

**Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
Андижон Давлат университети**

кўлёзма ҳуқуқида

Ҳолиқов Абдуҳолиқ

**ТАЛАБАЛАР СПОРТ
СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИНИ
ТАШКИЛ ЭТИШ**

Ихтисослиги: 5A141901

**“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”
йўналиши бўйича магистр даражасини олиш учун
бажарилган магистрлик диссертацияси**

**Илмий раҳбар:
Андижон давлат
университети**

**Иш кўриб чиқилди ва
ҳимояга тавсия этилди:
Жисмоний тарбиянинг
назарий асослари
кафедраси мудири**

_____ **ХТСУ. З.Жумақулов**

_____ **доцент Х.Солиев**

Андижон 2010

Мавзу: Талабалар спорт соғломлаштириш ишларини

ТАШКИЛ ЭТИШ

РЕЖА

Кириш

- 1. Боб. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифаларини ўрганиш**
 - 1.1. Талабалар жисмоний тарбия жараёнларининг асосий шаклларини ўрганиш**
 - 1.2. Жисмоний тарбия машғулотлари ва уларни режалаштиришни ўрганиш**
- 2. Боб. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларини назарий асосларини ўрганиш**
 - 2.1. Талабалар жисмоний тарбия дастурларининг назарий мазмуни ва моҳиятини таҳлил қилиш**
 - 2.2. Талабалар жисмоний тарбия дастурларининг амалий мазмуни ва моҳиятини таҳлил қилиш**
- 3. Боб. Талабалар касбий жисмоний тайёргарлик жараёнларининг илмий ва услубий асослари ўрганиш**
 - 3.1. Талабалар касбий жисмоний тайёргарликни ташкил этиш ва жисмоний ривожланишни тиббий назорат қилишни ўрганиш**
 - 3.2. Талабалар жисмоний ривожланиш даражаларини амалий назорат қилиш асосларини таҳлил этиш**

Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Мамлакатимизнинг мустақиллиги ва истиқболи буюк келажагимиз истиқболларини таъминлашни тақазо этади. Бунда аҳоли саломатлигинини химоя қилиш, уларнинг жисмоний ва маънавий баркамоллигини доимо таъминлаб бориш жамиятимизнинг энг долзарб вазифаларидан биридир. Шу асосида оила, мактаб ва маҳалла, қолаверса меҳнат жамоаларида соғлиқни сақлаш билан боғлиқ бўлган барча тиббий ва жисмоний маданият тадбирларидан мақсадли фойдаланиш устивор туришини ҳаётнинг ўзи кўрсатиб турибди.

Энг кичик ёшдан бошлаб жисмоний тарбия воситалари билан шуғулланиш, гигиеник қоидаларга риоя қилиш, ўзини-ўзи назорат қилиш маъсулиятига одатлантириш энг аввало ўша боғча, мактаблар, академик-лицейлар, касб хунар коллежлари ва олий таълим муассасаларида амалга оширилмоқда. Бу йўлдаги ёшлиқдан маълум касб-хунарга йўналтириш, уларни қизиқтириш энг муҳим муаммолардан ҳисобланмоқда.

Маълумки, юртимиздаги халқ-хўжалиги тармоқларининг кўлами жуда кенг. Айниқса саноат, қурилиш, қишлоқ ва сув хўжалиги, соғлиқни –сақлаш, таълим ва бошқа соҳалар учун мутахассис кадрларни тарбиялаб етиштириш доимий эҳтиёж талаб этадиган ижтимоий-маданий ва тарбиявий жараёнидир. Ана шу жиҳатларни ҳисобга олган ҳолда академик лицей, касб-хунар коллежларининг тармоқларини янада кенгайтириш, уларни замонавий ўқув-ишлаб чиқариш бинолари, лаборатория жихозлари, асбоб- ускуналар, техник воситалар билан таъминлашга алоҳида эҳтибор берилмоқда.

Ўзбекистон Республика Президенти И.А.Каримовнинг ташаббуси билан Ўзбекистон Республикаси вазирлар маҳкамасининг бевосита раҳбарлиги остида, ғамхўрлиги туфайли ўқув ёшларнинг касб-хунар эгаларида катта амалий ишлар қилинмоқда. Республикаимизнинг деярли барча вилоятларининг марказлари ва йирик саноат шаҳарларида академик-лицейлар ва касб-хунар коллежлари учун янги жаҳон андозалари га мос замонавий ўқув биноларининг мажмуалари қурилиб фойдаланишга топширилди. Уларнинг таркибида стадион, ёпиқ ва очиқ сув хавзаси, спорт турлари бўйича спорт майдонларининг жойлашиши қувончли воқеадир.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Давлат таълим стандартлари” асосида таълим соҳасида туб ўзгаришлар яратилди. Буларнинг натижасида республикаимизда таълимнинг узлуксиз тизими яратилди.

“Соғлом авлод давлат дастури”, “Давлат таълим стандартлари” асосида академик-лицейлар, касб-хунар коллежларидаги жисмоний тарбия дарслари (2005 йил дастур асосида) ўқувчи ёшларни жисмоний тайёргарлигини ошириш ҳақида ҳар томонлама баркамол шахс сифатида улғайтиришга ситқидилдан хизмат қилмоқда. Бугун “Алпомиш”

ва “Барчиной ” махсус тестлари меёрий синов талабларидан фойдаланиш амалга оширилмоқда. Академик лицей, касб-хунар коллежларида тахсил олаётган ўқувчи ёшларининг жисмоний тайёргарлигини тобора ошириш, иқтидорли ёшларни спорт турларига жалб этиш ва уларнинг махоратларини ошириш йўли билан етук мутахассислар тайёрлаш яхши йўлга қўйилмоқда.

Бу соҳада Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги, “Туризм тўғрисида”ги қонунлари, ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги”, “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”, “Оммавий спорт тарғиботини янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги” қарорлари муҳим аҳамиятга эга.

Этиборли томони шундаки, ҳукуват қарорида Коллеж спортини ривожлантириш республика ва вилоятларининг спорт ташкилотлари, халқ таълими ҳамда олий ва ўрта махсус таълим муассасаларининг “Баркамол авлод” спорт мусобақалари мунтазам ўтказиб келинмоқда. (2001 йил Жиззах, 2003 йил Андижон, 2005 йил Тошкент вилояти).

Бу мусобақаларни замирида асосан ўқувчи ёшларининг жисмоний баркамоллигини ошириш, меҳнат ва мудофаа ишларига лаёқатли қилиб тарбиялаш, энг муҳим соғлом турмуш тарзи кўникаларини шакиллантиришда жисмоний тарбия ва спортдан мақсадли фойдаланиш мужассамлаштирилган. Ўқувчи ёшларини умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини тарбиялашда, иқтидорли ёшларини спорт махоратини оширишда Жисмоний тарбия ўқитувчилари ҳамда спорт турлари бўйича мураббийларининг амалий ижодий фаолиятлари анча устувор туради. Уларнинг ибратли хизматларидан бири шундаки, ўқувчи ёшларининг касб-хунарга йўналтириш, (педагогик тарбия, тиббиёт, маданият, саноат қурилиш ва ҳоказолар) алоҳида уларнинг амалий махсус жисмоний тайёргарликлари билдан қуроллантиришида маълум даража хизмат қилади.

Бўлажак мутахассисларни жисмоний тарбия ва спорт орқали ишлаб чиқариш унумдорлигини ошириш, меҳнат қобилиятларини мукамаллаштириш, узоқ умр кўриш, соғлом турмуш тарзини сингдириш ва назарий ҳамда амалий малакалар билан доимий равишда уйғунлаштириб боради. Мустақиллигимизнинг қўлга киритган қисқа фурсатда Республикамизда Жисмоний тарбия ва спорт ммашғулотларини ташкил қилиш ва усуллари, шакллари ва мазмуни тубдан ўзгариб бормоқда.

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги: мамлакатимиз келажаги бўлган ёш авлодни жисмонан баркамол етук инсон қилиб тарбиялаш ҳозирги кунда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари билан биргаликда барча педагогик жамоанинг

долзарб нуфузли вазифасидир. Талаблар етук мутахассис бўлиб шаклланишида уларнинг назарий билим ва кўникмалар эгаллашда жисмоний тарбиянинг роли муҳим ҳисобланади.

Магистрлик диссертациясининг мақсад ва вазифалари: диссертацияда талабаларни жисмоний тарбия жараёнларида жисмоний ривожлантириш ва соғломлаштириш тадбирларини шакллари, услублари ва ташкил этишнинг педогогик тамойилларни таҳлил мақсад қилиб белгиланди.

Магистрлик диссертациясини тадқиқот объекти ва предмети: Диссертацияси Андижон давлат университети талабаларининг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг жараёнлари ўрганилди.

Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси: диссертацияга оид ишлар мамлакатимизда ва хорижий мамлакатларда кўп даражада бажарилган. Шунингдек ҳозирги кунда талабалар жисмоний ривожланишини таҳлил этиш уларни замонавий талабларга мувофиқ мутахассислар даражасига етишларда жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларининг ролини ўрганиш аҳамиятга эга.

Магистрлик диссертациясининг мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқотлар услубиёти: диссертация мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқотларда адабиётлар ҳамда интернет материалларини таҳлил этиш педогогик назорат экспрементлар ўтказиш тиббий биологик тестлар ва жисмоний ривожланишни амалий назорат ўтказиш ва уларни натижаларини математик статистик таҳлил этиш услублари кенг фойдаланилган.

Магистрлик диссертациясида илимий янгиликлар ва уларни асосланганлиги: диссертация ҳулосаларига мувофиқ талабалар жаҳон стандартларига мос келувчи мутахассислар бўлиб етишларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнларининг роли катта. Шу билан бирга талабалар ўқув жараёнида ташкил этилган жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари уларни жисмоний ривожланишини тўлиқ таъминлай олмайди. Шунинг учун талабаларни жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғуланиш тадбирларини ташкил этиш уларни соғломлаштириш вазифаларини самарали ташкил этиш омили бўла олади.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи: диссертация мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишлари Андижон давлат университети талабалари жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнларига тадбиқ этилди. Олинган натижаларга мувофиқ олий ўқув юртлари талабалари билан ташкил этиладиган жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш

тадбирлари уларни жисмоний баркамол маънавий етук қилиб тарбиялаш билан бирга замон талаблариг мувофиқ бўлган мутахассислар бўлиб етишларини кафолатлайди.

1. Боб. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифаларини ўрганиш

Жисмоний тарбиянинг мақсади талабани жисмонан шакллантириш ва уни касбига, турмушига ва ҳаётга тадбиқ этишдир.

Машғулот жараёнида жисмоний тарбия ўз олдига қуйидаги тарбиявий, умумтаълимий, соғломлаштириш каби мақсадларни қўяди:

-соғлом ҳаёт кечиринидаги жисмоний талабчанлиги ва ўз-ўзини тарбиялаш;

-назарий ва амалий билимларни жисмоний тарбия орқали ўстириш;

-жисмоний имкониятларни тўлиқ қўллаш, касалликларнинг олдини олиш, соғлиқни сақлаш ва уни мустаҳкамлаш, ўз-ўзини ҳимоялаш;

-жисмоний тарбиянинг назарий билимларини унинг услуб ва кўрсатмаларини эгаллаш, жисмоний машғулотлардан тўғри фойдаланиш ва келгуси йўриқчи ва ҳар хил ўйинлар бўйича ҳакамлар ҳайъатига аъзо бўлиш ва мусобақаларда ҳакамлик қила билиш ва уларни ташкил қилиш.

Олий ўқув юртларида талабаларга жисмоний тарбия бериш тадбирлари бутун ўқув давомида қуйидаги шаклда олиб борилади: ўқув машғулотлари, жисмоний тарбия, спорт, сайёҳлик, кун тартибида жисмоний машқлар билан талабаларни мустақил равишда шуғулланиши, оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ҳар хил турлари билан спорт тўғрақларида шуғулланиш. Жисмоний тарбиянинг шакллари бир-бирлари билан чамбарчас боғлиб, ягона жисмоний камолотга эришиш жараёнини ташкил қилади.

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ўз йўналишига қараб ташвиқот-тарғибот, ўқув-тайёргарлик машғулотлари ва спорт мусобақаларига бўлинади.

Ташвиқот-тарғибот йўналишининг мақсади талаба, аспирант, ўқитувчи ва институт, ўрта махсус ўқув юрти ходимлари жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан мунтазам шуғулланишига, жисмоний тарбия малакаларини эгаллашга қаратилган.

Ўқув-тайёргарлик машғулотлари махсус тиббиёт-соғломлаштириш гуруҳларида қатнашадиганлар билан ўтказилади. Унинг мақсади-машғулотларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ўстириш. Бу йўналиш дастурига оддий мусобақалар, айрим миллий ўйин белгилари, машқлари ва турли хил ҳаракатли ўйинлар қиради.

Спорт мусобақаси йўналишига-спорт турлари қондаси асосида ўтказиладиган мусобақалар кириб, асосан бу ерда спортда юқори натижага эришиш мақсад қилиб қўйилади.

Замонавий саноат ишлаб чиқариши ва ҳаёт муаммолари бўлажак мутахассисларга катта талаблар қўймоқда. Мутахассислар тайёрлашнинг умумий тизимда олий ўқув юртларида жисмоний-ташкилий ишларни уюштириш муҳим роль ўйнайди. Мутахассислар тайёрлашни тўғри ташкил қилиш, уларнинг касбий лаёқатлилигини таъминлайди. Бугунги ва бўлажак зиёлиларнинг жисмоний тайёргарлиги бир қатор масалаларни ҳал қилади.

Ёш авлодни, ҳозирги замон “бозор иқтисодиёти” талабларига тайёр бўлиши ва муаммоларни ҳал қилишга тўғри йўлни танлаши учун соғлом бақувват бўлиши керак. Бу масалани таъминловчи жисмоний тайёргарлик тизими-мутахассисларнинг “мутахассислик амалий жисмоний тайёргарлиги” дейилади. Мутахассисларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги бир-бирига боғлиқ икки йўналишда олий ўқув юртларида ва ишлаб чиқаришда олиб борилади. Талабалар амалий жисмоний тайёргарлиги жараёнида уларнинг барча касб сифатлари шаклланади. Бу эса амалий жисмоний тайёргарлиги ишлаб чиқариш босқичида муҳимдир.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги саломатликни мустаҳкамлашга, касалликларга ва чарчашга чидамли бўлишга, жароҳатланишнинг камайишига ёрдам беради. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги билан шуғулланганларнинг меҳнати бошқаларникига қараганда анча самаралидир. Улар иш вақти камроқ чарчамайдилар. Барча олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия амалиётида касбий амалий жисмоний тайёргарлигини жорий қилиш масъулиятли давлат ишидир. Гуманитар ва иқтисодиёт фанлар билан банд бўлган ходимлар учун меҳнат фаолиятлари давомида касбий амалий жисмоний тайёргарлиги билан шуғулланиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бундай машғулотлар профессионал лаёқатлилиқ даражасини такомиллаштиришга ёрдам беради. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги меҳнатни ташкил қилишнинг янги шаклларида фойдаланишни тавсия қилади. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги мутахассиснинг олий ўқув юртида жисмонан ривожланишнинг ташкилий бир қисми деб қараш керак. Касбий амалий жисмоний тайёргарлигини жорий қилиш тажрибаси шуни кўрсатадики, бундай ёндашиши бу мураккаб педагогик жараённинг технологиясини чуқурроқ ўрганишга ҳамда ундан фойдаланишга ёрдам беради.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги ўзининг тарбиявий ва ташкилий асосларига ва аниқ йўналишига эга. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги фаолияти хом ашё базасига, махсус адабиётлар, илмий изланишларни ўтказиш, ташвиқот-тарғибот ишлари

олиб бориш, касбий амалий жисмоний тайёргарлиги раҳбариятининг махсус назарий ва услубий тайёргарлигини таъминлайди. Олий ўқув юртларида касбий амалий жисмоний тайёргарлигини режалаштиришда унинг ташкилий босқичлари ҳисобга олинади. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги жисмоний тарбия жараёнида олиб бориладиган тарбиявий ва соғломлаштирувчи машғулотлар билан боғлиқ.

