

нэтийжениң ендирилиў процеси. Солай етип: инвестиция – ислеп шығыў – сапалық жақсыланыўға ийе болыў – процесси зэрүр. Бүгинги күни бул мәселени изертлеўшилер инновацияның бир неше түрин айырып көрсетеди: технологиялық, социаллық, азық-аўқатлық, шөлкемлестириўшилиқ, маркетинглик. Хәзирги заман жәмийетиниң жәмийетлик өмири процесинде бул инновациялар, зэрүрлик болыўына қарай өзлериңиң жыйындысы сыпатында көринеди. Бирақ, бизиң жу-

мысымызда инновацияның бир түри бизди көбирек қызықтырады, бул социаллық инновация. Социаллық – социумды қайта шөлкемлестириўдеги адамның турмысы тараўындағы (педагогика, басқарыў системасы, қайыркылық, хызмет көрсетиў, процессти шөлкемлестириў) жаңаланыў процеси. Бүгинги күни биз Өзбекстанның билимлендириў системасындағы жеткиликли дәрежеде әхмийетли инновациялық жаңаланыўлары ҳақкында исеним менен айта аламыз.

Әдебиятлар

1. Киреев В.И. Психология способностей к изобразительной деятельности. – Москва: // Развитие познавательных способностей в дошкольном возрасте: хрестоматия / сост. И.А. Бурлакова. – Москва: АНО ПЭБ, 2008.

РЕЗЮМЕ

Мақола замонавий жамиятта шахсиниң бадий-ижодий ривожланиш жиҳатларига бағишланган. Ушбу йўналиш муаммоси бугунги куннинг энг муҳим масалалари қаторига киради.

РЕЗЮМЕ

Статья посвящена аспектам художественно-творческого развития личности в современном обществе. Данная проблема науки является одним из актуальнейших вопросов сегодняшнего дня.

SUMMARY

The article is devoted to the aspects of artistic and creative development of the individual in modern society. This problem of science is one of the most pressing issues of today.

СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВ БОСКИЧИДА ГИМНАСТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ ТИББИЙ – ФУНКЦИОНАЛ КЎРСАТКИЧЛАРИ АСОСИДА НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Д.Х.Умаров – педагогика фанлари номзоди, профессор

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Таянч сўзлар: спорт, гимнастикачи, машғулот жараёни, жисмоний юкламалар, тиббий-функционал кўрсаткич.

Ключевые слова: спорт, гимнастика, тренировочный процесс, физическая нагрузка, лечебно-функциональный показатель.

Key words: sports, gymnast, training process, physical activity, therapeutic and functional indicator.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Педагогик жараён самарадорлигиниң шартларидан бири тайёргарликни аниқлаш мезонларини ишлаб чиқиш, бу эса машғулот юкламаларини бошқариш, уларнинг ҳажми ва интенсивлигини аниқлаш масалаларини илмий ҳал қилиш имконини беради.

Бугунги кунга келиб машғулот жараёнини тиббий-биологик жиҳатдан ўрганишга бағишланган катта ҳажмдаги адабиётлар мавжуд бўлиб, уларда спортчиларда асосий функционал тизимларни тадқиқ қилиш усулларини таҳлил қилишга муҳим аҳамият берилмоқда [1;5].

С.Е.Павлов ва Т.Н.Павлова таъкидлаганидек, функционал назорат узлуксиз, даврий, босқичма-босқич спортчининг машғулот ва мусобақа фаолиятидаги шарт-шароитларида амалга оширилиши керак, спорт машғулотини ва спорт тиббиётининг ажралмас қисми бўлиши даркордир. Бундан ташқари, замонавий профессионал спорт турларида спортчиларга машғулот юкламаларининг оптималлиги уларнинг динамик равишда ўзгарувчан функционал тайёргарлик даражаси ва мусобақа фаолиятини кунлик (мониторинг) баҳолашга боғлиқ ҳисобланади. Тиббий назорат мутахассислари функционал назоратни ўтказишда ҳам иштирок этишлари мумкин, аммо функционал назорат ўз мазмунига кўра - тиббий назоратга хос бўлмаган кўп вазифали тиббий тадбирдан кўра кўпроқ физиологик-педагогик ҳисобланади. Бошқа томондан, функционал назоратни амалга ошириш ҳуқуқига ўн йилдан ортиқ вақт давомида доимий ифодаланган физиологларнинг даъволари ҳам асос бўлиши мумкин эмас, чунки унинг вазифаларидан бири - бу баъзи ҳолларда фақат спортчи муайян фаолиятни амалга оширганда ташхис қўйилиши мумкин бўладиган чегаравий ва патологик ҳолатларни аниқлашдир [2;3;4].

