қиймати топилади, уни шу

машқни бажариш вақтига кўпайтирилади. Юклама ҳажмини машғулотнинг таъсир этиш йўналиши бўйича қайд этиш мақсадга мувофиқдир.

Машғулот дастурини тузувчи тренер спортчи томонидан бажарилган ишлар тўғрисида аниқ ҳамда ишончли маълумотга эга бўлиши лозим, тренер унинг тайёргарлигидаги ижобий ҳамда салбий томонларни била туриб, машғулот жараёнини мақсадга мувофиқ ҳолда амалга ошириши мумкин.

3.1.-жадвал

Юкломалар шиддатини таснифлаш
(В.А.Сарванов бўйича)

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

Машғулот юкломасининг катталигини аниқлаш учун машқдан кейин ўртача ЮҚС ўлчанади, сўнгра жадвалдан шиддатнинг қиймати топилиб, у мазкур машқни бажариш учун сарфланган вақтга кўпайтирилади. Юклама катталигини, имкон бўлса, машғулот таъсирининг йўналиши бўйича қайд этиш керак.

Мисол тариқасида курашчиларнинг машғулотларидан бирининг юкломаси катталигини аниқлаймиз(3.2.-жадвал).

Шундай қилиб, бизнинг машғулотимизда умумий иш муддати 60 дақиқани ташкил этади. Ҳар бир машқ учун биз ЮҚС нинг ўртача кўрсаткичини ва сарфланадиган вақтни аниқлаймиз. В.А.Сарванов жадвали асосида биз машғулот шиддати баллини билиб оламиз. Масалан, бадан қиздириш машқлари ЮҚС 132 зарбағдақ бўлгани ҳолда 15 дақ.давом этган, бу 3.3.-жадвалга кўра 4 баллга тенг. Энди, формулага асосан, юклама катталигини аниқлаймиз, бунда машқни бажариш учун сарфланган вақт унинг шиддати баллига кўпайтирилади.

3.2.-жадвал

Курашчилар машғулотининг тахминий тузилиши.

т/р	Мазмуни	Бажариш Вақти	1 дақиқа ЮҚС	Шиддат балларда	Шиддат зоналари
1.	Бадан қиздириш машқлари	15	132	4	I
2.	Партерда бажариладиган усулларни такомиллаштириш	10	144	6	I
3.	Стойкада усулларни такомиллаштириш	10	156	8	II
4.	Стойкада тез суръатда бажариладиган ағдариб отишларни такомиллаштириш	5	174	14	II
5	.Партердаги қарши хужумларни такомиллаштириш	10	138	5	I
6.	Ўқув-машқ беллашуви	6	186	21	III
7.	Курашчининг бўйин мушакларини мустаҳкамлаш учун махсус машқлар	4	126	3	I

3.3.-жадвал

Машғулот юкламаси умумий катталигини аниқлаш.

т/р	Мазмуни	Бажариш вақти ва шиддати балларда	Машғулот юкламаси катталиги.
1	Бадан қиздириш машқлари	15×4	60
2.	Партерда бажариладиган усулларни такомиллаштириш	10×6	60
3.	Стойкада усулларни такомиллаштириш	10×8	80
4.	Стойкада тез суръатда бажариладиган ағдариб отишларни такомиллаштириш	15×14	70
5.	.Партердаги қарши хужумларни такомиллаштириш	10×5	50
6.	Ўқув-машқ беллашуви	6×21	126
7.	Курашчининг бўйин мушакларини мустаҳкамлаш учун махсус машқлар	4×3	12
8.	Жами	-	458

Мазкур машғулот юкламасини спортчи организмга таъсирнинг йўналишига қараб ҳам аниқлаш мумкин. Одатда, ишнинг шиддати вақтини уч зонада ҳисоблаш мумкин:

I-асосан аэроб ЮҚС –140-150: II-зона-аралаш-аэроб –анаэроб ЮҚС – 156-180 ва III-зона – анаэроб ЮҚС-186 ва ундан баланд (3.4.-жадвал).

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

3.4.-жадвал

Машғулот юкламаларини 3 зонага тақсимлаш.