Юқорида кўрсатилган мақсадларга биноан олий ўқув юртларида жисмоний тарбияга оид қуйидаги вазифалар амалга оширилади:

- олий ўқув юртлари талабаларини ҳар томонлама ривожлантириш, соғлом, ақлий етук, жисмоний меҳнатга ва она-Ватанни ҳимоя қилишга қурби етадиган шахс қилиб тарбиялаш;

- талабаларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, иш самарадорлиги ва ижодий фаоллигини ошириш, касалланиш даражасини пасайтириш;

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш;

- талабаларнинг ўз жисмоний ривожи масалаларига бўлган дунёқарашини ўзгартириш;

Миллий ўйинларни, спорт мусобақалари ва уларнинг турларини талабаларни жисмоний тарбия тизимига жорий этишда мувофиқлаштирилган жисмоний тарбияни ривожлантириш;

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»га мувофиқ олий ўқув юртларидаги жисмоний тарбия-спорт соҳасида қуйидагилар жорий этилади:

- жисмоний тарбия соғломлаштириш ва спорт клублари;

- жисмоний тарбиянинг илмий жиҳатдан асосланган тизими;

- ўқув жараёнининг замонавий янги педагогик технология услубиятлари;

Спорт заҳираларини тайёрлаш шахобчаларини кенгайтириш;

- талабаларда Олимпия ҳаракати тўғрисидаги назарий билимларини такомиллаштириш, жисмоний мукамалликка бўлган онгли эҳтиёжини шакллантириш;

- мамлакат спортчиларини Олимпия, Осиё ўйинларига, бутунжаҳон талабалар Универсиадасига, Марказий Осиё ва Бутун Жаҳон ўсмирлар ўйинларига тайёрлаш ва уларнинг мазкур ўйинларда муваффақиятли қатнашишларини таъминлаш;

- жисмоний тарбия машғулотлари орқали касалликнинг олдини олишдаги воситалардан фойдаланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, машқлар бажарганда ўз-ўзини назорат қила билиш;

- талабаларни спорт билан фаол шуғулланишга жалб қилиш, жисмоний тарбия моҳиятини ва талабанинг ҳар томонлама камол топган шахс бўлиб етишига кўмаклашиш,

қўлга киритилган ютуқларни тажрибада ўрганиш;

- оила, мактаб, лицей, коллеж ва олий ўқув юртларида миллий спорт турларини ташвиқот қилиш ва унутилганларини эса қайта тиклаш;

- Олимпиада спорт турлари бўйича ҳакамлик қилиш малакасини пухта эгаллаш, йўриқчилар назариёт, амалиёт малакасини эгаллаб машғулотлар олиб борадиган мутахассисларни тайёрлаш ва спорт клублари ёки спорт ташкилотларини ташкил қилиш, талабалар спорт малакасини оширишдир.

1.1. Талабалар жисмоний тарбия жараёнларининг асосий шакллари ўрганиш

Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия Ўзбекистон Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 1990 йил 31 августдаги 183-буйруғига асосан умумий мажбур машғулот фаотида 1 курсдан бошлаб, бутун ўқув жараёнида камида 4 соатдан қилиб белгиланган. Бундай йиллик синовлари ўтказилади, охирида тест билан яқунланади. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

-ўқув машғулотларини олий ўқув юртининг ўқув режасида асосланган ҳолда ўтказиш, будан ташқари талабаларининг хоҳишига кўра спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланиш;

-оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт анжуманлари ва тадбирларида қатнашиш.

Жисмоний тарбиянинг бундай хилма-хил шаклда олиб бориш организмнинг бир меъёрида ишлаши учун кўрилган чора-тадбирларга киради. Ҳаракат фаолиятининг давомийлиги ҳафта 8-12 соат бўлиши керак.

Жисмоний тарбия машғулотлари

Талабаларни жисмоний тарбиялаш дарс ва дарсдан ташқари вақтда ўқув даври мобайнида олиб борилади.

Ўқув машғулотлари

— назарий ва амалий;

— яқка машғулотлар.

— назарий билим ўқув юртларнинг жисмоний тарбия кафедраси кенгаши томонидан тасдиқланган рефератларни ва назариядан турли хил мавзуда ёзма ишларни бажариш.

Дарсдан ташқари машғулотлар

- кундалик эрталабки гигиеник гимнастика машқлари;

- шўъба (секция), спорт ва ишқибозлар клубидаги машғулотлар;

- оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари: жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги талабалар илмий уюшмасининг негизи, муаммо

лабораторияларидаги машғулотлар;

- жисмоний тарбия жараёнида илмий асосланган турли шакллардаги машқлар кўлами, илмий асосланган ҳаракат фаолияти ҳафтада 12-16 соатни ташкил қилиши, талабалар жонбозлиги, ҳаракат фаолияти ва уларнинг тана аъзоларини мўтаъдил ишлаши учун шарт-шароит туғдиради.

Талабаларни ўқув гуруҳларига тақсимлаш

Амалий машғулотларда қатнашиш учун талабалар асосан: асосий, махсус тиббий, тайёрлов ва спорт маҳоратини такомиллаштириш гуруҳига тақсимланадилар. Гуруҳларга тақсимлаш ўқув йилининг бошида талабаларнинг жинси, соғлиқ ҳолати, жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши ҳамда қайси бир спорт турига бўлган қизиқишини инобатга олинган ҳолда амалга оширилади.

Асосий ўқув гуруҳига - шифокорлар кўригидан (диспансеризация) ўтган, соғлигида нуқсон бўлмаган, жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган талабалар киради. Махсус тиббиёт, тайёрлов гуруҳига - шифокорлар кўригидан (диспансеризация) ва назоратидан ўтиш натижасида соғлигида, жисмоний тайёргарлигида айрим нуқсонлар топилган ва яқин орада касалликка чалинган талабалар тақсимланади. Бу ўқув гуруҳларида талабаларнинг функционал имкониятини ҳам эътиборга олиш мақсадга мувофиқ бўлади. Ўқув даврида ушбу гуруҳдаги талабалар билан машғулот ўтказишдан мақсад уларни соғлом қилиш, организмни касалликка чидамлигини ошириш ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришдир.

Вақтинча жисмоний юклардан озод қилинганлар гуруҳи (амалий машғулотлардан) озод қилинган талабаларнинг функционал имкониятига эътиборан махсус гуруҳ тузилади. Амалий машғулотлардан ўз соғлиги ҳолатига биноан узоқ вақтга жисмоний машғулотлардан (юклардан) озод қилинган талабалар махсус ўқув гуруҳига ўтказилиб, улар курб истадиган ўқув дастурининг машқлари билан шуғулланадилар. Бундай талабаларни алоҳида гуруҳга бирлаштириш тавсия қилинади, улар назарий билим соатида кўпроқ сабоқ оладилар ва жисмоний тарбия мавзусида реферат ёзадилар. Улар жисмоний машқлар таъсирида одам организмда содир бўладиган физиологик жараён, ўз касалликларини жисмоний машқлар ва воситалар билан даволаш услубият билимига эга бўлиши, асосан бу гуруҳ қатнашчилари мусобақалар қондаси билан таништирилиб, юқори курсда факультетлараро, ўқув юртлар мусобақаларида ҳакамлик қилишга жалб этилиб, кейинчалик уларнинг энг фаолларига ҳакамлик унвони берилади ва рейтинг балл 60%дан юқори қўйилмаслиги, талабаларнинг рейтинг дафтарчасига жисмоний тарбия ўқитувчиси «озод қилинган» деб ёзади.

Спорт маҳоратини такомиллаштириш ўқув гуруҳига - асосан соғлом, шифокорлар

назоратидан ўтганда соғлигида нуқсони бўлмаган, спортни қайсидир бир турини мукамал билган, спорт унвони бўлган талабалар киритилади. Ушбу талабаларда спортни бирон-бир тури билан чуқурроқ шуғулланишга хоҳиши бўлиши шарт. Ушбу ўқув гуруҳларининг сони ва ихтисоси жисмоний тарбия кафедрасининг мутахассисларига ҳамда спорт иншоотларига боғлиқдир.

Асосий ва спорт бўлимларидаги талабаларга ўзи хоҳлаган спорт турини танлаш ҳуқуқи берилади. Спорт бўлимининг талабалари учун ўзи танлаган спорт туридан шахсий жадвал тузиб белгиланган вақтда синов талабларини бажаришларига шароит яратилади. Талабаларни бир ўқув гуруҳидан иккинчи ўқув гуруҳига фақат ўқув йилининг охирида ёки ярим йилликнинг семестри охирида ўтказиш мумкин. Махсус тиббиёт бўлиmidан шифокорнинг ҳулосасига кўра касалликка чалинганлиги талабаларни бошқа гуруҳга ўқув йили давомида ўтказиш мумкин. Гуруҳлар таркибидаги талабалар сони: асосий ва спорт гуруҳи 15 нафаргача, махсус тиббиёт, тайёрлов ва вақгинча озод қилинган талабалар сони 8—10 нафардан ошмаслиги керак.

Спорт гуруҳига спорт билан шуғулланган, спорт тоифасига бўлган, спортнинг бирон бир тури билан чуқур ва мунтазам шуғулланадиган, тиббиёт кўригидан ўтган, спорт қонун-қоидаларини яхши англай оладиган спорт талабларини бажара оладиган талабалар қабул қилинади.

Бу гуруҳлар олийгоҳнинг ўқув иншоати, шатати имкониятларига, спорт жиҳозларига ва олий унвонли устоз ўқитувчилар мутахассислигига қараб ажратилади. Албатта, бу жамоалар талабаларнинг спорт тури бўлган қизиқишига қараб, спорт турини ихтиёрий танлашига эътибор бериш керак.

Гуруҳга қабул қилнган талабанинг бирор бир спорт тури бўйича рзряди бўлиб, у барча талабаларни аъло даражада бажарса, бундай талаба алоҳида ҳисобга олинади ва амалий машғулотлардан озод қилинади. Гуруҳларнинг ўзига хос жадвали бўлиши билан бирга талабалар синов машқларини ўз вақтида топширишлари шарт. Талаба у ёки бу гуруҳга фақат ўз хоҳиш билан ўтиши мумкин. Агар талаба танланган гуруҳга касаллиги туфайли қатнай олмаса, ўқув йили давомида бошқа гуруҳга ҳам ўтиши мумкин.

Ҳар бир талаба ўқитувчининг топшириғига мувофиқ танланган спорт тури бўйича, уни олий даражада эгаллаш учун мустақил шуғулланиши керак. Бундай машқлар талабанинг соғлиғини ҳисобга олиб бажарилади. Спорт гуруҳидаги талабалар учун мустақил машқлар юқори натижаларга эришишлари учун тайёрланиш машқлари бўлиб қолади. Қолган талабалар ўқув дастури бўйича иш олиб боришлари керак.

Ўқишдан ташқари вақтда талабалар гигиеник гимнастика ва атлетик машқлар билан шуғулланса мақсадга мувофиқ бўлади. Буларга югуриш, юриш ва бошқа машқлар киради.

Гигиеник гимнастика билан сутканинг истаган вақтида, овқатдан 1-2 соат сўнг ва ухлашдан 2-3 соат олдин шуғулланиш мумкин. Ўзбекистон шароитида гигиеник гимнастик машқларни очик ҳавода ўтказиш яхши натижалар беради. Гигиеник гимнастика машқларни тузишда унинг қанча вақт давом этишини ва уларнинг турини аниқ тартибда белгилаб олиш лозим бўлади.

Гимнастика машқларини бажаришдан олдин гантел, тош, штанга шуғулланувчилар кучига қараб танланади. Шу тариқада ҳар бир машқ 8-10 марта такрорланади. Машқларни 10-15 дақиқа гантел; 8-10 дақиқа амортизатор; 8-10 дақиқа тош кўтариб, 5-7 дақиқа штанга билан машқ бажариш мумкин ва машғулотлар шу тартибда тузилса, яхши натижа беради.

Яхшироқ натижаларга эришиш учун бундай машқларнинг сони ва вақтини талаба кучига қараб ўзгартириш мумкин. Мақсадга қараб машқлар турини ўзгартириш мумкин. Талабалар ҳар куни 20-40 дақиқа, хошишига қараб овқатланишидан 1-1,5 соат кейин ва ухлашдан 2-3 соат олдин шуғулланишлари шарт, бунда машғулотлар 2-3 тўпладан иборат тузилади.

Машқлар тўғри бажарилётганини аниқлаш учун уни ойна олдида бажариш тавсия этилади. Бир гуруҳ машқларни бажариб бўлгандан сўнг 1-2 дақиқа дам олш мумкин. Дам олиш фаол бўлиши керак. Нафас, мушаклар бўшашганда чиқарилади, нафаснинг чиқарилиши максимал куч билан ҳар бир машққа мос келиши керак. Машғулотлар: юриш, нафас чиқариш каби машқлар билан тугалланади, мушакларни бўшатиш ва баданни ҳўл сочиқ билан артиш тавсия этилади. Машғулотдан сўнг киши чарчоқдан холи ва тетик бўлиши керак. Акс ҳолда машғулотлар оғирлик қилган бўлиб, чарчашга ва ҳар хил касалликларга олиб келиши мумкин, бунда машқлар сонини камайтириш ёки тезлигини сусайтириш лозим бўлади.

Оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт ишлари олий ўқув юртларида ўқиш даврида, ўқишдан ташқари вақтларда, байрам ва дам олиш кунларида, амалий иш даври, ётоқхонада таътил кунлари, талабалар ёздаги иш фаолиятида ҳам мунтазам олиб борилади. Улар: гигиеник, умумий тайёргарлик, спорт ва даволаш йўналишлар бўйича олиб борилиши мумкин.

Оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт ишлари талабалар спорт клублари томонидан умумий жисмоний тарбия ходимлари, жисмоний тарбия кафедра ўқитувчилари, ёшлар кўмитаси, касаба уюшмалари ташкилотларининг фаол қатнашишларига таянган ҳолда олиб борилади. Бу ишлари амалга оширишда факультет спорт кенгаши асосий роль ўйнайди. Кенгаш бу ишларни режалаштирибгина қолмай, балки олий ўқув юртида талабаларни шу ишга тайёрлайди, ташкилотчилик ишларини

олиб боради, жамоа аъзоларини йиғиб, турли мусобақаларга тайёрлайди ва мусобақалар уюштиради.

1.2. Жисмоний тарбия машғулоти ва уларни режалаштиришни ўрганиш

Жисмоний тарбия машғулоти йиллик режа асосида ташкил этилади. Йиллик режалар асосида дарс режалари тузилади. Дарс режаларига мувофиқ дарс баёнлари ёзилади. Дарс баёнларида ҳар бир дарсдаги ўқув материаллари кенг ёритилади ва услубий тавсиялар, уйга вазифалар мазмуни талқин этилади.

Ҳар кунги машғулотнинг режаси дан намуна келтирилган.

1-машғулоти

Дарснинг вазифаси: танишиш машғулоти, сафда туриш, сафда жой алмаштиришни ўрганиш ва шу гуруҳга қўшимча талаблар қўйиш, иккинчи ўқув йилида ўқитишнинг вазифаси. Синов шарты III ш IV семестрларда тест- синов назоратлари ва мезонлари.

2- машғулоти

Дарснинг вазифаси: III семестр назорат мезонларини топшириш. Сафга тизилиш, дарс тўғрисида маълумот, давоматни текшириш, кундалик дарс вазифасини эълон қилиш, мушакларининг чигалини ечиш машқларини бажариш мезонларини топшириш, яқунлаш.

3- машғулоти

Дарснинг вазифаси: 1. Сафлан, Ростлан, Эркин, Ўнга, Чапга. 2. Ўрта масофага югуришда баланд старт техникаси билан танишиш. 3. Ядро ирғитишда ядрони ушлаш техникаси. Асбоб-ускуна: секундомер (вақт ўлчагич), мушаклар чигалини ечиш, турли вазндаги ядролар, ўрама тасма.

Тайёрлов бўлими

Сафга тизилиш, маълумот бериш, даюматни текшириш, дарснинг вазифасини эъгон қилиш. Сафлан, Кдлан, Эркин, Чапга, Ўнга. Мушаклар чигалини ечиш машқлари (югуриш, умумий риужлантириш шмнасгика машқлари, енгил атлетика махсус машқлари).

Дарснинг асосий қисми

Ўрта масофага югуриш учун бир неча махсус машқлар тўпламини бажариш мисол учун тиззани баланд кўтариб югуриш, оёқдан оёққа сакраб югуриш, ўрта тезликда 200-300м масофани 45-50 секундда бир неча бор югуриб ўтиш (дам олишга 200 м) юриб ўтилади.