Тадқиқотнинг мақсади турли интенсивликдаги микроциклларда машғулот юкламаларидан сўнг гимнастикачилар организмнинг тикланиш муддатларини белгилаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Гимнастикачилар организмга жисмоний юкламалар таъсир фаолиятини аниқлаш.

2. Гимнастикачиларнинг машғулотларга мослашган ва кам мослашган функционал ўзгаришларнинг оғирлиги бўйича машғулот юкламасига чидамлилигини оператив назорат қилиш.

Тадқиқотнинг ташкил қилиниши. Тадқиқотимизда гимнастикачиларнинг снарядларда бажариладиган техник элементларнинг ўрганиш даражасидан келиб чиқиб шуғулланувчилар шартли равишда рақамлаб олинди. Ушбу юкламаларга мослашиш сифатини ўрганиш мақсадида комплекс назорат олиб борилди. Спортни такомиллаштириш босқичида комплекс назоратнинг ишлаб чиқилган алгоритми гимнастикачиларни йиллик машғулот цикли давомида тайёргарликни бошқариш жараёнида организмнинг функционал ҳолатини баҳолаш, функционал кўрсаткичлар динамикасининг босқичли, оператив ва жорий назорати мониторинги қўлланилди.

Кейинги кундаги тадқиқот (машғулотдан олдинги) кундузи навбатдаги машғулотдан олдинги тикланиш самарадорлигини баҳолаш учун югурдилар (жорий назорат).

Гимнастикачилар организмга жисмоний юкламанинг тезкор таъсир фаолиятини аниқлаш учун машғулотда махсус юкламаларни бажаришдан олдин ва кейинги ёки машғулотдан олдинги ва кейинги оператив тадқиқотлар олиб борилди (оператив назорат).

Гимнастикачиларнинг тиббий – функционал кўрсаткичлари ($\bar{x} \pm \sigma$)

Т/р	Жисмоний сифатлар	Гуруҳлар		t	P
		Тажиба гуруҳи (n=7)	Назорат гуруҳи (n=7)		
I. Функционал кўрсаткичлар					
1	Хаётий кўрсаткичлар ш.б.	52,1 ± 2,6	51,8 ± 1,57	1,1	≥0,05
2	Генча синови, с	26,7 ± 1,0	28,6 ± 2,3	1,7	≥0,05
3	Кердонинг вегетатив индекси, ш.б.	2,8 ± 3,1	2,7 ± 3,5	0,09	≥0,05
4	Пулс босими, кон.о.б.	52,4 ± 3,0	53,0 ± 4,1	0,1	≥0,05
5	Икки тамонлама иш фаолияти (Робинсон индекси), ш.б.	29,5 ± 1,2	28,7 ± 1,7	0,16	≥0,05
6	Чидамлилик коэффициенти, ш.б.	13,2 ± 0,74	12,9 ± 1,1	0,15	≥0,05
7	Қон айланиши тежамкорлик коэффициенти, бирлик	3186 ± 186,8	3154 ± 229,4	0,16	≥0,05
8	Руфье индекси, ш.б.	9,1 ± 0,56	9,5 ± 1,08	1,8	≥0,05
9	Харакатчан объектга нисбатан реакция, см	14,2 ± 0,28	13,6 ± 0,28	1,1	≥0,05
10	Умумий жисмоний иш қобилияти, кгм/дак/кг	12,8 ± 0,43	13,9 ± 0,5	2,16	≤0,05
11	Микроциркуляция, мл/дакх 100 г	0,9 ± 0,18	0,8 ± 0,16	0,23	≥0,05
12	Кислороднинг парциаль босими, мм Нг	62,6 ± 16,3	59,4 ± 13,0	0,25	>0,05

Гимнастикачиларнинг тажиба гуруҳидаги мослашган ва кам мослашган функционал ўзгаришларнинг оғирлиги бўйича машғулот юкламасига чидамлилигини оператив назорат қилиш тўртта юклама мезоциклда амалга оширилди. Ўқув-машғулот йили охиридаги якуний назорат (босқичли назорат сифатида) июнь ойида ўтказилди ва спортчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолаш ва машғулот жараёнининг самарадорлигини аниқлаш учун қўлланилди.