т/р	Мазмуни	Бажарилиш вақти	1 дақ.да ЮҚС	Машғулот юкламаси катталиги	Бажарила ётган иш зонаси
1.	Бадан қиздириш машқлари	15	132	60	биринчи
2.	Партерда бажариладиган усулларни такомиллаштириш	10	144	60	биринчи
3.	Стойкада усулларни такомиллаштириш	10	156	80	иккинчи
4.	Стойкада тез суръатда бажариладиган ағдариб отишларни такомиллаштириш	5	174	70	иккинчи
5.	Партердаги қарши ҳужумларни такомиллаштириш	10	138	50	биринчи
6.	Ўқув-машқ беллашуви	6	186	126	учинчи
7.	Курашчининг бўйин мушакларини мустаҳкамлаш учун махсус машқлар	4	126	12	биринчи

Машғулот юкламасини бундай таҳлил қилиш микро-мезо-, макроциклда бажарилган иш катталигини аниқлашга имкон беради.

Кураш мисолида машғулот юкламаларини назорат қилиш

№	Ф.и.о.	Тайёрлов қисми 20	Партер ҳолатида СТТХ 40	Тик турган ҳолда СТТХ 40	ЎМБ 20	Яқуний қисм 15	Жами
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Σ							

Баҳолаш мезони

1. Агар жавоб: 600 гача бўлса – кичик бошланғич юклама
2. Агар жавоб: 600 дан – 900 гача бўлса - ўртача бошланғич юклама
3. Агар жавоб: 900 дан –1200 гача бўлса - катта бошланғич юклама
4. Агар жавоб: 1200 дан –1600 гача максимал бошланғич юклама



Назорат саволлари

1. Юкломанинг турларини санаб берининг?
2. Юкломанинг ташқи томони деб нимага айтилади?
3. Машғулот юкломаларини назорат қилиш деганда нимани тушунаси?
4. Ким томонидан юкломалар шиддатининг таснифи таклиф этилган?
5. Машғулот юкломалари назорат қилинганда умумий кўрсаткич 600 гача бўлса бошланғич юклама қандай бўлади?



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Саломов Р. С. Спорт машғулотининг назарий асослари. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
2. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004.
3. Алиев Б. И., Салаев Б.Д. Оптималлашган машғулот юкломаларини назорат қилиш услубияти -Т.: ИТА – PRESS, 2014.
4. Сарванов В. А. Тренировка в спортивной борьбе. – Владивосток, 1991.
5. Musayev V. V. Sport metrologiyasi. - Т.: Navro'z, 2015.
6. Умаров Дж. Х., Акбаров А. Спортивная метрология. - Т.: Navro'z, 2015.
7. Керимов Ф.А., Назруллаев Д.З. Применение статистических методов в спорте. - Т.: Fan va texnologiya, 2014.
8. Ачилов А. М., Акрамов Ж. А., Гончарева О. В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. - Т.: Лидер-пресс, 2009.

IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

1-амалий машғулот: Тадқиқот усулларига қўйиладиган умумий талаблар

Ишнинг мақсади:

Тадқиқот муаммоси, объекти ва предмети. Тадқиқот мақсади ва вазифаларини белгилаш. Илмий тадқиқотда фаразлар. Суҳбат, интервью олиш ва сўровномадан фойдаланиш усуллари.

Таянч иборалар: объекти, предмет, қонун-қоида, назария, амалиёт, адабиёт, фараз, интервью, сўровнома, суҳбат, респондент, сўроқланувчи.

Топшириқлар:

1. Сизнинг фикрингизча, ўқувчиларнинг ёшидан келиб чиқиб, дарс вақтининг неча фоизини тезлик-куч тайёргарлигига ажратган маъқул (зарур)? (Жадвалда белгиланг).

т/р	Вақт	Қуйи синфлар (1-4) 7-10 ёш	Ўрта синфлар (5-8) 11-14 ёш	Юқори синфлар (9-11) 15-17 ёш
1.	10 %дан кам			
2.	10-15 %			
3.	15-25 %			
4.	50 %			
5.	50 %дан ортиқ.			