Куч сифатини тарбиялайдиган машқлар тўплами. Масалан: майдонда ётган ҳолатдан қўлни букиб тўғрилаш (30 сек. тез 30 сек. дам олиш). Деворни қўл билан ушлаб галма-гал

чап ва ўнг оёқца ўтириб туриш, қўлларни олдинга чўзиб икки оёқда тез (секундомер билан вақтни белгилайди) ўтириб туриш, товонни ердан узмасдан (30 сек. ўтириб, 20 сек. дам олиш)

Чуқур ўтирган ҳолатдан баландликка сакраш (сакрашни баландлиги ва сакраш тезлиги ва вақти белгиланади) 30-40см баландликка 10-15 марта сакраб 25-30 секунд дам олинади.

Ўрта масофага югурганда югуриш техникасига эътибор бериб югуриш, оёқни орқага силтаб югуриш, оёққан-оёққа сакраб югуриш, эстафета турларидан фойдаланиш, баланд старт билан бир неча бор югуриб кўрсатиш. Талабалар томонидан баланд старт олишни бажариш, хатоларни тузатиш. Баланд стартни бажариб 20-25 метрга чопишга ўтиш (тезликни ўқитувчи белгилайди).

Ядро ирғитиш учун махсус машқдар тўпламини бажариш (мушаклар чигалини ечиш машқларидан сўнг). Талабалар ядро ирғитиш доираси ичига кириб тўғри ва букилган қўлни олдинга ва орқага айлантдириш. Тўғри ва букилган қўлни баландга ва ҳар томонга силташ: ядрони бир қўлдан иккинчи қўлга ташлаб ўйнаш, тепадан, бош орқасидан ядрони ирғитиш, икки қўл билан пастдан олдинга улоқтириш, секторга орқа билан турган ҳолатдан ядрони икки қўл билан орқага улоқтириш. Ядрони тўғри улоқтиришни ўрганиш. Ўқитувчи раҳбарлигида ядро ирғитиш ва ирғитишдаги хатоларни тузатиш, тепага кўтарилган қўлда ядрони тўғри ушлаш, қўлни букиб бўйинга қисган ҳолатдан ядрони улоқтириш.

Дарсни якуний қисми

Машғулотни вазифаси:

1.«РОСТЛАН», «ҚАДЛАН», «ЭРКИН», «ЧАПГА», «ЎНГГА», «АЙЛАН», «ЮР» буйруқларни сафда бажаришни яхши ўргатиш (уйга топшириқ).

2. Ўрта масофага югуриш техникаси билан танишиш. Ядро ирғитишдан олдин махсус машқларни тўғри ва букилган қўлни олдинга-орқага силташ. Бир қўлдан иккинчи қўлга ядрони ташлаб ўйнаш, икки қўл билан тепадан, олдинга улоқтириш, икки қўл билан олдинга отиш. Секторга ён билан турган ҳолатдан ядро ирғитиш.

3. Баскетбол ўйини, дарсга яқун ясаш, уйга вазифа.

Семестрдаги тест синовларнинг шарт

Жисмоний тарбия фанини тест-синовларидан ўтиш учун:

1) Жисмоний тарбия дарсига камида 85% қатнашиш, 4 ва ундан кўп соат дарсга сабабсиз келмаган талабалар, қўлланган дарсларини қайта ишлашга юборилади. Талабалар томонидан қайта ишлаш кафедрани навбатчи ёки ҳайъатга кирган ўқитувчилари томонидан дарсдан ташқари вақтда қабул қилинади.

2) Ўқув юртнинг шу семестр учун тузилган ишчи дастурида кўрсатилган тест-рейтинг назорат мезонларини ўртача, 2,6 дан паст бўлмаган баллга топшириш. ҳар бир топширилган машқлар учун алоҳида балл кўйилади. кўйилган ўртача балл қайднома дафтарига ҳам бўлиши шарт. Семестрда режалаштирилган тест мезонлар баҳоланиб, уларни йиғиндиси талабани синов дафтарчасига туширилади.

Талабаларни вақтинчалик ишга ярамай қолиши, Дарсга келмасликка сабаб бўлмайди ва уни рейтинг назорат мезонини топширишдан озод қилмайди.

Талабаларни шаҳар, вилоят, республика 'миқёсдаги мусобақаларда институт терма жамоаси таркибида қатнашиши синовдан ўтишга кўмак беради.

Жисмоний тарбия кафедра ўқитувчилари РЕЙТИНГ-ТЕСТ назоратида талабаларни етарли даражада жисмонан тарбия олганлигини, ривожланганлигини ва камолатга етганлигини аниқлаш учун юқрида тавсия қилинган машқлардан, институт шароитидан келиб чиққан ҳолда, жисмоний сифатларни тарбиялаш учун керакли машқларни танлаб олиши мумкин.

Ўқитилган дарс машғулотлар соати 100% деб олинса, ҳар бир дарсга фаол қатнашган талабага 0,25% балл берилади. Сабабсиз дарсга қатнашмаганлардан, ҳар бир дарсга келмагани учун бир балл (талабани тест-рейтинг назорати пайтида йиғилган балларидан) олиб ташланади.

Рейтинг-тест назоратини ташкил қилиш

Ўқув йилини биринчи ярмида дастур бўйича 36 соат=100% $36:3=10.0-14.0-12.0$ Биринчи оралик назорат жорий 10.0 баллга тенг, иккинчи оралик назорат 14.0 баллга тенг, учинчи якуний назорат 12.0 баллга тенг, бу эса ўз ўрнида $27.7\%-38.8\%-33.5\%= 100\%$ ташкил қилади. Айрим сабабларга кўра талаба рейтинг назоратида юқори балл тўплай олмаса, кафедра томонидан ушбу талабага ўз баҳоларини кўтаришга шароит яратиб, якуний назоратда талабага 15% (5,4 балл тўплашга рухсат берилиши керак.

Мисол: 1 оралик назоратида талаба дарсга фаол қатнашгани учун - 1,0 баллга (аудитория балли) эга бўлади.

100 м югуриш 13,2 сек. - 3 балл;

узунликка сакраш 230 см - 3 балл;

ўтириб туриш 20/20 - 3 балл

жами: 10 балл

2 оралик назоратда талаба 14 балл ва жорий назоратда - 12 балл тўплади. Умумий тўпланган баллар 25.5 балл «яхши» баҳоланади, ўқитувчини рухсати билан талаба якуний назоратда ўз баҳосини 15% еки 5,4 баллга кўтариши мумкин, яъни 30.9 баллга — «аъло» баҳога.

30.9 - 36 балл(соат) - 86% дан - 100% гача «аъло»
25.5 — 30.8 балл — 71% дан — 85% гача «яхши»
20.1 - 25,4 балл — 56% дан - 70% гача «қониқарли»

2. Боб. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларини назарий асосларини ўрганиш

Жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларини олиб бориш жисмоний тарбия дастури асосида ташкил этилади. Дастур бажарилиши шарт бўлган давлат ҳужжатидир. У ўқитувчи ёки ўқув бўлими томонидан олий ўқув юрти моддий техника базаси имкониятларига мувофиқ ўзгартирилиши мумкин.

Жисмоний маданият бўйича дастурлар ҳозирги замон илмий маълумотлар ва ўқитувчиларнинг амалий тажрибалари асосида ишлаб чиқилиб, талабаларнинг жисмоний тарбиясида назария ва амалиётнинг бирлигини акс эттиради.

Дастур мазмуни жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи, тарбиявий ва илмий масалаларини ҳал этадиган турли хил жисмоний машқ турларининг бирлигидан иборат. Соғломлаштириш ва тарбиявий масалалар ҳар қандай дарс ва машғулотлар учун умумий ҳисобланади.

Талабаларни жисмоний тарбиялаш ишининг асосий шакли ўқитувчи томонидан давлат Жисмоний тарбия дастурига биноан, ўқув режа ва қатъий жадвал бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларидир. Жисмоний тарбия дарслари ва машғулотлари соғлиги текширилиб руҳсат этилган ҳамма талабалар учун мажбурийдир.

Ўқув дастурини тузиш жараёнида амалда қўлланилаётган дастурларга танқидий ёндашиб, уларнинг ижобий томонларини олиб, ҳозирги замон талаблари асосида илмий маълумотлар, янги педагогик технология йўналишларига эътиборан, мутахассис олимларнинг ижобий иш тажрибаларига жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга оид давлатимиз қонун ва қарорларига таянилади.

Олий ўқув юртларида ҳафтасига бир марта икки соат ўтиладиган жисмоний тарбия дарси ўсиб келаётган талаба-ёшлар организмга тўлақонли юклама бериш учун ушбу дастурдаги соатлар етарли эмас. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 22 майдаги 271 рақамли «Республикада жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорига, Ўзбекистон Республикаси Олий таълимнинг меъёрий ҳужжатларига асосан тайёрланди.

Жисмоний тарбия дастурида берилган 144 соат ҳажмдаги ўқув машғулотлари ҳамма талабалар учун 72 соат мажбурийдир.

Қуйида жисмоний тарбия дастурининг асосий мазмуни таҳлил этилади.

Бакалавр «Жисмоний тарбия» фани бўйича:

Жисмоний тарбиянинг инсон организмини ривожланиши ва кадрлар тайёрлашдаги аҳамияти тўғрисида тасаввурга эга бўлиши лозим.

Жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзи асосларини;

- соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш, руҳий-жисмоний лаёқат ва хусусиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш бўйича билимларга эга бўлиши зарур.

Ўз ҳаётида ва касбий фаолиятида руҳий-жисмоний чиниқиш услубларини қўллаш кўникмасига эга бўлиши лозим.

Бу машғулотларнинг мақсади: талабаларни соғлигини мустаҳкамлаш ва жисмоний ривожланишини такомиллаштириш; талабаларни жисмоний тарбия назарияси ва усулбиятининг негизи билан таништириш, шунингдек ўқув машғулотлар режимида жисмоний тарбия ва спортнинг асосий воситаларини ишлатишда махсус билимлар ва амалий кўникмаларни, мутахассислиги бўйича ишлаб чиқаришдаги дам олишда фойдаланиш ва спорт техникасини асосий унсурларига ўргатишдан, уларда инсонпарварлик, ватанпарварлик ва байналминалчилик руҳини ривожлантириш, таълим ва тарбия жараёнида мустақил фикрлайдиган, рақибини беҳосдан қўллаган услубларига қарши тўғри қарорлар қабул қилишга қодир, ҳар томонлама ривожланган, баркамол шахсни шакллантиришга қаратилади. Шу билан бирга:

- талабаларнинг «Алпомиш» ва «Барчиной» тест мезонлари талабларини бажариши учун жисмоний тайёргарлигини ошириш;

талабаларни келажак иш фаолиятига, бўлажак мутахассислигини (касб) инобатга олиб касбий, амалий, жисмоний жиҳатдан тайёрлаш;

- талабаларга жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси асосларидан, услубиятидан, спортда жамоатчи йўриқчи, мураббий ва ҳакамлик қилиш бўйича керакли билимларни бериш;

- талаба-спортчиларнинг спорт маҳоратини такомиллаштириш;

- талабаларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан мунтазам шуғулланиш кераклигига ишонч туғдириш.

Дастурда кўрсатилган машғулотларни (спорт турлари) ўқув юртнинг имкониятидан, ўқитувчилар мутахассислигидан ва ўқув юрт анъаналардан келиб чиқиб, мавжуд шароитларга эътибор бериб институт илмий Кенгаш қарори билан амалий машғулотлар бошқа спорт турлари билан алмаштиришга рухсат этилади.

Дастур таълим-тарбия муассасаларида таълим узлуксизлиги давомида тегишли савияни таъминловчи давлат таълим стандарти асосида ҳар бир шахсга ижтимоий сиёсий,

иктисодий ва шахсий муаммоларни ҳал этишга тулақонли киришиш имкониятини беради.

«Таълим тўғрисида»ги қонун, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» асосида жисмоний таълим олиш йўллари хилма-хиллиги шароитида ҳар бир таълим муассасаси талабаларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний имкониятларни ривожлантириш, уларда жисмоний маданият асосларини шакллантиришни кафолатловчи шарт-шароитлар яратиб беришга мажбурдир.

Олий таълим учун жисмоний тарбия буйича ўқув дастури «Жисмоний тарбия ва таълим» курси мазмунига, ўқув юкларига ҳажмига (режадаги ўқув соатлари), мажбурий жисмоний тайёргарлик даражасига (жисмоний сифатларни ривожланиши, баркамол топиш, кўникма ва малакаларининг шаклланиши) кун давомида, ҳафта, йил давомидаги ҳаракат фаоллигининг мажбурий ҳажмига талабаларнинг назарий тайёргарлигига қўйиладиган талаблар асосида шаклланади.

Мазкур дастур талабаларнинг билимлари кўникма ва малакалари, шунингдек, шахсининг асосий маънавий, ахлоқий ва жисмоний сифатлари доирасини тартибга солиди, бутун олий таълим тизимига сингдиради, ўқув тарбия жараёнига миқдорий ва сифат жиҳатдан баҳо бериш тартиби ва усулларини кўрсатади.

Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия дарслари тасдиқланган ўқув режасига асосан, 1—4- семестрларда ўтказилади. ҳар бир талаба жисмоний тарбия фанидан таълим олишда синов (рейтинг назорати) топширади.

Бакалавриатура талабалари учун амалий машғулотларни мезонлари дастурда кўрсатилган спорт турлари бўйича жисмоний тарбия кафедрасида ишлаб чиқилади. Рейтинг-тест мезонларини қабул қилиш рейтинг қайдномасини расмийлаштириш учун ҳар бир талаба учун ҳар семестрда 2 соат ўқитувчиларнинг йиллик ўқув юкларига киради.

2. Қуйидаги асосий услубий тавсияларга риоя қилиш зарур

1. Ўқув материални яна ҳам мустаҳкамроқ ўзлаштириш учун дастурдаги ҳар бир асосий мавзуга (қисқа ёки узоқ масофага югуриш, узунликка сакраш, улоқтириш ва бошқалар) кераклигича соат ажратиш керак.

2. Спортнинг бир тури бўйича материалларни ўрганишда соатларни сочиб ташлаш ва узоқ вақт давомида улар орасида узилиш бўлиши тавсия этилмайди.

3. Ўқув материални янада муваффақиятлироқ ўзлаштириш учун ҳар бир дарсда икки-учтадан ортиқ вазифа қўйилмаслиги керак.

4. Ўқув йилининг ҳар бир семестри якуний дарсларида ёки ўқув дастурининг охириги соатларида синов-тест меъёрларини қабул қилиш олдиндан режалаштирилиши шарт.

5. Дарсининг охирида уй вазифасини тушунтиришга вақт ажратиш тавсия қилинади.

Талабаларга жисмоний таълим бериш шакли ва усуллари хусусида шуни қайд қилиш

лозимки, уларнинг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши, жинсини ҳисобга олган ва индивидуал ёндашган ҳолда юклама бериш керак.

2.1. Талабалар жисмоний тарбия дастурларининг назарий мазмуни ва моҳиятини таҳлил қилиш

Дастурда назарий бўлимнинг мазмуни, талабаларда тартибга солинган тармоқлар: ижтимоий табиат қонунлари, психолого-педагогик, жисмоний тарбия ва спортнинг тарихи, Халқаро Универсиада, Олимпиада ҳаракати ва ундан билим олишни тавсия қилади. Бўлажак мутахассисларнинг мустақил фикр юритишини шаклланиши жисмоний тарбия тадбирларидан ишчанлик ва юқори даражада бутун ҳаёт фаолиятида фойдаланишга ўргатади. Назарий машғулотларнинг мавзулари қуйидагича бўлиши тавсия этилади.

Ўзбекистонда жисмоний маданият, спорт ва олимпия ҳаракатлари

Ибтидоий, Феодал тизимларда жисмоний тарбия ҳаракатларининг кўриниши. Улуғ алломалар Ибн Сино, Ал Хоразмий, Амир Темур, Маҳмуд Пахлавон, Алишер Навоийлар жисмоний тарбия, соғлом турмуш тарзи ва соғлом вужудга эга бўлганликлари тўғрисида. Ўзбекистон ҳудудида 1860 йилгача жисмоний тарбия ҳаракатлари, Октябр тўнтарилишигача ва собиқ СССР давридаги жисмоний тарбия. Собиқ СССР халқлар Спартакиадасида ўзбекистон спортчиларини ўрни, ўзбекистон спортчиларини халқаро мусобақалар, универсиада ва Олимпиада ўйинларида иштироки, Осиё ўйинларида ўзбекистонлик спортчиларни иштироки ва ўрни. Мустақиллик даврида Олимпиада ҳаракатлари. ўзбекистонлик спортчиларни халқаро мусобақаларга иштироки ва ўрни.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш учун белгиланган асосий қарорлар ва фармойишлар. Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим тизимида жисмоний таълимни ташкил топиши, II жаҳон уруши ва ундан кейинги даврда жисмоний тарбия тизими ҳаракатларининг ўсиши.