Генч синовида 3 ва 5 рақамли гимнастикачиларда дам олиш кўрсаткичлари бўйича нафас олиш тизимининг энг катта захира имкониятлари аниқланди, ва 5 рақамли гимнастикачи машғулот юкламадан кейин бошқалардан кўра нафас олганда кўпроқ ушлаб тура олди, бу эса, кислород танқислиги камлигини

кўрсатади, натижада, нафас олиш тизимини машғулот юкламаларига мослашувчанлигида яхши имкониятлар мавжудлигини кўрсатди, бу ҳақида юкламадан сўнг синов кўрсаткичлари паст кўрсатган 3 рақамли гимнастикачига айтиш мумкин эмас. Нафас олиш тизимининг захира имкониятларининг ҳам, юкламага мослашувчанлигининг ҳам энг паст кўрсаткичлари 1 рақамли гимнастикачида қайд этилди.

Биринчи махсус тайёргарлик босқичида (сентябр) олиб борилган комплекс назоратига кириш (босқичли назорати сифатида) натижаларига кўра, барча ва ҳар бир гимнастикачи учун индивидуал (дифференциялаштирилган ёндашув) ўқув-машғулот ишлари режалаштирилди. Машғулот жараёнини тузатиш (коррекция) жорий ва оператив назорат натижаларига кўра амалга оширилди.

Гимнастикачиларнинг юрак-қон томир тизимининг реакцияси (махсус тайёргарлик давр) n=7

Кўрсаткичлар	ЮҚС, зар.дақ.	САБ, кон.о.б	ДАБ, кон.о.б
Тинч ҳолатда, машғулотдан олдин	59,8 ± 2,2	114,2 ± 2,4	69,2 ± 1,4
1 дақиқа қайта тиклангандан сўнг	167,4 ± 4,3	192,3 ± 4,2	32,6 ± 2,5
5 дақиқа қайта тиклангандан сўнг	84,7 ± 2,4	134,7 ± 1,4	56,4 ± 1,3
5 дақиқа қайта тиклангандан сўнг % да	54,3 ± 1,5	33,1 ± 1,6	41,8 ± 2,7

Организмнинг жисмоний юкламага мослашувининг ортиши билан юрак-қон томир тизимининг тикланиш даражаси ортади. Югуришдан кейин 5 дақиқа давомида ўртача гуруҳда юрак уриш тезлиги энг юқори даражада - 42% га камайди, ДҚБнинг ўсиши 38,4% ни ва СКБнинг камайиши – 21,6% ни ташкил этди. Бу кўрсаткичлардан кейинги тадқиқотларда машқланганлик ҳолатининг ўсишини назорат қилиш учун асос сифатида фойдаланилади.

Гимнастикачиларнинг юрак-қон томир тизимининг ўзига хос юкламага (мусобақа композициясининг 2 та югуриши) индивидуал хусусиятларининг таҳлили шуни кўрсатдики, ўқув-машғулот йили бошида 1, 3 ва 6 рақамли гимнастикачиларда юрак уриш тезлиги, СКБ ва ДҚБ 5 дақиқа ичида энг паст даражада тикланди. Иккинчи мусобақа композициясини бажаришдан сўнг 1 дақиқа ўтиб, Ромберг синовининг энг паст натижалари 1, 3, 4 ва 6 рақамли гимнастикачиларда кузатилди.

Олинган натижалардан хулоса қилиш мумкинки, тадқиқот вақтида 1, 3 ва 6 рақамли гимнастикачилар юрак-қон томир тизими ва вестибуляр аппаратининг ҳолати бўйича ўзига хос юкламага энг кам мослашган.

Машғулотдан олдин ва кейин ўтказилган теппинг-тестининг натижалари 5 рақамли гимнастикачида машғулот юкламаларига энг муваффақиятли мослашувчанлик ва 1 ва 3 рақамли гимнастикачида энг кам муваффақиятли мослашувчанлик ҳолати кузатилган.

Шундай қилиб, тадқиқот вақтида 1 ва 3 рақамли гимнастикачиларда юрак-қон томир тизими ва нафас олиш тизими ҳамда вестибуляр аппаратининг ҳолати бўйича махсус юкламага энг кам мослашгани кузатилди - улар юкламани аста-секин ва функционал кўрсаткичлар назорати остида оширишлари кераклигини кўрсатди.