1. Сиз қуйида кўрсатилган машқлардан қайсиларини ўқувчиларнинг тезлик-куч тайёргарлиги даражасини аниқлашда қўллайсиз?

т/р	Машқлар	Бошланғич синфлар	Ўрта синфлар	Юқори синфлар
1.	100 м.га югуриш			
2.	Теннис коптогини улоқтириш			
3.	Жойидан узунликка сакраш			
4.	1000 м га кросс			
5.	Баландликка сакраш			
6.	4×10 максимал югуриш.			
7.	Бошқа фикр (ёзинг).			



Назорат саволлари

1. Тадқиқот мақсади ва вазифалари моҳияти нималардан иборат?
2. Илмий тадқиқот иши фарази деганда нимани тушунасиз?
3. Сўровнома асосида фикр олиш турларини санаб беринг?
4. Сўровнома қандай тузилади?



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Саломов Р. С. Спорт машғулотивининг назарий асослари. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
2. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004.
3. Алиев Б. И., Салаев Б.Д. Оптималлашган машғулотивининг юкламаларининг назорат қилиш услубияти -Т.: ITA – PRESS, 2014.
4. Сарванов В. А. Тренировка в спортивной борьбе. – Владивосток, 1991.
5. Musayev V. B. Sport metrologiyasi. - Т.: Navro'z, 2015.
6. Умаров Дж. Х., Акбаров А. Спортивная метрология. - Т.: Navro'z, 2015.
7. Керимов Ф.А., Назруллаев Д.З. Применение статистических методов в спорте. - Т.: Fan va texnologiya, 2014.
8. Ачилов А. М., Акрамов Ж. А., Гончарева О. В. Болаларнинг жисмоний сифатларининг тарбиялаш. - Т.: Лидер-пресс, 2009.

2- амалий машғулов: Машғулов юкламаларининг назорат қилиш

Ишнинг мақсади:

Юкламанинг координацион мураккаблиги. Спортчилар машғуловтида юклама ҳажмининг назорат қилиш услубияти. Спорт курашида В.А.Сарванов томонидан таклиф этилган юкламалар шиддатининг таснифи. Машғулов юкламаси умумий катталигининг аниқлаш.

Таянч иборалар: юклама, ҳажм, машғулов, баҳолаш, жисмоний тайёргарлик, бошқарши, МЖТ.

1. Юкламанинг координацион мураккаблиги.
2. Спортчилар машғуловтида юклама ҳажмининг назорат қилиш услубияти.

Топшириқлар:

Юкламалар шиддатининг таснифлаш (В.А.Сарванов бўйича)

Машғулов таъсири йўналиши	ЮКС		Баҳо, баллар
	10 сония ичида	1 дақиқа ичида	
Кўпроқ аэроб	19	144	1
	20	120	2
	21	126	3
	22	132	4
	23	138	5
	24	144	6
	25	150	7

Аралаш аэроб-анаэроб	26	156	8
	27	162	10
	28	168	12
	29	174	14
	30	180	17
Анаэроб-гликолитик	31	188	21
	32	192	25
	33	198	35

Кураш мисолида машғулот юкламаларини назорат қилиш

№	Ф.и.о.	Тайёрлов қисми 20	Партер ҳолатида СТТХ 40	Тик турган ҳолда СТТХ 40	ЎМБ 20	Яқуний қисм 15	Жами
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Σ							



Назорат саволлари

1. Юкламанинг турларини санаб берининг?
2. Юкламанинг ташқи томони деб нимага айтилади?
3. Машғулот юкламаларини назорат қилиш деганда нимани тушунасиш?
4. Ким томонидан юкламалар шиддатининг таснифи таклиф этилган?
5. Машғулот юкламалари назорат қилинганда умумий кўрсаткич 600 гача бўлса бошланғич юклама қандай бўлади?



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Саломов Р. С. Спорт машғулотининг назарий асослари. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
2. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004.
3. Алиев Б. И., Салаев Б.Д. Оптималлашган машғулот юкламаларини назорат қилиш услубияти -Т.: ИТА – PRESS, 2014.
4. Сарванов В. А. Тренировка в спортивной борьбе. – Владивосток, 1991.