Жисмоний тарбия олий ўқув юртларида ўқув фанининг шакли. Жамоа ҳаётида жисмоний тарбиянинг кўриниши. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий вазифаси. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ҳаракати тузилишининг асосий хислати. Ўзбекистонда жисмоний тарбия бошқарув тизими (мақсади, вазифаси, асосий тушунчаси).

Миллий спорт турлари. Олий мактаб шароитида етук мутахассисларни тайёрлаш тармоғида миллий ўйинларнинг ўрни ва уларнинг касб-маҳорат йўлланмаси. Талабаларнинг жисмоний тарбия машғулотларига бўлган эътиборининг ўзига хос бойлиги. Талабалар учун жисмоний тарбия ўқув дастури, ундаги миллий ўйинларнинг ўрни. Ўқув дастурининг мазмуни, унинг асосий бўлимлари. Талабаларни ўқув бўлимларига ва гуруҳларга тақсимлаш. Ўқув дастурининг мезонини эгаллаш, синов

(рейтинг) талаблари, текширув меъёри, жисмоний тарбия фанидан синов ва якуний назорат (имтиҳонлар).

Жисмоний тарбия, спорт, сайёҳлик машғулотларининг дарсдан ташқари шакллари. Олий ўқув юртлари ва факультетларда оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш. Спорт клуби ва ўқув юрти анъаналарини аҳамияти.

Жисмоний тарбия ўқув, мутахассис, жамоа, жисмоний тарбия-спорт фаолияти ва уни оилавий ҳаётда амалга ошириш. Миллий ўйинлар, ҳаракатли ўйинлар таснифи.

Жисмоний тарбия фанининг табиий-илмий асослари. Инсон вужудлари ягона биологик тармоқ, ҳаракат фаоллигининг инсон аъзоларининг ўраб турган муҳит билан ўзаро алоқанинг зарур омили сифатида. Жисмоний машқлар ва спорт билан мунтазам шуғулланганда одам организми аъзоларида жисмоний машқлар таъсирида юз берадиган салбий ёки ижобий ўзгаришлар. Жисмоний тарбия машқлари билан чиникиш жараёнида одамнинг айрим аъзоларини ўсиш қонунияти (модда, қувват алмашинуви, қон таркиби, қон айланиши, нафас олиш ва бошқа ички аъзолар, таянч ҳаракат аппаратлари ва уларни бошқариш фаолияти).

Ҳаракат фаолияти ва унинг ақлий зўриқиш, руҳий зарба (стресс), турли касалликлар: куйиш, совуқ уриш, гипподинамия, гиппоксия таъсирига, радиация, ишлаб чиқаришдаги заҳарли моддаларга қарши инсон аъзоларининг чидамлигини ошириши.

Соғлом турмуш тарзи. Республика географик ўрнининг ўзига хос хусусияти (пахта яққа хонлигидан келиб чиққан зарарли оқибат ва уни одам организмига таъсири), қуёш радиацияси. Соғлом турмуш тарзи тушунчаси, унинг мазмуни, талабаларни турмуш фаолияти билан боғлиқлиги. Соғлом турмуш тарзини аниқлаш омили меҳнат ва дам олишни тўғри ташкил қилиш, тўғри ва меъёрида овқатланиш, зарарли одатлардан воз кечиш, ҳаракат фаоллиги ва чиникиш, талабада соғлом турмуш тарзини шакллаш. Жисмоний тарбия машқлари ва спорт машғулотларини ўтказишда, машғулотлар жойига, талабаларни яшаш жойига, кийим-кечакларига қўйиладиган гигиеник талаблар.

Иш унумдорлигининг ўсиши ва кўникмада ёрдамчи воситалар (ҳаммом, иссиқ хоналар, миллий шарқона ҳаммомлар, уқалаш, баданни қуёшда тоблаш ва сунъий товланиш, нур олиш ва ҳ.к.)

Талабаларнинг ўқув меҳнат ва ҳаёт фаолиятини ташкил қилишнинг ўзига хос хусусиятлари. Асосий психофизиологик тавсифлар. Талабалар ўқув меҳнатини юқори унумдорликка етказиш шартлари. Ақлий меҳнатни илмий ташкил қилиш усуллари. Турли касбдаги кишиларнинг намунавий ҳаракат фаоллигининг тартиби. Олий ўқув юртларининг талабаларида ақлий меҳнат, иш қобилияти, ўзлаштиришни кучайтириш учун ўқув даврида жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан фойдаланиш.

Эрталабки гигиеник гимнастика машқлар. Ритмик гимнастика. Ўқув куни давридаги машқлар. ҳаваскорлар клубидаги машғулотлар. Хотин-қизлар учун машқлар, атлетук, соғломлаштириш, сузиш, спорт тури ва бўлимларидаги машғулотлар.

Оммавий соғломлаштириш, бадантарбия ва спорт тадбирларида иштирок этиш. ҳафталик зарурий ҳаракат фаоллигини бажариш.

Машғулотлар усулларининг мазмуни, шакли ва асослари. Талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги, соғлиги, ёши, жинсига боғлиқ бўлган ҳолда жисмоний машқлар бажаришда жисмоний тарбия фанига қўйилган вазифаларни режалаштириш асослари. Талабаларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда функционал ҳолатини тартибга солишда спорт машғулотларини самарадорлигини назорат қилиш.

Жисмоний ва спорт тайёргарлигининг асослари. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида тайёргарликнинг ҳар хил турлари (техникавий, тактик, назарий, руҳий-иродали, жисмоний). Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидамкорлик, эпчиллик, эгилувчанлик: ёшига қараб табиий ривожланишда ўзгариш. Жисмоний ривожланиш сифатида асосий воситалар ва режалар қонуниятини таъкидлаш.

Оммавий спорт ва юқори натижалар спорти, уларнинг мақсади ва вазифаси. Спорт машғулотлари ва уни айрим қисмларини тўлиқ жараёндан тузилиши. Спорт машғулотлари усулларининг негизи. Спорт тайёргарлигини режалаштириш ва ташкилий тадбирлар. Машқ бажариш - машғулотлар тузилишининг яхлитлиги асоси.

(МАЖТ) Мутахассисликка амалий жисмоний тайёргарлик . Бўлажак мутахассисларни кўзда тутиш. МАЖТни асослаш, уни мақсади ва вазифаси. Ижтимоий иқтисод омилини кераклиги ва умумий МАЖТга йўлланма. Талабаларда жисмоний тарбия соҳасида МАЖТнинг ўрни. ўқув жараёнида МАЖТнинг ташкилий шакли ва воситаси. Мутахассис талабаларни касбини ихтисослаштирадиган МАЖТ аниқлаб берадиган жисмоний тарбиянинг мазмуни. Назарий билимни эгаллаш, амалий эпчиллик, жисмоний сифатларни ва малаканинг шаклланиши. Жисмоний машқ ва спорт машғулотлари, жисмоний тарбия бериш жараёнида жисмоний ривож топишини тасдиқлайди. Бўлажак мутахассисга жисмоний машқ ва спорт доимий машғулот психологик тажриба хусусияти ва шахсий жисмоний сифатлардан фойдаланиш имкониятини тарбиялайди. Спорт амалий турларидан мусобақалар МАЖТнинг тадбиридир.

Меҳнатни илмий ташкил қилиш ва жисмоний тарбия. Жисмоний тарбиянинг МИТ қилиш тармоғидаги мақсади ва вазифаси. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг турлари, уни амалга ошириш ва ташкил қилиш. Шуғулланадиганларнинг меҳнат

шароитини инобатга олиб режалаштириш. Бўлажак мутахассислар учун ишлаб чиқариш жисмоний тарбиясининг шакли ва усули. Олий ўқув юртини тугатган мутахассисларни жисмоний тарбияни МИТга жалб қилишнинг ўрни.

Иқлим таъсирига эътиборан жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланганда одам организмининг мослашиши. Ўзбекистоннинг географик жойлашганлиги. Саҳролар мавжудлигини ҳудуддаги иқлимнинг шаклланишига ва иқлимий шароитга таъсири. қуёш радиацияси. Пахта яккахонлигининг одам организмига таъсири (чангларнинг зарарли оқибатлари). Экологиянинг бузилиши туфайли содир бўладиган офатларни енгиб чиқишда жисмоний тарбия воситаларидаи фойдаланиш усуллари. Жисмоний машқлар бажаришда қишлоқ жойларидаги мавжуд шарт-шароитлар ва уни ўзига хослиги, миллий спорт турлари ва уларни воситаларидан жисмоний тарбия машғулотидаи фойдаланиш.

Халқаро спорт ҳаракатининг Ўзбекистон спортчилари фаолияти учун аҳамияти. Жисмоний тарбия ва спортни ижтимоий ўрни. Жисмоний тарбия ва спорт жаҳон халқлари ўртасидаги алоқа воситаси. ОЛИМПИАДА, УНИВЕРСИАДА, СПАРТАКИАДА республика талабаларини спорт ўйинларидир.

Халқаро спорт ҳаракатлари. Халқаро спорт бирлашмалари. ҳалқаро Олимпиада кўмитаси. Жаҳон, Овропа ва Осиё чемпионатлари, Осиё ўйинлари. Ногиронлар Олимпиада ўйинлари (Параолимпиада). Бутун дунё талабалар Универсиадаси (спорт ўйинлари), Халқаро спорт ўйинларини, спортнинг қуролсизланиш, наркотиксиз ҳаёт ва дунёда ҳамда минтақада тинчликни сақлашдаги аҳамияти ва ўрни. Оммабоп спорт турларининг, спорт шўъбаларини талабалар ётоқхонасида ва уларни турар жойларида ташкил қилиш.

Маъруза мавзуси кафедра мажлисида - тасдиқдан ўтказилиб, ўқув юртининг илмий кенгаши муҳокамасидан ёки услубий кенгаш муҳокамасидан ўтказилади.

2.2. Талабалар жисмоний тарбия дастурларининг амалий мазмуни ва моҳиятини таҳлил қилиш

Жисмоний тарбия амалий машқлар жараёнида талабаларда жисмоний маданият, чуқур билим ва амалий моҳирлик, соғломлик, психомоторлик, профессионал юқори сифатли ҳаракатга олиб келадиган эпчиллик ва малакалар, соғлом турмуш сиймосини ташкил қилиш учун керак бўлган ўқув, профессионал ҳамда маиший ҳаёт фаолияти соҳасида пайдо бўладиган муаммоларни ечишга ўқув жараёнида ўз билимини орттиришга ва жисмоний камолотга етишга йўлланма берадиган фанлардан биридир.

Дастурда махсус тиббий бўлим назорат асосида тайёрланган амалий ўқув материали одам организми учун фойдали эканлигини кўзда тутди. Ушбу материал

соғломлаштириш, касалликка чалинишнинг олдини олиш, айрим талабаларни жисмоний тайёргарлик даражасини кўзда тутган ҳолда машқлар бажаришга тавсия этиш, шунингдек, одам организмнинг тузилиши ва ундаги функционал ўзгаришлар патологик жараёнга олиб келишидан сақлаш, саломатлигини сақдаш учун махсус воситалар қўлланиши, жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний машқлар таъсирида организмни функционал тайёргарлигини ошириш ва уни жисмоний машқлар таъсирида камолотга етказиш кўзда тутилган.

Жисмоний машқлар таъсирида ҳаракатга келтириладиган ҳолатларни ўргатиш ва такомиллаштириш. Умумий ривожлантирувчи ва махсус тайёрловчи жисмоний машқларни ўрганиш. Ҳаракат усулини ўрганиш. Жисмоний машқларни бажариш техникасини таркибий қисмларини бўлиб ўрганиш, жисмоний тарбия натижаларини юқори даражага кўтариш мақсадида бир хил бўлмаган ҳолатда ҳаракат техникасини мукамаллаштириш. Амалга тадбиқ қилинадиган илмий методик усул ҳаракатларни ўрганиш билан таништириш ва шу қабилар.

Жисмоний сифат ҳаракатларининг шаклланиши спорт ва жисмоний машқлар турларининг ўрганилиши жисмоний сифатларни тарбиялаш ва спорт малакасини ошириш.

Одам организмни чарчашга, ак^лий зўриқишга бўлган қаршилигини оширишга таъсир, тезда ҳаяжонланиб кетганда ишлайдиган жисмоний машқ воситалари. Турли хилдаги жисмоний машқларни таъсирида организмнинг шаклланиши. Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш учун асосий воситалар.

Куч ва тезкорлик кучини тарбиялаш. Қўшимча оғирлик билан бажариладиган машқлар. Одам танасининг вазни ва айрим қисмлари оғирлиги билан бажариладиган машқлар, шерикнинг вазни билан (таъсири) бажариладиган машқлар, унга қаршилик кўрсатиши, эгилувчан спорт буюмларнинг қаршилигига (эспандер ва резинали амортизаторлар), кичик ваздли оғирликлар билан (гантеллар, енгиллаштирилган штанга ва унинг қисмлари (тошлар). Гимнастика спорт буюмларининг оғирликлари, тренажерлар, статик (изометрик) қурилмалари, оғирлик билан, мусобақа машқлари ва қўшимча қаршиликлар билан бажариладиган машқлар.

Узунликка, баландликка, бир жойдан ва югуриб келиб сакраш, оёқдан оёққа бир неча бор сакраш ва бир оёққа сакраш, ўтирган жойдан баландликка сакраш, оғирлик билан баландликка сакраш. Коптокни, лаппакни, найзани отиш, ядрони ирғитиш, қипик тикилган коптокни (медицинбол) отиш.

Статик ва динамик куч машқларидан бир вақтда фойдаланиш. Кучни тарбиялаш ва ривожлантириш учун ишлатиладиган махсус тезкорлик машқлар тўпламидан фойдаланиш. Айланма машғулотларининг усулларини қўллаш.

Тезкорлик ва уни тарбиялаш. Бир неча бор қайтарилиб бажариладиган жисмоний машқлар ҳар бирининг давомийлиги 20 сек. қисқа масофаларга максимал тезликда ва яхши, тежамли (эгалланган) техника асосида югуриш, етакчи орқасидан чопиш, тепаликдан тезланиш, сузиш, велосипед спорти билан шуғулланиш, тезкорликни оширувчи турли хилдаги машқлар тўпламидан фойдаланиш. Тўсатдан берилган хабарга тез ва тўғри Жавоб бериш, тез фикр юритиш.

Спортнинг айрим бир турларида бутун бир машқлар тўпламини ёки уларнинг бир неча қисмларини юқори даражали (шиддатли) тезликда бажариш (гимнастика, енгил атлетика, кураш, спорт ва ҳаракатли ўйинларнинг айрим белгиларини ва ҳ.к). Юқори тезликда бажариладиган мусобақа машқлари ва уларнинг қисмларини енгиллаштирилган шароитда ва оғирлаштирилган шароитда бажариш.

Енгиллаштирилган ёки оғирлаштирилган спорт жиҳозларини оғирлиги, белгиланган спорт буюмларини навбатма-навбат улоқтириш, тўсиклардан ўтиш, ўқитувчилар томонидан қўйилган жумбокларни ечишда тез фикр юритиш, эстафетали мусобақаларга ўргатишда миллий ўйинларнинг айрим белгиларини киритиш.

Чидамлилиқ. Умумий чидамлилиқ (спортча юриш, чопиш, сузиш, велосипед спорти белгилари, гимнастика машқларини кўп марта ва узоқ вақт қайтариш билан, статик ҳолат, ўқиш ва ёзиш ва ҳ.з.) 30 дақиқадан 1-2 соатгача бажариладиган машқлар жисмоний машқлар, чарчаш ва уни енгил учун кўпинча бир хил тезликда ва узоқ муддатда, ўзгарувчи ва такрорий яъни аэробик машқ, бажариш режими, аэробик-аноэробик режимда иш бажариш усулларни қўллаш.

Тезкор — чидамлилиқ. Махсус, давомийлиги чегараланган тезлик ва чидамлилиқ мусобақа ва туркум машқлар, уларни ўзгарувчанлигига, такрорийлигига ва машқ бажариш оралиғида дам олиш ва яна машқ бажариш усулларини қўллаб аэробик режим ва аэроб-анаэроб режим имкониятларини юқори даражада ўстиришга қаратилган.