Адабиётлар

1. Геселевич В.А. Актуальные вопросы спортивной медицины: избранные труды. – М.: Советский спорт, 2004. – С.232.
2. Перхуров А.М., Сидоров С.П. Этапы совершенствования функциональной подготовленности спортсменов и их особенности. Состояние и перспективы развития медицины в спорте высших достижений «Спорт Мед-2007» // Мат. международ. науч. конф. «Спорт Мед-2007». – М.: ФиС, 2007. – С. 44-50;
3. Шеренков А.О. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов при дислипидемиях : дис. ... канд. мед. наук. – СПб., 2008. – С. 121.
4. Горчакова Н.А., Гудивок Я.С., Гунина Л.М. Фармакология спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 640 с. и др.
5. Функциональный контроль в современном спорте и спортивной медицине // Олимпийский бюллетень № 13. – М.: Сойпроект, 2012. – С. 265-271.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада гимнастикачилар организмга жисмоний юкламаларни тезкор таъсир этиш имкониятларини аниқлаш асосида шуғулланувчиларни ҳолатидан келиб чиқиб юкламаларни бошқариш тиббий-функционал кўрсаткичлар бўйича таҳлил қилинган. Шунингдек машғулотларга мослашиш имкониятлари бўйича индивидуал тақлиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

РЕЗЮМЕ

В статье анализируется управление нагрузками на основе медико-функциональных показателей, исходя из состояния участников, на основе выявления возможности быстрого воздействия физических нагрузок на организм гимнастов. Также были разработаны индивидуальные предложения и рекомендации по адаптации к обучению.

SUMMARY

The article analyzes the management of loads on the basis of medical and functional indicators, based on the condition of the participants, on the basis of identifying the possibility of a quick effect of physical loads on the body of gymnasts. Also, individual proposals and recommendations for adapting to training were developed.

ТАШАББУСКОРЛИК - ТАЛАБА ШАХСИНИНГ ИЖТИМОЙ АҲАМИЯТЛИ ФАЗИЛАТЛАРИДАН БИРИ СИФАТИДА

Н.Ўрозбоев – мустақил изланувчи

Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети

Таянч сўзлар: шакллантириш, компонент, ижтимоий аҳамиятли шахс сифатлари, талаба, таълим, ташаббускорлик, шахс.

Ключевые слова: формирование, компонент, социально-значимые качества личности, студент, образования, инициатива, личность.

Key words: formation, component, socially significant personality qualities, student, education, initiative, personality.

Сўнгги ўн йилликларда жамиятимиз ҳаётида юз берган муҳим ўзгаришлар, унинг қадрият-мақсадли йўналишларида ёш шахсининг ижтимоий-ахлоқий асосларини шакллантириш муаммосини кўриб чиқиш долзарблигини белгилайди. Ўз тараққиётининг ҳозирги босқичида давлат ва жамият таълим мазмунида ахлоқий компонентларни таъминловчи таълим моделларига эҳтиёж сезмоқда. Шу муносабат билан таълим муассасаларида ижтимоий аҳамиятли шахс сифатларини шакллантириш жараёни алоҳида қизиқиш уйғотади.

Бу борада таълимни ривожлантириш, "Таълим тўғрисида"ги қонунни ҳаётга татбиқ этиш борасида изчил ҳаракатлар муҳим аҳамиятга эга. Шу билан бирга, қуйидагилар талабаларнинг ижтимоий аҳамиятга молик шахсий фазилатларини шакллантиришни таъминлайдиган асосий қоидалар қаторига қиради:

- талабаларни тайёрлашнинг энг самарали механизмларини яратишни ўз ичига олган шахсга йўналтирилган ёки таълимнинг индивидуаллаштирилган модели ҳоли;

- ўқитиш, инсонпарварлаштириш, илмий тадқиқотлар ютуқлари ва технологияларини таълим жараёнига татбиқ этиш; аудитория ўқув машғулотларининг бир қисmini ижодкорлик, илмий тадқиқотлар, ижтимоий аҳамиятга эга лойиҳаларни тайёрлаш билан алмаштириш учун тегишли инфратузилмани яратиш; бу инновацион таълим дастурларини ишлаб чиқишни ҳам ўз ичига олиши мумкин;

- таълимни фундаменталлаштириш жараёнининг илмий-методик таъминоти; классик гуманитар фанларни ўрганиш: фалсафа, тарих, чет тили, жисмоний маданият, бу, албатта, дарслик ва ўқув қўлланмаларининг янги авлодини тайёрламасдан, педагог ходимларни қайта тайёрлашнинг тегишли даражасини таъминламасдан мумкин эмас;

- интизомийликдан таълим мазмунининг тизимли ва муаммоли моделига ўтиш.