3- амалий машғулот: Спортчининг мусобақа фаолиятини назорат қилиш ва таҳлил этиш.

Ишнинг мақсади:

Гуруҳли ва умумлаштирилган кўрсаткичлар. Курашда техник-тактик ҳаракатларни қайд этиш тизими. Техник-тактик тайёргарлик даражалари ўсишини баҳолаш усуллари. Комплекс назорат асослари ва жисмоний тарбия ва спортда математик-статистик услублар.

Таянч иборалар: техника, кинограмма, ҳаракат, фотосурат, мусобақа, баҳолаш, ўлчаш, электромиография, тонометрия, пневмография.

1. Гуруҳли ва умумлаштирилган кўрсаткичлар.
2. Курашда техник-тактик ҳаракатларни қайд этиш тизими.
3. Комплекс назорат асослари ва жисмоний тарбия ва спортда математик-статистик услублар.

Топшириқлар:

ТТТ даражасини баҳолаш мақсадига кўра базавий кўрсаткичлар тизимларини танлаш.

т/р	ТТТ даражасини баҳолаш мақсади	Базавий кўрсаткичлар
1.	Спорт тайёргарлиги жараёнини режалаштириш ва назорат қилиш	ТТТнинг ҳар бир тайёргарлик босқичига ёки бутун цикл учун режалаштирилган (меъёрий) кўрсаткичлари
2.	Юқори даражадаги спорт натижаларини башорат қилиш	ТТТнинг “чемпионнинг намунавий модели”, яъни намуна сифатида бериладиган кўрсаткичлари
3.	Спорт натижалари, ТТТ даражаси ўсишларини таҳлил этиш	Илгариги босқичларда белгиланган ТТТ кўрсаткичлари

Эркин ва юнон-рум курашида техник-тактик ҳаракатларини қайд этиш учун рамзий белгилар.

т/р	Асосий усуллар	Ушлаб олиш	Оёқ ҳаракатлари.
1	Ҳаракатдан ҳолатга ўтиш	юқоридан-бўйиндан	ўнг-оёқни ички томондан олиш
2	Силтаб тортиб	чап қўлтиқдан	чап оёқни ташқи томондан олиш
3	Энгашиб кўтариб	чап елкадан	чап оёқ билан чирмаб олиб
4	айлантириб	гавдани кучоқлаб ўнг болдирни ички томондан	ён томондан ўнг оёқни чалиш
5	чўкқайиб ўтириб	чап сонни ташқи томондан	олд томондан чалиш
6	ошириб отиш	ўнг болдирни ички томондан	орқа томондан чап оёқни чалиш
7	энгашиб	ўнг тиззани ички томондан	оёқлардан тортиш
8	елкадан ошириб	бўйиннинг елкага яқин	чап оёқни ички томондан тортиш

		қисмидан	
9	белдан ошириб	бўйинни қўлтиқ остидан	олд томондан ўнг оёқни уриб итариш
10	ёнбошга олиб	пишанг (ричаг) шаклида	ён томондан ўнг оёқни уриб итариш
11	Йиқитиш	билакларни ички томондан	ички томондан чап оёқни уриб итариш
12	Итариб	ияк остидан	узатилган оёқни ички томондан илиш
13	қайириб	чалиштирилган болдирдан	йиғилган оёқни ташқи томондан илиш
14	елкадан ошириб	узатилган сонни тескари томондан	оёқларни қайчи қилиб ташқи томондан қисиш
15	Тўнкариш	гавдани орқа томондан	оёқларни қайчи қилиб ички томондан қисиш
16	қайириб	қўшимча белгилар	
17	тез юриб келиб	уриниш	комбинация
18	рақиб томонга ўтиб	баҳоланадиган усул	қарши усул
19	думалатиб	гиламдан ташқарига ошириб отиш	гавда билан босиш.
20	букиб туриб		П.В. ўнг томонда тик туриш
	ётқизиб туриб		
	Партерда ошириб отиш		
	энгашиб туриб	1 2 3 4 5 усуллар баҳоси.	Л.Н. чап томонда пастга энгашиб туриш
	белдан ошириб	огоҳлантиришлар.	Ф.С. фронтал ўрта.