Куч. Машғулотда талаба қобилятишга энг кўп миқдордан 30-70% юклама билан такрорий машқлар бажариш Мусобақа тезлигида бажариладиган жисмоний машқларни ёки унинг қисмларини мусобақа вақгидан тезроқ ва узоқроқ бажариш. Белгиланган қисқа вақт ичида жисмоний машқларни ёки унинг айрим қисмларини такрорлаш сонини кўпайтириш, машғулотларда унинг бажариш зичлигини (дам олиш вақгини қисқартириб) ошириш эвазига. Бир ҳафтага, белгиланган машғулот сонини уйға берилган тоғшприкдар туфайли кўпайтириш.

Ҳаракатларни уйғунлаштириш (координацион). Мунтазам ўрганиш ва янги ўрганилган машқларни мураккаб бирлаштириш жисмоний ҳаракатлари, уларни моҳиятини, кучини, эгаллаш. Ташқи шароит таъсирида ҳосил бўладиган ўзгаришга боғлиқ

бўлган тез ҳаракат фаолиятини қайта ташкил қиладиган машқларни кўллаш (гимнастика, спорт ва ҳаракатли ўйинлар элементлари, кураш, енгил атлетика турлари). Турли хил машқларни ажойиб бирикмаларини тўғри бажариш: турган жойидан узунликка сакраш, сакраш томонга орқа билан туриб сакраш. Ерга кўниш олдидан кўшимча айланиш учун таяниб сакраш. Спорт ўйинларида ҳар хил тактик ва техник усул бажариладиган ҳаракат машқларини бажариш, унинг усулини ўзгартиришни кинематик ва динамик таърифи. ҳаракат моҳирлиги ва маҳоратини ошириш ва такомиллаштириш.

Эгилувчанлик. Одам организми мушакларини фаоллигини ошириш учун бажариладиган машқлар, пайларни ва бўғин бирикмалари ҳаракатларининг ҳаракатчанлигини ошириш. Одам организмни кучланиши, шерикларни ёрдами ёки кўшимча оғирлик остида ҳаракатни катга амплитуда билан бажариладиган машқлар.

Содда, эгилувчан ва силкитиш ҳаракати машқларини ташқи ёрдам меъёрида ва энг катта оғирлик билан ва оғирликсиз, такрорий эгилувчан ҳаракатлар, мувозанат ҳолатни узоқ вақтга ушлаб туриш, имконият борича спорт жиҳозларисиз мушаклар чўзилувчанлигини тарбиялаш ва гимнастика асбоб ускуналаридан фойдаланиш.

Мутахассислиги бўйича амалий жисмоний тайёргарлик. Мутахассислик бўйича амалий тайёргарлик талабаларни нафақат жисмонан тарбиялайди, балки уларни тартиб-интизомга, одобга ўз касбини севишга, иш унумдорлигини ва фаолиятини ўсиш жараёнининг таркибий қисми сифатида бўлажак мутахассисларни ишлаб чиқариш фаолиятига тайёрлаш мақсадида олий ўқув юртларининг ҳамма бўлимларида ўрганилади.

Мутахассислик бўйича амалий-жисмоний тайёргарликни вазибалари мутахассисликка зарур бўлган меҳнат шароити, руҳий-жисмоний юкланиш тавсифлари, жисмоний ва махсус жисмоний сифатлар, маҳорат ва кўникма ҳосил қилишда юз бериши мумкин бўлган касбга оид касалликларини олдини олиш, шу мақсадда жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан фойдаланиш ҳақида маълумот бериш иш фаолиятида зарур бўлган жисмоний сифатларни алоҳида изчиллик билан ривожлантириш:

мутахассисликни муваффақиятли эгаллашга ёрдам берадиган қобилият ва малака орттириш ҳаракатларини шакллантириш;

- махсус меҳнат шароитига тайёргарлик кўриш;

- махсус ирода ва чидамкорлик сифатларини тарбиялаш.

Талабаларни келажак мутахассисини (касбини) эътиборга олиб айрим ОЎЮ учун МАЖТ амалий машғулотлар намунаси

МАЖТ намунаси. Экспедиция ва дала шароитида ишловчи мутахассислар. Сув транспортида (денгиз, дарё флоти ва балиқчилик саноати) ишловчи мутахассислар учун.

Сайёҳлик. Турган жойини аниқлаб билиш. Тоғлик жойларда адашмасдан ётоқ жой

ташқил қила билиш. Сув тўсиғидан ўтиш ва уни ташқил қила билиш, отда юриш ва юкларни ташишни ташқил қилиш ва бошқалар. Спорт усули билан сузиш, кийимда ён билан сузиш. шўнғиш. Сув остида сузиш. Эшқак эшиш ва қайиқни бошқариш. Қайиқни арқон ёки лангар чўп билан бошқариш. Парус спорти.

Сувда, Авиация ва авиация технологияси мутахассислари учун. Металлургия соҳасида ишловчи мутахассислар учун. Қурилиш соҳасида мутахассислар учун. Ҳуқуқшунос, филолог фалсафа мутахассислари учун. Ёрдам (қуққарувчини ҳаракати) ва бошқалар.

Спорт гимнастикаси, акробатика, батутда турли машқлар, сувга шўнғиш, тоғ чанги спорти Вестюбуляр апаратини мустаққамлаштириш учун машқлар ва тренажер, махсус усқуналарда турли хил машқлар. Ҳаво, қуёш нури, сувда ва қорда чқникиш. Машғулотларда енгил кийимда иссиқ ҳавода (ҳаво ҳарорати паст бўлганда ёки тесқариси) ўтқазиш. Машғулотларни ҳаво ҳарорати тез ўзгарган пайтда ўтқазиш. Мувозанат сақлаш ва вестюбуляр турғунликни тарбияловчи машқлар. Спорт гимнастикаси, акробатика, батутда машқлар. Тоғ чанги спорти. Қучни тар-бияловчи, чидамликни ҳаракат муозанатини сақлаш, тезқорлик жисмоний сифатларни тарбияловчи машқлар, қураш, яққа шарқона машқлар.

Ўқув ҳужжатлари: Ўқув ҳужжатларини тартибга солиш республиқанинг ҳамма олий ўқув юртларида усбу дастур асосида олиб борилади ва қуйидаги ҳужжатлар талаб қилинади:

1. Асосий ва спорт гуруҳлари учун ўқув режасининг намунавий нусқаси. Ўқув юртининг моддий-техник ва ўқув-спорт иншоотлари аҳволидан келиб чиққан ҳолда ўқув дастурининг ҳамма бўлимини ўз ичига олади. Дастурнинг соат миққори спорт иншоотлари ва кафедра мутахассисларининг сонига боғлиқ, кўрсатилган соатлар меъёри мажбурий эмас, балки намунавий асосда бўлиши керак.

2. Курс ва бўлим учун алоҳида дастур тузилади. Дастурнинг ҳар бир бўлимини бажариш мажбурий ҳисобланади. Масалани ечиш учун дарсга ажратилган вақт, ҳар бир дарс учун аниқ кўрсатилади.

3. Бир машғулотнинг режаси. Белгиланган масала ҳар бир машғулот учун алоҳида тузилади ва ҳар бир машғулотга керак бўлган спорт жиҳозларидан услуб, сарф қилинган вақт иш режасидаги жадвалга мос бўлиши шарт.

4. Талабаларнинг дарс машғулотларга келиб кетишини, уларнинг жисмоний машқ бажарганда эришган ютуқларини ва спортда эришилган ютуқларни қайд қилиш дафттарини тутиш.

Ўқув ишларини тартибга солиш ва спортда эришилган натижаларнинг ўсишини ўқув

жараёнида назорат қилиш учун республикада ягона ўқув қайд дафтари тутиш шарт.

3. Боб. Талабалар касбий жисмоний тайёргарлик жараёнларининг илмий ва услубий асослари ўрганиш

Замонавий саноат ишлаб чиқариши ва ҳаёт муаммолари бўлажак мутахассисларга катта талаблар қўймоқда. Мутахассислар тайёрлашнинг умумий тизимда олий ўқув юртларида жисмоний-ташкилий ишларни уюштириш муҳим роль ўйнайди. Мутахассислар тайёрлашни тўри ташкил қилиш, уларнинг касбий лаёқатлилигини таъминлайди. Бугунги ва бўлажак зиёлиларнинг жисмоний тайёргарлиги бир қатор масалаларни ҳал қилади.

Ёш авлодни, ҳозирги замон “бозор иқтисодиёти” талабларига тайёр бўлиши ва муаммоларни ҳал қилишга тўри йўлни танлаши учун солом бақувват бўлиши керак. Бу масалани таъминловчи жисмоний тайёргарлик тизими-мутахассисларнинг “мутахассислик амалий жисмоний тайёргарлиги” дейилади. Мутахассисларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги бир-бирига боғлиқ икки йўналишда олий ўқув юртларида ва ишлаб чиқаришда олиб борилади. Талабалар амалий жисмоний тайёргарлиги жараёнида уларнинг барча касб сифатлари шаклланади. Бу эса амалий жисмоний тайёргарлиги ишлаб чиқариш босқичида муҳимдир.

Мутахассисларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги. Яқин вақтгача ишчи ва мутахассисларнинг касбий амалий жисмоний тайёргарлиги муҳим профессионал сифатлари ва амалий малакани шакллантиришга қаратилган деб ҳисобланарди. Кейинги вақтлардаги илмий изланишларнинг натижалари касбий амалий жисмоний тайёргарлиги ҳақидаги тушунчани кенгайтди. касбий амалий жисмоний тайёргарлиги ёрдамида ишчи-ходимнинг руҳий, маданий ва жисмоний сифатлари шаклланади, жисмоний маданият ва ишлаб чиқариш соҳасидаги билим ва малакаси ортади, турли хил ташкилий ва педагогик малакалари ривожланади, инсон организмнинг асосий аъзолари, тизимлари, руҳий жараёнларнинг ишончилиги таъминланади.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги саломатликни мустаҳкамлашга, касалликларга ва чарчашга чидамли бўлишга, жароҳатланишнинг камайишига ёрдам беради. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги билан шуғулланганларнинг меҳнати бошқаларникига қараганда анча самаралидир. Улар иш вақти камроқ чарчамайдилар. Барча олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия амалиётида касбий амалий жисмоний тайёргарлигини жорий қилиш масъулиятли давлат ишидир. Гуманитар ва

иқтисодиёт фанлар билан банд бўлган ходимлар учун меҳнат фаолиятлари давомида касбий амалий жисмоний тайёргарлиги билан шуғулланиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бундай машғулотлар профессионал лаёқатлилик даражасини такомиллаштиришга ёрдам беради. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги меҳнатни ташкил қилишнинг янги шакллари билан фойдаланишни тавсия қилади. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги мутахассиснинг олий ўқув юртида жисмонан ривожланишнинг ташкилий бир қисми деб қараш керак. Касбий амалий жисмоний тайёргарлигини жорий қилиш тажрибаси шуни кўрсатадики, бундай ёндашиши бу мураккаб педагогик жараённинг технологиясини чуқурроқ ўрганишга ва ундан фойдаланишга ёрдам беради.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги ўзининг тарбиявий ва ташкилий асосларига ва аниқ йўналишига эга. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги фаолияти хом ашё базасига, махсус адабиётлар, илмий изланишларни ўтказиш, ташвиқот-тарғибот ишлари олиб бориш, касбий амалий жисмоний тайёргарлиги раҳбариятининг махсус назарий ва услубий тайёргарлигини таъминлайди. Олий ўқув юртларида касбий амалий жисмоний тайёргарлигини режалаштиришда унинг ташкилий босқичлари ҳисобга олинади. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги жисмоний тарбия жараёнида олиб бориладиган тарбиявий ва соғломлаштирувчи машғулотлар билан боғлиқ.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги моҳиятини белгиловчи омиллар. Турли олий ўқув юртлари талабаларининг касбий амалий жисмоний тайёргарлигини моҳияти бир қатор омиллар билан белгиланади. Турли касб вакиллари касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг муҳимлиги бу касбнинг ҳалқ хўжалигидаги ўрни ва аҳамияти билан, мутахассис ишлаётган тармоқ ривожланиш жадаллиги билан меҳнат ушунмдорлигини ортиши ва бошқалар билан боғлиқ. Олий ўқув юрти талабалари касбий амалий жисмоний тайёргарлигини моҳиятининг асосий омиллари фаолият доираси, меҳнат шароити ва тартиби, мутахассисларнинг психофизик хусусиятларидан иборат.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлигини моҳиятини белгиловчи муҳим омил меҳнат шароитидир. Турли касб эгаларининг меҳнат шароити турличадир. Масалан, ақлий меҳнат билан шуғулланувчи муассаса ходимлари кўпроқ хоналарда ўтирган ҳолда ишлайди. Комплекс компьютерлаштириш ва ишлаб чиқариш операцияларини автоматлаштириш, бугунги кундаги бозор иқтисодиёти рақобатларини енгиб чиқиш, ишлаб чиқариш жараёнининг узлуксизлигини таъминлаш, меҳнат ва дам олиш тартибини такомиллаштириш ва бошқалар касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг асосий йўналишидир. Профессional фаолиятининг психофизиологик тайёргарлиги ҳам касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг йўналишини белгилайди.

Меҳнат фаолияти давомида учраб турадиган қийинчиликларга бардош бериш ва уларни ўз фойдасига ҳал қилиш, таваккалчиликни кучайтириш, журъат ва мардлик сифатларини оширади.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг мақсади.

Ҳозирги саноат корхоналари раҳбарларига сиёсат ва иқтисодни бошқаришни ҳар томонлама ўрганиш катта руҳий-жисмоний хусусият ва сифатларни ўргатади. Ҳар бир мураккаб вазиятда ўзини йўқотмасликка, ортиқча ваҳимага тушмасликни ўргатади. Жисмоний тарбия ва спорт ишлаб чиқариш самарадорлигини таъминлашнинг асосий омилидир. Шунинг учун ҳозирги замон зиёлилари жисмоний тарбия тизимининг асосий ҳолатларини ва касбга бўлган амалий-жисмоний тайёргарликни билиши шарт. Олий ўқув юртларидаги талабалар касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг мақсади-юқори малкали касб эгаллашга кўмаклашишдир. У самарали меҳнат жараёнига эришиш учун ёрдам беради. Институт талабалари касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг асосий вазифаси-жисмоний тарбия ва спортнинг турли воситалари ёрдамида талабаларда юқори савияли мутахассис сифатларини тарбиялаш.

Олий маълумотли мутахассисни жисмонан тарбиялаш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилади:

1. Касбга қизиқиш, виждонан ишлаш, ҳақиқатпарварлик, одамларга ҳурмат, улар билан яхши муомалада бўлиш, меҳнатга муҳаббатни тарбиялаш, суҳбатни, учрашувни кизиқарли ва равон олиб бориш.

2. Тез хотирлаб қолиш, ифодали нутқ, ташкилотчиликнинг малака ва кўникмаларини ҳосил қилиш.

3. Касбга оид иш унумини интенсиф ақлий ва иш бажариш қобилиятини таъминлаш, марказий асаб, брак қон айланиш, нафас олиш тизимлари ишини яхшилаш; кўриш, эшитиш; вестибуляр анализаторларни такомиллаштириш.

4. Соғлиқни мустаҳкамлаш, юрак-қон томир айланиш ва асаб тизимлари ҳасталанишининг олдини олиш.

1. Оддий руҳий барқарорлик сифатларини шаклантириш: бироз жисмоний зўриқишлар, тана, бел ва қўл мушакларининг умумий ва статик чидамлилиқ, турли қийинчиликдаги ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш, чаққонлик, чидамлилиқни ўстириш; гиподинамиянинг олдини олиш, кузатувчиликни такомиллаштириш, диққат, тез фикр юритиш, ирода сифатлари-мақсадга интилиш, интизомлилиқ, ташаббускорлик, қатъийлик, ўзини тута билиш каби хусусиятларни ривожлантириш.

Талабалар учун касбий амалий жисмоний тайёргарлигини режалаштириш ва амалга оширишда унинг самарадорлик мезонларини билиши шарт. Улар қуйидагилар:

1. касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг ижтимоий-иқтисодий самарадорлигини белгилайдиган мезонлар.

2. касбий амалий жисмоний тайёргарлигини ақлий меҳнатга таъсирини белгилайдиган мезонлар.

3. касбий амалий жисмоний тайёргарлигини ташкил қилиш ва унинг услубларини белгилайдиган мезонлар.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг иқтисодий мақбуллигини белгиловчи мезонлар.