Ижтимоий аҳамиятга эга шахс фазилатларини шакллантиришнинг назарий ва методологик асослари қуйидаги илмий ишларда таҳлил қилинган, шахсни шакллантиришда фаолиятнинг роли ҳақидаги илмий қоидалар (А.Н.Леонтиев); ижтимоий ҳодисаларни ўрганишга тизимли ёндашув назарияси (В.И.Андреев, Л.Ф.Спирин, Е.Н.Степанов, Э.Г.Юдин); шахсий ривожланиш ва касбий шаклланишнинг фалсафий, социологик, психологик ва педагогик тушунчалари (Б.Г.Ананьев, Л.С.Выготский, Е.А.Климов, С.Л.Рубинштейн, В.А.Сластенин); ижтимоий таълим концепциясида (Л.В.Байбородова, Б.З.Вульф, И.П.Иванов) [8:24].

Илмий адабиётлар ва бир қатор тадқиқотчиларнинг натижалари таҳлили инсоннинг ижтимоий аҳамиятли фазилатларига ижтимоий фаоллик қиради, фаоллик, масъулият, мустақиллик, ташаббускорликда ўзини ўзи англашга қаратилади, деган тахминни амалга оширишга имкон беради.

Ташаббускорликни шакллантириш ёшларнинг катталар билан биргаликда ташкил этадиган фаолиятини уларнинг мустақиллигига айлантиришни ўз ичига олади. Ташаббускорлик инсон тараққиётининг шарт ва таълим-тарбия натижаси сифатида қаралади. Ташаббускорликни шакллантиришга қаратилган тарбиявий тадбирларнинг мазмуни талабага ижодий фаолият орқали ўз шахсини қуришда ёрдам беришдир. Бунда ўқитувчи талабаларнинг қизиқишлари, эҳтиёжлари, қобилиятларига эътибор қаратади.

Инсоннинг ташаббускорлик қобилияти, мустақил ҳаракат, фаолият, тадбиркорлик ва шаклланган фаолиятга бўлган эҳтиёжи шахсий сифат-ташаббусни ташкил этади.

Ташаббускорлик ҳодисасини махсус ўрганиш жараёнида олимлар унинг тушунчалари, мазмуни, тузилиши, турлари ва шакллари аниқлади. Бироқ ташаббус ва ташаббускорлик атамаларини тушунишда ҳали кўп тортинувлар мавжуд.

Ташаббус (лотинча *Initiare* - бошлаш), ҳар қандай янги ғояни илгари суриш ва амалга оширишда, ҳар қандай муаммони ҳал қилиш; фаолиятнинг янги шаклларида ички туртки.

Педагогик луғатда ташаббускорлик фаол ва мустақил ҳаракатларга қобилият ҳамда мойиллиги билан характерланадиган шахс хислати сифатида талқин этилади.

К. А. Абульханова-Славская ташаббусни инсоннинг ўзини намоён қилиш шакли, бошқа шахсга нисбатан фаолликнинг кўриниши сифатида белгилайди [1:197].

Е. А. Погонина ташаббусни фаолиятнинг шакли сифатида тушунади, бу эса фаолиятнинг бошланиши ва жойлаштирилишига сабаб бўлади. Ташаббусни ўрганишга тизимли ёндашувни амалга ошириб, муаллимнинг таркибида мотивацион-эҳтиёж, ҳиссий ва когнитив компонентларни ҳамда ташаббуснинг икки босқичини белгилайди: янги ғояни илгари суриш (амалга ошириш) ва уни амалга ошириш [6:96].

Ташаббуснинг педагогик аҳамияти Н.С.Степанов томонидан ижодий таълим тизимининг таркибий қисмлари учун ташаббуснинг тизимни шакллантириш функциясига ишора қилиб, ижодий ташаббус орқали таълимнинг мақсадлари ва мазмунига таъсир кўрсатиши мумкинлигини таъкидлайди.