КРОССВОРД

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
М	Е	Т	Р	О	Л	О	Г	И	Я

Саволлар:

1. Тўпламни тенг иккига бўлувчи белгининг қиймати.
2. Илк бор лангар чопда сакраш бўйича 5 метрлик баландликни забт этган аёл спортчи.

3. Спортчининг ғалабага эришиш учун қўлланиладиган, қоидаларда рухсат берилган ҳаракатлари йиғиндиси.

4. Мазкур ҳаракат техникаси учун қонуний бўлган ҳаракат қисмлари (фазалари) нинг муайян вақт ичидаги тақсимланиши.

5. .текшириш - бу метод билимларни назорат қилиш ва баҳолашнинг анча кенг тарқалган анъанавий усулларидан биридир. Нуқталар ўрнига сўз қўйинг?

6. Ҳажм ўлчов бирлиги

7. Қандай усул ёрдамида гавда бўғинлардаги нуқталарга маркёр ёпиштирилганлиги спортчи ҳаракатнинг видиода қайд қилишига ёрдам беради.

8. Бурчакларни ўлчаш учун мўлжалланган асбоб.

9. Бу маълум бирарга бўлинган объектлар рўйхатига шкала дейилади. Нуқталар ўрнига сўз қўйинг?

10. Англия узунлик ўлчов бирлиги.



Назорат саволлари

1. Спортда спорт-техник назорат қилишнинг моҳиятини очиб беринг?

2. Спортчининг мусобақа фаолиятини назорат қилиб боришдан мақсад нима?

3. Спорт турларида мусобақа фаолиятини баҳолашнинг қандай услубларини биласиз?

4. Мусобақа фаолияти кўрсаткичлари тизимини ёритиб беринг?



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Саломов Р. С. Спорт машғулотининг назарий асослари. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005.

2. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004.

3. Алиев Б. И., Салаев Б.Д. Оптималлашган машғулот юкламаларини назорат қилиш услубияти -Т.: ИТА – PRESS, 2014.

4. Сарванов В. А. Тренировка в спортивной борьбе. – Владивосток, 1991.

5. Musayev В. В. Sport metrologiyasi. - Т.: Navro'z, 2015.

6. Умаров Дж. Х., Акбаров А. Спортивная метрология. - Т.: Navro'z, 2015.

7. Керимов Ф.А., Назруллаев Д.З. Применение статистических методов в спорте. - Т.: Fan va texnologiya, 2014.

V. КЕЙСЛАР БАНКИ

1-кейс

Мураббийлар кенгашида қуйидаги муаммо ўртага ташланди: спорт мактабида 360 нафар ўқувчилар энгил атлетика, бокс, дзюдо, сузиш, камондан ўқ отиш, спорт гимнастикаси ва акробатика спорт турлари бўйича таълим олишади. Мактабда ўқувчиларнинг спорт турлари бўйича тақсимланиши турлича бўлиб, натижада мураббийларнинг ўқув юкламаси хаддан ташқари ортиб кетган, бошқа мураббийларники эса аксинча – ўқув соатлари ҳам, ўқув юкламаси ҳам бажарилмай келаяпти. Масалан, энгил атлетикада 120 нафар, боксда 35 нафар, дзюдода 15 нафар, сузишда 70 нафар, камондан ўқ отишда 5 нафар, спорт гимнастикаси ва акробатикада 115 нафар ўқувчи шуғулланади. Шу вазиятда кенгаш аъзолари ўқувчиларни спорт турлари бўйича нисбатан тенг тақсимлаш лозимлигини этиб ўтиб, бунинг учун энг осон ва қулай йўли, ўқувчилар билан суҳбатлашиб, уларни “оммабоп”роқ спорт туридан қатновчилари камроқ спорт турларига ўтказишни мақбул кўришди. Аммо бу фикрга кенгашда иштирок этаётган мактаб услубчиси ва шифокори қаршилик билдиришди.