Илмий изланишлар олий ўқув юрти талабалари профессиоанл-амалий жисмоний тайёргарликларни оширишнинг қуйидаги йўллари кўрсатади:

1. Жисмоний тарбия ва спорт билан кўпроқ шуғулланиш талабанинг меҳнатга иштиёқини оширади. Талабалар олийгоҳда ўқиётган пайтларида жисмоний тарбия билан ҳафтасига 3-4 марта шуғулланишлари керак.

2. Жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланиш жараёнида талабаларнинг бўлажак касби бўйича профессионал сифатларни шакллантириб бериш.

Булардан биринчисини қўллаш мақсадга мувофиқ.

Маълум мутахассисликни ўрганаётган талабалар касбий амалий жисмоний тайёргарлигини амалга ошириш, касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг умумий ва махсус вазифаларини ҳал қилишга қаратилади.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг воситалари ва услублари, уларни танлаш. Бўлажак мутахассислар учун керакли профессионал сифатларни мақсадга йўналтириб шакллантириш учун касбий амалий жисмоний тайёргарлиги воситалари алоҳида ўрин эгаллайди.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг асосий воситаси жисмоний машқлардир. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги мақсадида қўлланиладиган жисмоний машқлар гуруҳларга бўлинади, яъни машқларнинг йўналтирилганлиги, аъзо тармоқларга таъсири, юрак-қон, нафас олиш тизимлари, вестибуляр аппаратининг ривожланганлиги ва такомиллашганлиги. Жисмоний машқлар руҳий-жисмоний сифатлар: куч, тезлик, ҳаракат, умумий ва статик чидамкорлик, эгилувчанлик, эпчиллик, диққат, эмоционал турғунликни ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

Тирмашиб чиқиш, баланд жойда ишлаш, юкни бир жойдан иккинчи жойга ташиш, рационал юриш каби малккаларни шакллантирувчи машқларга ажратилади. Улар спорт турларининг асосий ва махсус машқлардан олинади.

Жисмоний машқлар билан биргаликда табиат омиллари-қуёш, ҳаво, сувдан ҳам фойдаланилади. Агар улар тўғри қўлланилса, жисмоний машқларни қўллаш

самарадорлиги ошиб, касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг алоҳида воситаси бўлиб хизмат қилади. Масалан, 30-40 кун тоғли жойларда яшаган кишининг жисмоний ақлий иш бажариш қобилияти яхшиланиб, ташқи муҳитнинг турли хил омилларига чидамлилиги ортади. Профессional фаолиятнинг айрим белгилари касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг воситалари сифатида ҳам қўлланилади, масалан, зинага тирмашиб ва югуриб чиқиш, автомобиль ҳайдовчиларига автомабиль ва автомобиль хўжалиги мутахассислигидаги талабалар учун тавсия этилади.

Бўлажак мутахассисларнинг профессионал сифатларини мақсадга йўналтириб, шакллантирувчи воситалар танлаб олиниши керак. Воситалар танлаб олишда қуйидаги принципларга риоя қилиш керак:

- Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги вазифаларини максимал амалга ошириш;
- Кўникма ва малакалар ҳосил қилиш;
- Жисмоний тарбия вазифалари комплекс ҳал қилинишини таъминлаш.

Жисмоний тарбия воситалари ёрдамида пайдо бўлган билим, кўникма ва малакалар ишлаб чиқариш жараёнида уч босқичда режалаштирилади ва амалга оширилади. Биринчи босқич махсус назарий, методик ва амалий дарсларда олийгоҳ ва ишлаб чиқариш нарситлари билан танишиб, жисмоний тарбия ва спортнинг аниқ воситаларини қўллаш ўрганиб чиқилади. Талаба билан яккама-якка ишлаш услубини қўллаш мумкин, техник воситаларни қўллаб ўрганиш ва назорат қилиш ҳам яхши натижа беради.

Иккинчи босқичда жисмоний тарбия ва спорт қисмларга ажратилиб ўрганилади. Бу вазифа йўриқчилик амалиёти жараёнида ва уй вазифаларини бажаришда ҳал қилинади. Бу босқичда ўрганиладиган машқлар, ўтказиладиган тадбирлар ҳал қилиниши лозим.

Учинчи босқичда ўрганувчиларнинг ишлаб чиқариш фаролияти ҳисобга олиниб, кўникма ва малакалар янада такомиллаштирилади. Жамоада жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилиш ва ҳар ким ўз кун тартибига жисмоний тарбия тадбирларини киритиши асосий услуб ҳисобланади.

Юқори тоифали мутахассиснинг профессионал фаолияти учун муҳим бўлган ҳаракат кўникма ва малакаларини касбий амалий жисмоний тайёргарлиги тармоғи ичида мақсадга йўналтирилиб шакллантирилганда, ўргатиш жараёнининг қуйидаги туркумини қўллаш тавсия этилади:

-ҳаракатларни қисмларга бўлиб ўрганиш; ўрганилган ҳаракат техникасини яхши ўзлаштириб, ишлаб чиқариш шароитларига мослаштириш ҳосил қилиш.

Ҳаракат малакаларини шакллантиришнинг асосий услуби машқ бўлиб, такомиллаштириш мақсадида у бир неча марнота такрорланиши керак Бу босқичда сўз ва сенсор услублари кенг қўлланилади, эштиш ва кўришга асосий эътибор берилади. Янги

ҳаракатларни ўрганиш жараёнида асаб тармоғи тез чарчайди. Ҳаракатни тақсимлаб ўрганиш босқичида машқни бутунлигича ўрганиш услуги етакчи ҳисобланади, шу билан бирга сўз услуги ҳам қўлланилади: таҳлил, кинофильм; слайд ва бошқаларни қўллаш лозим. Техника воситалари ёрдамида ўргатиш кенг қўлланилади.

Таълим муассасаларида жисмоний тарбия узлуксиз таълим стандартлари ўқув режалари ва дастурларига мувофиқ, юқори малакали мутахассислар томонидан амалга оширилади. Жисмоний тарбия бўйича мажбурий дарслар, дарсдан ташқари машғулотлар ва тест синовлари барча таълим муассасаларида ўқувчиларнинг физиологик имкониятларига мос равишда ўтказилади.

3.1. Талабалар касбий жисмоний тайёргарликни ташкил этиш ва жисмоний ривожланишни назорат қилишни ўрганиш

Олий ўқув юртларида касбий амалий жисмоний тайёргарлигини ташкил қилиш шакллари. Ҳамма олий ўқув юртларида қабул қилинган жисмоний тарбия шакллари ичида касбий амалий жисмоний тайёргарлиги вазифаларини қўллаш афзал ҳисобланади.

Жисмоний тарбия дарсларида касбий амалий жисмоний тайёргарлиг. Бўлажак мутахассисларнинг жисмоний тайёргарлиги жисмоний тарбия дарсларида амалга оширилади, дастурга асосан бу дарслар уч қисмга бўлиниб ўтилади: махсус, асосий ва спорт. Олийгоҳларнинг дастурига энгил атлетика гимнастика, сузиш, сайёҳлик, спорт ўйинлари, отиш бўйича назарий ва амалий бўлимлар киритилган. Талаба амалий дарслар жараёнида касбий амалий жисмоний тайёргарлиг вазифалари жисмоний тарбия ва спорт турларининг қайси амалий қисмлари билан ҳал қилинишини билиши керак. У ҳамма машқларни синаб кўриш лозим.

Гимнастика дарслари талабаларнинг ҳаракат координацияси, қўлларнинг чаққонлиги, бел, қорин, тана мушакларининг статик чидамлилиги, диққат, эмоционал турғунлик, тез фикр юритиш, мардлик каби сифатларни тарбиялаш учун қўлланилади. Қўллар эпчиллиги ва координацияси буюмлар, ўртача ва кичик коптокчалар ёрдамида эркин машқлар бажариш билан ривожлантирилади. Статик чидамлилик, куч, статик ва динамик машқлар ёрдамида ривожлантирилади. Махсус куч тренажёрларида машқ бажариш мақсадга мувофиқ.

Эмоционал турғунлик, мардликни шакллантириш учун югуриб келиб, таянч ҳолда “конь” дан сакраш, пастликка ва баландликка сакраш, “брусья”, ҳалқалар ва турникдан сакраб тутиш, батутда сакраш машқларидан фойдаланилади.

Енгил атлетика дарсларида бўлажак мутахассисларнинг руҳий ва жисмоний сифатлари шакллантирилади. Бунинг учун қуйидаги воситалардан фойдаланилади: йилнинг иссиқ ва совуқ пайтларида ўйингоҳ йўлакларида ва жойларда узоқ тинимсиз югуриш, эстафетада югуриш, баландликка ва пастликка сакраш ва енгил атлетиканинг бошқа асосий тайёргарлик машқларидан фойдаланилади.

Сузиш дарсларида юрак-қон, нафас олиш, иссиқлик алмашинуви фаолияти яхшиланади, умумий чидамлилик шаклланади. 30 дақиқагача сузиш, 50-100 м га қайта-қайта сузиш, узоққа ва чуқурликка шўнғиш, 3-5 м лик трамплиндан турли усулда сакраш эпчиллик ва дов-юракликни тарбиялайди.

Сайёҳлик махсус жисмоний тайёргарликни талаб қиладиган машғулот ҳисобланади: юк билан узоқ юриш ва югуриш, горизонтал ва вертикал арқонга тирмашиб чиқиш, махсус тўсиқлардан ошиб ўтиш лозим бўлади.

Спорт ўйинлари. Асаб ва юрак-қон томир, мушак тармоқларининг шаклланишига кўмаклашади, кўриш ва эштиш анализаторларининг иши яхшиланади, умумий чидамлилик, эпчиллик, ҳаракат, координация, чаққонлик, реакция тезлиги, диққатни тақсимлаш, тез фикр юритиш эмоционал турғунлик каби сифатлар ҳам шаклланади.

Дарсдан ташқари касбий амалий жисмоний тайёргарлик

Дарсдан ташқи жисмоний тайёргарлик бутун ўқиш жараёнида олиб борилади ва у касбий амалий жисмоний тайёргарлиги ни тўлдириш учун хизмат қилади. Касбий амалий жисмоний тайёргарлигида дарсдан ташқари ўқитувчи топшириғига асосан шахсий режа билан бажарилади. Дарсдан ташқари касбий амалий жисмоний тайёргарлиғни ўтказишнинг асосий вазифаси келажак профессионал фаолияти учун муҳим бўлган руҳий-жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакаларининг такомиллаштиришдан иборат. Шу билан бирга касбий амалий жисмоний тайёргарлиги ўқув юртларида, ўқиш мобайнида, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ва ақлий иш бажариш қобилиятини таъминлашга қаратилган бўлади.

Дарсдан ташқари касбий амалий жисмоний тайёргарлиги билан шуғулланганда талабаларни жисмоний тарбиялашнинг қуйидаги шакллари қўлланилади: эрталабки гигиеник бадан тарбия, йил давомида ҳар хил машқлар бажариш, касбий амалий жисмоний тайёргарлиги дастури бўйича махсус машғулотларни мустақил равишда бажариш.

Олий ўқув юртлари талабаларига қуйидаги кундалик жисмоний тарбия тўплами тавсия қилинади:

1. Очик ҳавода эрталабки бадан тарбия.
2. Сув муолажа тадбирлари.
3. 1,5-2 км масофага ўртача тезликда югуриш ва юриш.
4. Юрак-қон, нафас олиш тармоқлари, кўриш, қўл, бармоқлар ҳаракатининг аниқ бўлиши.
5. 1-2 дақиқа давомида нафас олиш ва яхши кўришни ривожлантирувчи машқларни мустақил бажариш.
6. 1,5-2 км юриб, чуқур нафас олиш, кўриш, қизиқувчанлик, фикрлаш машқларини бажариш.
7. Душ.
8. Уўқудан олдин 2 км юриб, сайр қилиш.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги дастури бўйича махсус мустақил машғулотлар бир киши ёки 4-5 кишидан иборат гуруҳ билан ўтказилади. Бу машғулотлар 30-90 дақиқа давом этиб, ўқишдан кейин, дам олиш кунлари, амалиёт пайтида таътиллarda ўтказилади.

Турли мутахассислик талабаларининг мустақил шуғулланиши учун қуйидаги касбий амалий жисмоний тайёргарлиги машқлар тавсия қилинади:

Комплекснинг йўналиш: жисмоний иш бажариш қобилиятини таъминлаш, умумий чидамкорликни ривожлантириш, тана, бел, қўл, бармоқларини динамик ва статик чидамлигини, чакқонлиги ва эгилувчанлиги, тез фикр юритиш ҳамда эмоционал турғунликни тарбиялаш.

Комплекснинг мазмуни:

1. Усти ёпиқ жойда 2-3 км гача юриш ва югуриш.
2. Турникка осилиб, 10-15 марта тортилиш.
3. 10-15 марта юқорига сакраш.
4. Қўл ва бармоқлар билан девордан 10-15 марта итарилиш.
5. Турли амплитудада олдинга ва орқага эгилиш ёки бревнога ўтириб, гавдани 10-15 марта олдинга ва орқага ташлаш.
6. Бир йўнлишда спортчи юриш.
7. 4-6 марта 50 м дан тепаликка югуриб чиқиш.
8. Нафасни ростлаб олиш учун нафас олиш ва нафас чиқариш машқларини бажариш.

Тўпламнинг йўналиши: юрак-қон тармоғининг юқори даражада шаклланишини таъминлаш, ички ва ташқи нафас олиш механизми, иссиқлик алмашинув тармоғи;

вестибуляр аппарат, ҳаракатларнинг тезлиги ва тўғри бажарилишини ривожлантириш, баландликка сакраш, юқоридан пастга сакраш машқлари устида ишлаш, нафасни ушлаб туришни машқ қилиш ва такомиллаштириш. Комплекс мазмуни:

1. Ҳавода ва ёпиқ паст-баланд жойларда 3 км гача югуриш.
2. Чуқур нафас олиб, нафас чиқариш.
3. Гимнастика таёқчаси ёрдамида эгилувчанлик, қўл чакқонлиги машқларини бажариш.
4. Гимнастика таёқчасини бир неча бор тепага отиб, ушлаб олиш.
5. Бош ва танани чап ёки ўнгга айлантириш, танани олдинги ва ёнга тез букиш.
6. Паст ўтирган ҳолдан жойида сакраш.
7. Оёқларни алмаштириб, юқорига сакраш.
8. Бармоқларга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш.
9. Вертикал ва горизонтал зинага тирмашиб чиқиш.
10. Зинапоя ёки тепаликка юриб ёки югуриб чиқиш.
11. Лабиринт ёки ёпиқ йўлакдан югуриб, айланиб чиқиш.
12. Нафас олмай 2-4 марта 50-60 м баландликка югуриб чиқиш.
13. Қумлик жойида 200 м гача югуриш ва сакраш.
14. 200-400 м секин юриш ва югуриш.
15. Танани бўшаштирувчи машқлар.
16. Контрастли душ.
17. Сочик билан артиниш, совуқ сувда чўмилиш ва контрастли душ.

Машқлар йўналиши: гиподинамияга қарши чидамликни ривожлантириш, қўл ва тана мушакларини статик чидамкорлиги, қўл, бармоқлар бўғимларининг ҳаракатчанлиги, диққат зийраклиги, оёқлар ва танада қон айланиши учун яхши физиологик шароит ярата билиш. Машқларнинг мазмуни:

1. Бир хил йўналишда 1-2 км гача секин югуриш.
2. Турли жойларда тирсак бўғимларини букиш ва тўғрилаш.
3. Тик турган ҳолатда қўл ва бармоқлар билан девордан итарилиш.
4. Ҳар бир оёқда юқорига 10-16 марта сакраш.
5. Бир оёқда турган ҳолда тик ҳолатдан горизонтал ҳолатга, мувозанатга ўтиш, чап ва ўнг оёқда 15-20 марта такрорлаш.
6. Қўлларни бошнинг орқасида “занжир” қилиб ушлаб, спортча юриш.
7. Теннис коптогини қўлда 30 марта эзиш.
8. Теннис коптогини 10-16 марта отиш.
9. Майсада қоринга ётган ҳола теннис коптогини ўйнатиш.

10. Теннис коптогини отиб ва уни ушлаб олган ҳолда юриш, ёпик жойда югуриш.
11. Қиррали ҳода устида тўпни отиб, уни ушлаб олган ҳолда юриш ва югуриш.
12. Турникка осилган ҳолда оёқларни кўтариш.
13. 200-300 март масофага югуриш.
14. 200 мартга кўлларни бўшатириб юриш.