Кичик гуруҳларга бўлиниб, мазкур вазиятни таҳлил қилинг ва фикрингизни билдиринг.

Кейсни бажариш босқичлари ва топшириқлар:

- кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (кичик гуруҳда ва индивидуал).

- мураббийлар кенгаши томонидан олиб бориши керак бўлган ва чиқарган қарор бўйича бажариладиган вазифалар кетма-кетлигини белгиланг (жуфтликлардаги иш)

- мактаб услубчиси ва шифокорининг кенгаш қарорига нисбан қаршилигини асосини кетма-кетлигини белгиланг (жуфтликлардаги иш)

2-кейс

7 ёшли боланинг қомати асимметрик ривожланиб келмоқда. Шифокорнинг тавсиясига кўра у тегишли даво муолажаларини олиши керак. Бироқ оммавий аҳборот воситалари орқали аҳолини спорт билан шуғулланиши лозимлиги кенг тарғибот қилиниб келаяпти ва буни кўриб она спорт гимнастика билан шуғулланаётган болаларнинг қадди-қомати, тана ўлчамлари мутаносиблигига аҳамият бериб, ўғлини айнан спорт гимнастикага бериш мақсадга мувофиқ бўлиб, натижада ўғли ҳам жисмонан ривожланиб, ҳам хасталикдан халос бўлишига ишонч хосил қилади.

Кичик гуруҳларга бўлиниб, мазкур вазиятни таҳлил қилинг ва фикрингизни билдиринг.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (кичик гуруҳда ва индивидуал).
- онанинг ўғли соғлом бўлиши учун олиб бориши керак бўлган ва танлан мақасиди бўйича бажариладиган вазифалар кетма-кетлигини белгиланг (жуфтликлардаги иш).

3-Кейс

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабига ўқув йилининг бошида 80 нафар ёш спортчилар қабул қилинди. Ёш спортчилар билан мактабнинг етук мураббийлари ўқув-машғулотларни ташкиллаштириди. Ўқув йилининг охирига бориб 80 нафар курашчилардан 16 нафарига иккинчи ўқув йилига ўтишга мувофиқ бўлди. 4 нафари белгиланган назорат машқларни бажармадилар. 60 нафар спортчилар спорт тўғрагини сабабсиз ташлаб кетди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- бошланғич ўқув машғулот гуруҳларининг фаолияти таҳлил этилсин
- мураббийнинг иш фаолияти таҳлил этилсин.
- болаларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари аниқлансин.

4-Кейс

Спорт ўйинлари тўғрақларида шуғулланувчи 24 нафар ёш спортчиларнинг ўқув машғулотлари доимгидек белгиланган вақтда ташкиллаштирилди. Мураббий ёш спортчиларга уй топшириғи сифатида ҳар куни эрталаб югуриш кераклигини маълум қилди. Ёш спортчилар уй топшириғини белгиланган тартибда бажаришди. Ўқув йилининг ярмида 24 нафар спортчилардан 10 нафари тўғаракка келмай қўйди. Ўртоқлари тел. Орқали гаплашганда соғлиғи ёмонлашганини энди спорт билан шуғулланмаслигини айтдилар. Натижада спортчиларнинг 48% спортни ташлаб кетди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- спортни ташлаб кетиш оқибатлари аниқлансин
- касал бўлиш сабаблари аниқлансин.

5-Кейс

Куч сифатининг яхши ривожланмаганлиги ҳисобига ёш гимнастикачилар мусобақада мағлубиятга учради. Мураббий ёш гимнастикачиларнинг куч сифатини ривожлантириш учун оғирликлар билан машғулотларни ташкиллаштирди. Мазкур спортчилар кейинги мусобақаларда техник ҳаракатларни бажаришда хатога йўл қўйганлиги учун мағлубиятга учради. Мураббий ўз вазифасидан четлаштирилди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- нима учун гимнастикачилар ғарабага эриша олмадилар (жуфтликда ишлаш)
- мураббийнинг иш фаолияти ўрганилсин (жуфтликда ишлаш).
- гимнастикачиларнинг ўқув машғулотлар тизими ишлаб чиқилсин (гуруҳли ишлансин).

6-Кейс

Т. Абровов спорт машғулотларини сабабсиз кўп қолдирди. Мураббий Т. Абрововни машғулотларни сабабсиз қолдирса, оқибатда ушбу мусобақаларда язши натижага эришаолмаслигини огоҳлантирди. Т. Абровов мураббийнинг айтганини қилмасдан машғулотларни сабабсиз қолдирди. Оқибатда мазкур Ўзбекистон чемпионатида 1-жангда мағлубиятга учради. Мураббий Федерация томонидан огоҳлантириш олди. Т. Абровов ўқув машғулотлардан четлаштирилди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- мураббийнинг фаолияти ўрганилсин (индивидуал)
- Т. Абрововнинг натижалари ва ижтимоий келиб чиқиши аниқлансин (гуруҳли ишлансин)

VI. Битирув ишлари учун мавзулар

1. Жисмоний тарбия жараёнида оммавий кўнгил очиш тадбирларини ташкиллаш методикаси.
2. Спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкиллашда жисмоний тарбия услубларини хусусияти
3. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларни гимнастика воситалари орқали жисмоний сифатларини ривожлантириш.
4. Олимпиада ўйинларининг дунё мамлакатлари ўртасида тинчлик ва дўстлик алоқаларини ўрнатишдаги ўрни.
5. Мактаб жисмоний маданият мутахассисининг касбий тайёргарлиги.
6. Кунлик меҳнат фаолиятидан сўнги соғломлаштириш тренировкалари
7. Ўқувчи ёшларни тиббий гуруҳларга саралашнинг замонавий усул ва воситалари.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Саломов Р. С. Спорт машғулотининг назарий асослари. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
2. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004.
3. Алиев Б. И., Салаев Б.Д. Оптималлашган машғулот юкламаларини назорат қилиш услубияти -Т.: ИТА – PRESS, 2014.
4. Сарванов В. А. Тренировка в спортивной борьбе. – Владивосток, 1991.
5. Musayev V. V. Sport metrologiyasi. - Т.: Navro'z, 2015.
6. Умаров Дж. Х., Акбаров А. Спортивная метрология. - Т.: Navro'z, 2015.
7. Керимов Ф.А., Назруллаев Д.З. Применение статистических методов в спорте. - Т.: Fan va texnologiya, 2014.

VII. ГЛОССАРИЙ

Термин	Ўзбек тилидаги шарҳи	Инглиз тилидаги шарҳи
Спорт	қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти, шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг меъёр ва ютуқлари тушунилади.	- in short, the sense of personal competition, they say, the high degree of competition, on the basis of special training and understood its principles and achievements.
Спорт мусобақалари	кўрсатиш услуги, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги рақобатларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташкил топишини воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тузишга қаратилган.	method, to compare and evaluate the achievements in the sport, the competition in the field of sports management. Sports competitions, a factor that you want to communicate with others, the establishment of a person, and realize human potential, aimed at the establishment of benchmark indicators.
Илмий-тадқиқот	Барча исбот коидаларидан ўтган, янги саволни ишлаб чиқариш	The purpose of sports competitions - the strongest athletes and teams to improve their skills in sports, physical culture and sports events, sports organizations, coaches, athletes, referees to give an objective assessment of the work.
Ретроспектив ахборотни олиш	Адабиётлардаги манбаларни таҳлил этиш, ҳужжатлар ва ретроспектив ходисаларни сўровномадан ўтказиш.	The particular shape of the sports movement and social movement, the creation, development, storage, and sharing the wealth of sport and method of formation of the person, the society prepares the workforce and the defenders of the motherland.
Моделли тажриба	Алоҳида, суний яратилган шароитларда ходисаларни созлаш ва шу шароитларда тажриба ўтказиш.	Sports activities - work in the development of the highest form of human activity, our human physical and psychological development and improvement of the process to the needs of society.
Лаборатория тажрибаси	Бу қатъий стандартлаштирилган шароитда, атроф муҳитнинг таъсиридан алоҳида беркитилган тажриба ҳисобланади. Бу қандайдир бир жараёнлар асосида чуқур физиологик механизмларни	Sports training athletes training in an inclusive, multifactor process, preparation for competitions and participation in the training process and the organization of the competition, the training and the