Олий ўқув юртлири талабалари касбий амалий жисмоний тайёргарлиглари режалаштириши. Олий ўқув юрти талабалари касбий амалий жисмоний тайёргарлигни тўғри режалаштириб, назорат қилиб борилганда унумли натижа беради. Касбий амалий жисмоний тайёргарлигни ривожлантириш “Жисмоний тарбия” фанининг ўқув-услубий тўплами доирасида амалга оширилади ва уни жисмоний тарбия кафедраси тузади. Бу хужжатларда касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг йўналиши, мақсади, вазифаси, воситаси, услуби ва шакли аниқ кўрсатилади. Касбий амалий жисмоний тайёргарлик ҳар бир талабанинг бўлажак мутахассислиги ва жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олинган ҳолда режалаштирилса, юқори самара беради. Бунда учта режа тузилади: кўп йиллик, бир йиллик ва бир ойлик. Кўп йиллик режа бутун ўқиш жараёнига тузилади. Бунда жисмоний тарбия ва касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг йўналиши, мақсади, услуби ва шакли белгиланади. Асосий мақсад-талаба олийгоҳни тугатгандан сўнг профессионал ишга лаёқатли бўлишини таъминлашдир.

Бир йиллик режа кўп йиллик режага ўхшаш, лекин унинг мазмуни аниқ ва тўлиқдир. Касбий амалий жисмоний тайёргарлигни режаси ўқув жараёнининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тузилади. Ойлик режа йиллик режа асосида тузилади.

Талабалар касбий амалий жисмоний тайёргарлигини текшириш ва баҳолаш, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини текширишдан мақсад танланган мутахассисликларга ёрдам бериш. Текшириш натижаларининг ҳолисона бўлиши жисмоний тарбиянинг у ёки бу воситалари одам организмига қандай таъсир қилишини аниқлашга имкон беради. Назорат қилиш ва баҳолаш жисмоний тарбия дарслари жараёнида ҳар бир семестрнинг боши ва охирида ўтказилади. Текширишлар жараёнида талабаларнинг бўлажак профессионал фаолиятлари учун керак бўлган амалий билимлари, малакалари ва кўникмалари баҳоланади.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлигни текшириши. Касбий амалий жисмоний тайёргарлик соҳасидаги билимлар компьютерлар ёрдамида махсус саволларга жавоб бериш йўли билан аниқланади.

Шуғулланувчини ҳар хил машқлар бажараётган пайтда баҳолаш энг тўғри баҳолашдир.

Профессионал жисмоний тайёргарликни текшириш ва баҳолаш тест усулларидан фойдаланилади.

“5”-ривожланиш даражасининг касб талабаларига тўла мос келиши;

“4”-ривожланиш даражасининг кўп миқдорда касб талабларига мос келиши;

“3”-ривожланиш даражасининг касб талабларига қисман мос келиши;

“4” –ривожланиш даражасининг касб талабларига умуман мос келмаслиги.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлигни сивондан ўтказиш. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиг бўйича синов ўтказишдан мақсад олинган билим, малака ҳажмини, жисмоний ва руҳий сифатларни баҳолаш ва текширишдан иборат. Бу турли хил усуллар ёрдамида амалга оширилади.

Ҳамма институтлар талабалари учун бир қатор талаблар умумий ҳисобланади. Булар қуйидагилар:

-муассасалар, ташкилотлар, идоралар ишчи ходимлари жисмоний тарбиянинг назарий асосларини билиш;

-олий ўқув юрти талабалари Касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг умумий вазифаларини билиш;

-бўлажак мутахассислар учун зарур бўлган жисмоний ва руҳий сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштиришни билиш;

-профессионал амалий жисмоний тайёргарлик даражасини текшириш ва баҳолашни билиш;

- Касбий амалий жисмоний тайёргарлиг тўплами бўйича эрталабки гигиеник гимнастика, жисмоний тарбия ва спортга таалуқли режа конспектни тузиш;

-юррак-қон томири тармоғи, сенсомотор алмашинувларининг ривожланиш миқдори, диққатни текшириш ва баҳолаш;

-қўллар чакқонлиги, ҳаракат тезлиги, тез фикрлаш;

-ҳиссий қатъийликни белгиловчи назорат машқни бажариш.

Жисмоний тарбия жараёнида ўз-ўзини назорат қилиш. Талаба ўз соғлиғини ва жисмоний машқларнинг ўзига таъсирини интенсив кузтиб боришига ўз-ўзини назорат қилиш дейилади.. Талабанинг жисмоний ривожланишини такомиллаштириш, унинг жисмоний иш қобилиятини ва ақлий қобилиятини онгли равишда ошириш асосий шартдир. Назарий билимга асосан махсус услуб ва кўникмалар ёрдамида ўз-ўзини назорат қилади. Талаба ўзига хос маълумотларни ва объектив кўрсаткичларни, организмнинг асосий физиологик тармоғининг фаолиятини рўйхатга олади. Соғлиқи муҳим аломати, кайфиятини, ҳол-аҳволини, уйқунинг сифатини ўзгариш хусусиятига хизмат қилади ва чарчашнинг бошланғич босқичи ушбу аломатларнинг ўзгаришига олиб келади. Объектив

кўрсаткичлар жараёни ўз-ўзини назорат қилиш бу юракни қисқаришини такрорлашниши тана вазни ва спорт натижаларидир. Пульсни ҳисобга олишнинг уч хил йўллари бор: тинч ҳолатдаги сони, интенсив иш бажариш фаолияти ва машғулотлардан сўнгги тикланиш даврининг муддати. Тинч ҳолатдаги пульс организмнинг вегетатив асаб тармоғини ва жисмоний тайёргарлик ҳолатини тасвирлайди. Талабанинг жисмоний тайёргарлиги қанча юқори бўлса, тинч ҳолатда унинг пульс уриш сони шунча кам бўлади. Юрак уришнинг жисмоний ишга сезгирлиги организмни шу жисмоний ишни бажаришга тайёрлигини ва физиологик тармоғининг чидамлилигини кўрсатади. Ўқув машғулотларида жисмоний иш бажаршнинг қиймати берилиб, томир уриши ҳар дақиқада 130-150 марта деб олинади. Агарда иш бажариладиганда пульснинг сезгирлиги бироз юқори бўлса, бу талабанинг жисмоний тайёргарлиги пастлигини кўрсатади. Пульснинг бошланғич ҳолати 15-30 дақиқадан сўнг тикланади. Тикланиш даврининг чўзилиб кетиши мураббий ва шифокорларнинг эътиборини жалб қилиши керак.

Жисмоний машқлар моддалар алмашинувига, энергетик вазнини назорат қилиб бориш, организмни иш бажаришга мослаштиришдан аниқ далолат беради. Спорт машғулотларининг бошида тана вазни тушиб кетади. Организмнинг машғулотларни тартибига тўла мослашуви вазнини аниқ бир савияда сақланиб туришга олиб келади. Спорт натижаларини ўсишини кузатиб бориш-машғулот услубини тўғрилигини баҳолаб ва жисмоний чиниқиш, кўшимча захираларни очиб, талабанингспорт моҳиятини аниқлаб беради. Ўз устидан назорат қилиш жараёнидан олинган маълумотлар талабаларнинг махсус кундалигида қайд қилинади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланида шифокор назорати. Ўзбекистон олий ўқув юртлигининг талабаларига жисмоний тарбия беришда, уларни тиббиёт хизмати билан таъминлаш тизими мавжуд. Бу тизим ҳар бир талабани энг қулай шароитда жисмонан тарбиялашга ва ахлоқий фаоллигини оширишга хизмат қилади. Шифокор назоратининг олий ўқув юртидаги асосий мақсади ҳар бир талабанинг жисмоний ҳолатини ҳисобга олиб, унга ёрдам кўрсатишдан иборат. Буни амалга ошириш учун ҳар бир талабанинг соғлиги, унинг ҳар томонлама тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши ўрганилади. Ҳар бир организмнинг маълум ҳолда ва кетма-кетликдаги машқларга қарши ўзгарувчанлиги назорат қилинади. Шифокор назоратининг аниқ вазифаси организмни мустаҳкамлаш ва ҳар бир талаба учун жисмоний машқлар ҳажми ва кетма-кетлигини аниқлашдан иборат.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи талабаларга тиббиёт хизмати махсус шифокор томонидан жисмоний тарбия диспансери ва хоналарида кўрсатилади.

Олий ўқув юртлигида шифокор назорати мақсади ва вазифаларига қараб қуйидаги турларга бўлинади:

-талабаларни тиббий кўриқдан ўтказиш;
-педагог-шифокор кузатиши;
-жисмоний тарбия ва оммавий-жисмоний тарбия-спорт тадбирларида тиббий хизмат;
-спорт шикастланишини ва касаллигининг олдини олиш;
-машқ ва мусобақалар ўтказиш жойининг тозалик-гигиеник шароитини назорат қилиш;

-жисмоний тарбия ва спорт тарғиботи, маърифий ишлар.

Тиббий текшириш ўтказиш. Доимий тиббий текшириш талабаларни жисмоний тарбиялашда шифокор назоратининг асосий шаклидир. Улар 3 турда бўлади: дастлабки, такрорий ва қўшимча. Ҳамма тиббий кўриқдан ўтиш шарт. Тиббий текшириш овқатланишдан 1,5 соат кейин, жисмоний машқларда 2 соат кейин амалга оширилиши лозим. Талабалар дастлабки тиббий кўриқдан 1-курсдан ўтказилади. Кўриқ алоҳида тартиб асосида ўтказилади. Унда умумий кўрсаткичлари, илгари чалинган касалликлари, зарарли одатлари, яшаш шароити текширилади. Эрталабки машқларнинг доимий бажарилишига, спорт тўғарақларига, спорт мусобақаларига қатнашишга алоҳида эътибор берилади. Спорт билан шуғулланувчиларнинг машғулот ўтказишда жисмоний юкланишни ва машғулотлардан кейинги ҳолати ўрганилади.

Кейин ташқи текширув ўтказиш: тана ва аъзоларнинг ўлчамлари, организмнинг асосий физиологик тармоғи текширилади. Дастлабки кузатишнинг охириги босқичида юрак-томир, нафас олиш ва асаб тармоғининг фаол ҳолати жисмоний юкланиш йўли билан аниқланади. Талаба дастлабки тиббий кўриқнинг натижаларига кўра 3 та гуруҳдан бирига киритилади. Такрорий тиббий кўриқ талабанинг соғлиғига ва спорт малакасига қараб ўтказилади. Жисмоний тарбия ва спорт била ўқув дастури бўйича шуғулланаётган талабалар бир йилда 1 марта, махсус гуруҳдагилар семестрда 1 марта, спортчи талабалар 1 йилда 2-3 марта текширувдан ўтади. Такрорий тиббий кўриқ натижалари талаба организмнинг жисмоний тарбия ва спорт машқлари таъсирида унинг ривожланишини кўрсатади. Шу кўрсаткичларга мувофиқ ўқув машқларининг тўғри ташкил қилинганлиги ва машғулотлар фойдаси баҳоланади, зарур бўлган ҳолда ўқитиш услубига ва машқлар ҳажмига ўзгартириш киритилади. Агар талабанинг соғлиғига истаган вақтда аниқлаш зарур бўлса, у тиббий кўриқдан ўтказилади. Бу кўриқ ҳар бир мусобақадан олдин талаба касаллик аломатлари пайдо бўлиши билан, шунингдек, қутилмаган бахтсиз ҳодисалар сезилганда ўтказилиши зарур. Жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг йўлланмаси билан ҳам қўшимча кўриқдан ўтказиш мумкин. Қўшимча кўриқдан ўтиш муддати мусобақа ўтказиладиган спорт турига боғлиқ: боксчи, курашчилар мусобақа ўтказиладиган куни, марафончилар, велосипедчилар бир кун олдин, спорт ўйини иштирокчилари-ўйин

бошланишидан олдин кўшимча кўриқдан ўтадилар. Диспансер кузатуви-шифокор назоратининг мураккаб туридир. У махсус тиббий муассасаларда ўтказилади. Бундай жойларда соғлиқни сақлаш, касалликларнинг олдини олиш тадбирлари ҳам ўтказилади. Соғ-саломатлигидан катта ўзгариш сезилган спортчи талабалар малакали шифокор назоратида диспансерда кузатувдан ўтказилади. Юқори малакали спортчилар вилоят, республика диспансер кўригига юборилади.

Жисмоний ривожланишни баҳолаш. Инсоннинг жисмоний ривожланиши организмнинг тузилишида кўрилади. 1-курс талабалари жисмоний жиҳатдан ҳар хил ривожланган бўлади. Талабаларнинг жисмоний ривожланишини такрорий баҳолаш учун дастлабки тиббий кўриқ ўтказилади. Такрорий тиббий текширувлар талабанинг ҳар томонлама ривожланишини аниқлаб олиш учун ўтказилади. Жисмоний ривожланишни баҳолашнинг асосий услуби ташқи кўриқ ва одам танаси ва аъзоларини ўлчашдир. Ташқи кўриқ бўйича: 1) организм асосий тўқималарининг ривожланиш даражаси; 2) айрим аъзолар шакли; 3) мураккаб бадантарбия турлари аниқланади. Одам танаси ва аъзоларини антропометрия ёрдамида ўлчаш бўйича: 1) тана ва унинг алоҳида бўлимлари ҳажми; 2) талабанинг ёши ва жинсига қараб жисмоний ривожланиш даражаси; 3) организм физиологик тармоқлари асосий кўрсаткичлари аниқланади.

Ташқи кузатиш. Ташқи кузатиш асосан инсон териси ҳолатига, суяк скелетига, мушакка ва ёғ қатламига эътибор билан баҳоланади. Соғлом одам териси текис, тоза ва эгилувчан бўлади. Инсондаги мушаклар ривожланиши 3 хил, яъни яхши ўртача, салбий ривожланишда бўлади. Яхши ривожланган мушаклар ҳажми эгилувчанлиги ва рельефининг очиқ намоён бўлиши билан характерланади. Мушакларнинг заиф шаклланиши рельефларга эса бўлмаслиги, эгилувчанликнинг пасайиши билан изоҳланади.

Гавдада ёғ тўпланиши даражаси тери ости ёғ қатламига қараб оз, ўртача, кўп деб ажратилади. Ёғ қатлами оз бўлган кишиларнинг бел, елка суягининг рельефи очиқ намоён бўлмайди, қовурғаси чиққан бўлмайди. Ёғ қатлами қалин ривожланган кишилар бадани доира контур шаклида бўлиб, қорин, унинг атрофларида ёғ тўплаган бўлади. Тўқима ривожланишининг асосий кўрсаткичи организм бўъзи бўлақларининг шакилларига қараб баҳоланади.

Одам гавдасининг орқа қисми белининг шакли умуртқа поғонасининг физиологик букилганлигига боғлиқ. Одам умуртқаси 5 қисмга бўлинади: бўйин, кўкрак, бел, думғаза ва дум. Бўйин ва бел қисмларида умуртқа поғонаси олдинга букилган, кўкрак ва думғаза қисмларида эса орғага букилган. Агародамнинг умуртқа поғонаси шундай тузилган бўлса, юрганда ва югурганда, у умуртқа поғонасига тушадиган оғирлик камаяди, зарбаларни юмшатади. Умуртқа поғонасидаги букилишлар 4 см дан ошмаса, одамнинг орқаси тўғри

ҳисобланади. Орқа ясси бўлса, бу умуртқа поғонасидаги физиологик букилишларнинг силлиқлигидан далолат беради. Натижада кўкрак қафаси олдинга чиқиб, қорин ичкарига кириб кетади. Агар кўкрак қафаси қисмида кифоз 4 см дан ортиқ бўлса, орқа айлана шаклда бўлади. Бундакўкрак қафаси ичкарига кирган, елкалар олдинга чиқиб пасайган, кўкраклар эса кўкрак қафасидан орқага қолган ҳолда бўлади.