	юзага чиқаришда қўлланиладиган тажриба ҳисобланади.	competition of scientific-methodological and material-technical training; the necessary conditions, with the entertainment and sports training to take into consideration.
Хронометрлаш	Машғулот жараёнини тадбиқ этиш, ҳар хил ҳаракатларга кетган вақтни аниқлаш ва унинг график кўриниши.	Sports training system of knowledge, tools, methods, forms and environment of the athlete to ensure the best level of training, as well as the practices of training of athletes.
Тестларнинг ишончлилиги	Бир хил шароитда, бир хил одамларнинг (объектларнинг) натижалари қайта ўлчашда ҳам ўхшашлик даражаси.	Sports school athletes in a single system, which is based on a group of experts to study the positive.
Тестнинг ахборотлилиги	Спортчининг хусусиятларини ўлчашдаги аниқлик даражаси(сифатлар, қобилиятлар, тавсифлар ва х.к.).	This is a part of sports. Sports training process, including selected sports, athlete achieving the highest development of the body through physical exercise, is used to improve the physical attributes and skills, shaping raised particular process.
Баҳолаш	Ҳар хил вазифани бажаришдаги ютуқни унификацияланган улчам билан белгилаш.	a broader concept, to achieve high performance in sport and make it ready to go in the manner includes the use of all means.
Квалиметрия	Сифатнинг сонли баҳолаш услубини ўрғанади ва ишлаб чиқаради.	Sports activities, knowledge of the system is given to the preparation of athletes, principles, methods, and sports performance as well as the practices of the organization of the training process and integrity.
Сўровнома	анкеталарни тўлдириш ёрдамида фикрларни йиғиш услуби.	athletes sports skills and the ability to show concrete results. Clearly, the implementation of effective training, leaving sports indicators, identifies talented athletes.
Машғулот юкламаси	тушунчаси машқни спортчи танасига таъсири даражаси сифатида, биринчи навбатда бу таъсирнинг миқдорий даражасини белгилайди.	as the level of understanding the effect of exercise, the body of athletes, first of all, that the level of the quantitative effect.
Ҳажм	юклама таъсирининг давомийлиги ва айрим ёки кўпгина машқ, машғулот, давр, босқич, давра кабилар вақтида бажарилган ишларнинг умумий миқдори.	The duration of the effect of the load, and some or many of the exercises, the training period, the total amount of work done during the time of the stage.

VIII. Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. -Т.: ЎзДЖТИ, 2004
2. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
3. Керимов Ф.А, Назруллаев Д.З. Применение статистических методов в спорте.–Т.: Fan va texnologiya, 2014.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. - М.: Советский спорт, 2010.
5. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
6. Qodirov I.E. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning metodologik asoslari -Т.: ИТА – PRESS, 2014.
7. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе. -Владивосток. Владос, 1991.
8. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте. – Харьков. Основа, 1994.
9. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. - Т.: ЎзДЖТИ. 2010.-126 б.
10. Диссертация ва диссертация авторефератини расмийлаштириш қоидалари. – Т.: ЎзР ОАК, 2017. – 71 с.
11. Salomov S.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. 1 – jild. – Т.: ИТА – PRESS, 2015
12. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.
13. Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.

Фойдаланилган адабиётлар фонди

Рўйхатдаги рақами	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
АРМда	2		3			4		1	1	2	5		
Электрон варианты	+			+			+						
Ўқитувчида	2	1	1		1							1	1
Кафедрада													
Жами	4	1	4		1	4		1	1	2	5	1	1

Интернет ресурслари:

www.sporttedu.uz
www.gov.uz
www.lib.sportedu.uz
www.ziyonet.uz
www.natlib.uz