Умуртқа поғонаси кўкрак қафасининг орқага букилиб ва бел қисмининг олдинга букилиши натижасида орқага эгар шаклида кўринади. Айрим ҳолларда умуртқа поғонасининг шакли бузилиб, у ёнга букилиши мумкин. Масалан, умуртқа поғонаси тез ўсаётган болалар 5-15 ёшларида мушак-бўғим аппаратининг бўшашишига қарамай, нотўғри ҳолатда узок вақт бир хил жисмоний иш бажариши натижасида умуртқа поғонаси ёнга букилади. Улар скалиоз деб аталиб, турли хил кўринишда бўлади. Скалиоз қадди-қоматга, юриш-туришга ва юрак, ўпканинг иш фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Қорин мушакларининг жисмоний чиққанлигига ва қатламлари ва ички органларининг ҳажмига қараб қориннинг шакли ўзгаради. Меъёрли қориннинг шакли, мушаклари ва ёғ қатламлари ўртача бўлиб, қорин деворлари кўкрак қафасининг остки чегарасидан ўтувчи вертикал ўқдан чиқмаган бўлади. Қорин мушаклари бўш бўлиб, юғорида кўрсатиб ўтилган вертикалўқдан бўлса, қорин осилиб қолади. Натижада қорин ҳажми катталашади ва айрим ички органларининг ошқозон ичаклар жойлашиши ўзгариб, уларнинг фаолияти бузилиши мумкин. Мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларнинг қорни ихчам, мушаги ривожланган ва ёғ қатламлари кам бўлади.

Оёқларининг шакли сон ва болдирнинг кўнгдаланг ўқи ҳам тизза ва товон бўғинларининг ички юзасининг муносабатига боғлиқ бўлиб, одам тик турганда аниқланади. Тўғри шаклли оёқлар шу билан ифодаланадики, унда сон ва болдирнинг ўқлари мос келади, бўғимларнинг ички юзаси бир бирига тегиб туради ёки орасида очиклик кам бўлади. О-шаклидаги оёқларнинг фақат товон бўғимлари бир-бирига тегиб туради, тизза бўғимлари эса бир-биридан қочиб туради. Сон ва болдир ўқлари ичкарига очилган бурчак ҳосил қилади. Х шаклидаги оёқларда бунинг тескараси бўлиб, тизза бўғимлари бир-бирига тегиб, товон бўғимларининг ораси очик бўлади.

Оёқ қафтининг шакли унинг кўнгдаланг ва эгрилик ҳолатига боғлиқ. Бу эгриликлар бир-бири билан боғланган кафт суяқларидан ташкил топган бўлади. Яхши кафт ҳаракат-таянч аппарати ривожланган кишиларда бўлади. Уларнинг кафти тўғри бўлиб, кўндаланг ва эгриликлари яхшилиги кўзга ташланиб туради. Ясси оёқ кўндаланг ва эгриликлари баландлиги кичик бўлиб, пай-мушак аппарати жуда суст бўлган кишиларда учрайди, бунда оёқ кафти қисмлари орасидаги чегара кринмайди. Оёқ кафти-одам турганда ва ҳаракатланганда таянч аъзоси ҳисобланади. Оёқ кафтининг эгрилиги рессор функцияси

бажаради. Кўндаланг ва эгрилик яхши ривожланган бўлса, рессор вазифаси тўлик бажаради. Агар бу эгриликнинг баландлиги кичрайиб кетса, оёқ қафти таянчига ҳамма ери билан тегиб туради. Шунинг учун кўп юрганда болдир мушакларида чарчаш ва оғрик пайдо бўлади. Ундан ташқари, юрганда, югурганда ва сакраганда ички аъзолари, бош ва орқа миянинг тебраниш амплитудаси ортади.

Кўз билан текширишнинг асосий вазифаси одам танасининг тузилиши морфологи, физиологик ва психологик аломатларда намоён бўлади. Улар уч турга бўлинади.: нормастеник, астеник ва гиперстеник. Одамнинг тузилиши танасининг узунлигига ва энининг мутанносиблигига, суяк ва мушакларнинг қандай ривожланганлигига боғлиқ.

Нормастеник турдаги одам танасининг тузилиши, танани узунлигик ва кўндаланг ўлчамлари ва қисмларининг бир-бирига тўғри келиши ва тананин асосий аъзолари-суяк, мушак ва ёғнинг меъёрида бўлишига айтилади. Астеник турдаги одамларга тананин узунлиги энига нисбатан анча кўпроқ ва аъзолари яхши ривожланмаган бўлади.

Гиперстеник турдаги одамлар танасининг эни бўйига нисбатан катта бўлиб, суяк ва мушак тармоқлари яхши ривожланмаган бўлади.

Тананин тузилиши ва физиологик функциялари орасидаги боғлиқликни ҳамда одамнинг хулқи ва касалликларини аниқлаш мақсадида одам танасининг тузилиши ва унинг мижози аниқланади.

Антропометрия. Антропометрия-одам танасини махсус асбоблар билан ўлчашдир. Қуйидаги асосий антропомерик кўрсаткичлар аниқланади: тананин узунлиги ва вазни, кўкрак қафасининг доираси узунлиги, ўпканин ҳаво сиғими, қўл мушакларининг кучи, жисмоний сифатларни ривожланиши билан организмнинг ўсиши ва шаклланиши ҳамда ҳаёт фаолиятининг ўзига хослиги. Олий ўқув юртларида тиббий назорат жараёнида “Жисмоний ривожланиш” атамаси ҳар бир талабанин соғлигини назорат қилиш мақсадида қўлланилади. Бироқ катта ёшдаги одамлар учун “Жисмоний ривожланиш” тушунчаси ривожланиш мезони бўла олмайди, балки айни пайтда организмнинг мустаҳкам ва жисмоний кучи захирасининг мезони бўлиб хизмат қилади. Бунда “Жисмоний ҳолат” атамасини ишлатиш тўғрироқ ҳисобланади. Чунки жисмоний сифатлари ва жисмоний тайёргарликни ўрганиш мақсадида антропометрия ҳажми кенгайтирилмоқда. Антропометрия ёрдамида олинган катталиклар бир ёки бир неча услублар ёрдамида жисмоний ривожланишни баҳолаш мақсадида қўлланилади. Улар стандарт ва корреляция услубларидир. Организм функционал тармоқларининг ҳолати нафас олишни текшириш ёрдамида аниқланади.

3.2. Талабалар жисмоний ривожланиш даражаларини амалий ва тиббий назорат қилиш асосларини таҳлил этиш

Талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражаларини белгиловчи жисмоний фазилатлар куч, чидамлик, чакқонлик, тезкорлик, эгилувчанлик сифатларининг ривожланиши ҳолати махсус тестлар, амалий синовлар ёрдамида баҳоланиб борилади. Назорат меъёрлари ҳар бир спорт тури учун алоҳида тузилган бўлиб талабаларнинг спорт машқлари техникаси ва тактикаси маҳоратларини эгаллаш билан бирга жисмоний ривожланиш даражасини аниқлашга қаратилган бўлади. Шунингдек назорат меъёрлари кизлар учун алоҳида, ўғил болалар учун алоҳида тузилади. Талабалар учун асосан “Алпомиш ва Барчиной” назорат меъёрлари фойдаланилади. Бу назорат меъёрларини талаб даражасида бажарган талабалар синовдан ўтадилар. Муваффақиятли бажарган талабалар эса “Кўкрак нишони” билан тақдирланадилар.

Мамлакатмизда “Алпомиш ва Барчиной” назорат меъёрларидан кенг фойдаланиш мақсадида “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси қонунининг 10 – моддаси қабул қилинган.

1. Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлик даражасини белгилаб берувчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари тўғрисида

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари (бундан кейин тестлар) Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тарбия тизимининг дастурий ва меъёрий асосидир. Назорат меъёрий асосидир. Назорат меъёрлари ёрдамида аҳолининг ўқиш, меҳнат фаолияти ва ҳарбий хизматга тайёргарлигини умумий даражаси аниқланади. Тестлар саломатликни мустаҳкамлаш, ижодий ва меҳнат фаоллигини оширишга ёрдам беради.

“Алпомиш” махсус тестлари ўғил бола (эркак)лар, “Барчиной” махсус тестлари эса қиз (аёл)лар учун мўлжалланган.

2. Мақсад ва вазифалар

Тестлар соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, аҳолини жисмоний тарбия ва спорт бўйича махсус машғулотларга жалб этиш, ўз соғлигини мустаҳкамлашдаги эҳтиёжини қондириш ҳамда ҳаётнинг турли босқичларида жисмоний тайёргарликни ошириб бориш воситаси саналади. Шунингдек тестлар жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишга доир асосий билимлар ва амалий кўникмалар эгаллаш, ўқиш, меҳнат қилиш ва дам олиш кун тартибида жисмоний машқларнинг хилма-хил шаклларида фойдаланиш, истеъдодли спортчиларни аниқлаш ва тарбиялаш мақсадида оммавий спортни ривожланишга ёрдам беради.

3. Тестларнинг тизимлари

Аҳолининг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш мақсадида қаратилган тестлар эгилувчанлик, техкорлик, куч, чидамлик ва чакқонликни акс эттирувчи синов турларини ўз ичига олади.

“Алпомиш” тестлар 3 босқичдан иборат бўлиб, 5 ёшдан 60 ёшгача бўлган эркеклар, “Барчиной” тестлари эса 5 ёшдан 55 ёшгача бўлган хотин – қизлар учун мўлжалланган.

“Алпомиш” тестлари:

- 1 босқич 5 ёшдан 17 ёшгача бўлган ўғил болалар учун (умумий ўрта таълим мактабларининг 1-9 синф ўқувчилари ҳамда коллеж лицей ўқувчилар);
- 2 босқич 18 ёшдан 34 ёшгача бўлган эркеклар учун (Олий ўқув юртлари талабалари, харбий хизматчилар, ишлаб чиқаришда банд бўлган ёшлар ва бошқалар);
- 3 босқич 35- ёшдан 60 ва ундан катта ёшдаги эркеклар учун (халқ хўжалигида банд бўлганлар, нафақахўрлар ва бошқалар)

“Барчиной” тестлари:

- 1 босқич 5 ёшдан 17 ёшгача бўлган қизлар учун (умумий ўрта таълим мактабларининг 1-9 синф ўқувчилари ҳамда коллеж лицей ўқувчилари);
- 2 босқич 18 ёшдан 34 ёшгача бўлган хотин - қизлар учун (Олий ўқув юртлари талабалари, харбий хизматчилар, ишлаб чиқаришда банд бўлган ёшлар ва бошқалар);
- 3 босқич 35- ёшдан 55 ва ундан катта ёшдаги хотин – қизлар учун (халқ хўжалигида банд бўлганлар, нафақахўрлар ва бошқалар)

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишга доир билимлар, кўникма ва малакаларни эгаллаш, шунингдек, гигиена ва фуқаролар мудофаси юзасидан назарий ва амалий машғулотларни кўзда тутати.

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари асосидаги кўп кураш спорт турига иштирокчининг ёши ва жинси ҳисобга олган ҳолда олти тури киритилади. Кўп кураш мусобақалари спорт турлари бўйича бўладиган мусобақалар қоидаларига мувофиқ ўтказилади.

4. Тестлар асосида синовларини тайёрлаш, ўтказиш шартлари ва тартиби

Тестлар асосида мусобақалар умумий ўрта таълим мактабларининг барча синфлари, коллеж, лицей ва олий ўқув юртларининг барча курсларида илм олувчи талабалар ўртасида (тиббий гуруҳларга кирувчилардан ташқари) ҳамда мазкур муассасаларда фаолият юритаётган ўқитувчи, мураббий ва бошқа ходимлари ўртасида ўтказилади. Бошқа соҳаларда меҳнат қилаётган ёшлар учун соғломлаштириш йўналишидаги мусобақалар ташкил этилади. Харбий хизматчилар ва ҳуқуқни муҳофаза қилувчи ташкилот ходимлари учун махсус ўтказиладиган ташкилотлар уюштирилади.

Тестларни синов топширишдаги юқорида номлари зикр этилган барча контингент жалб этилади. Бундан ташқари шифокорнинг рухсатномасига эга бўлган, ташкилий суратда ёки мустақил равишда спорт билан шуғулланадиган барча хохловчилар иштирок этишлари мумкин.

Тестларнинг синов турлари бўйича синов мусобақаларидаги машқларни бажариш шартларига ҳамда спорт турлари бўйича мусобақалар қоидаларига мувофиқ шаҳар, (туман) спорт қўмиталари томонидан тасдиқланган хакамлар хайъати ўтказилади. Хакамлар хайъати таркибига тиббий ходим ҳам киритилади.

Тестларни топширишга тайёргарлик ишлари ўқувчилар, талабалар учун ўқув юртларида ўқув машғулотлари ҳамда ўқишдан ташқари жисмоний тарбия – соғломлаштириш ва спорт машғулотлари жараёнида, турли ерда меҳнат қилаётган ёшлар учун спорт секциялари, умумий жисмоний тарбиявий гуруҳлар, сihat-саломатлик гуруҳларида ҳамда мустақил шуғулланувчилар учун ташкил этилади.

5. Тестлар бўйича ишларни ташкил этиш

Республика, вилоят, шаҳар ва туманларда тест меъёрларининг бажарилишига раҳбарлик ва бу ишлар назорат тегишли ҳокимият спорт қўмиталари ва Олий – ўрта махсус таълим ҳамда Халқ таълим вазирликлари ва уларнинг жойларда бўлимлари корхона ва ташкилотларнинг Касаба уюшма қўмиталари, харбий қисмларнинг қўмондонлари ва ҳуқуқни муҳофаза қилувчи ташкилотларнинг бўлим раҳбарлари томонидан амалга оширилади.

Тестларнинг ўзлаштириш ишларини ташкил этиш маъсулияти ўқув юртларида жисмоний тарбия ўқитувчиларига, корхона ва муассасаларида эса спорт бўйича инструктор – методистлар, мураббий ва тиббиёт ходимларига, харбий қисмлар ва ҳуқуқни муҳофаза қилиш ташкилотларидаги жисмоний тайёргарлик раҳбарлар зиммасига юклатилади.

6. Тестлар бўйича синов турларининг бажариш шартлари

1. 60, 100, 100, 2000 ва 3000 метрларга югуриш, ўйингохнинг югуриш йўлагига ўтказилади.
2. Жойдан туриб ва югуриб келиб келиб узунликка сакрашлар махсус жойларда ўтказилади.
3. Баланд турникда тортилиш – оёқлар ерга тегмай юқоридан қўл билан ушлаб осилган ҳолатда бажарилади. Агар енгак турникнинг графигини кесиб ўтган бўлса, машқ ҳисобга олинади. 5 сониядан ортиқ тўхташга рухсат берилмайди, машқ осилган ҳолатда тўлиқ тўхтаганда бошланиб, тебранишга рухсат этилмайди.

4. Гавдани кўтариш чалқанча ётган ҳолатда бажарилади, кўл кафтлари бош орқасига кўйилган бўлиб, оёқ кафтидан ушлаб турилади.
5. Нишонга тўпни (коптокни) улоқтириш истаган текис майдончада 150 см. Баландликдаги 100x100 см ли шитга, 8, 10, 12, 15, 20 м масофадан, гранатани – улоқтириш секторидан ёки ҳар қандай текис жойдан (700 гр. Эркаклар 500гр хотин-қизлар учун) бажарилади.
6. Кичик калибрдаги милтиқдан 6 – сонли нишонга, пневматик милтиқдан 8- сонли нишонга қараб ўқ отиш.
7. Сузиш хавзасида ёки махсус жихозланган жойдаги сув хавзасида хавфсизлик қоидаларига риоя қилинган ҳолда ўтказилади.

7. “Алпомиш” ва “Барчиной” кўп кураш тестлари бўйича дастур

16-39 ёшлар

Хотин – қизлар

1. 60 м. га югуриш
2. 1000 м. га югуриш
3. 50 м. га сузиш ёки 6 дақиқа юриш – югуриш
4. Пневматик милтиқ отиш (3 синов + 5 ҳисобли)
5. Жойдан туриб узунликка сакраш
6. Югуриб келиб граната улоқтириш

“Алпомиш” ва “Барчиной” тестлари бўйича Ўзбекистон Республикаси “Спорт устаси”, “Спорт усталигига номзод” унвони бериш шартлари:

- Ўзбекистон Республикасининг “Спорт устаси” унвони республика чемпионатлари ва биринчиликларида спорт усталиги меъёрларини ёки талабаларини спортчига берилади;
- “Спорт усталигига номзод” разряди Республика чемпионатлари ва биринчиликларида спорт усталигига номзоди разряд меъёрлари ёки талабаларини бажарган спортчига спортчилага берилади;
- Разряд меъёрлари очколари жадвал ва ёш коэффициентларига мувофиқ белгиланади

7. Якун чиқариш ва тақдирлаш

Меъёрларни ва тест талабларини бажарган катнашчилари кўкрак нишонлари ва махсус гувоҳномалар билан тақдирландилар. Меъёрий тест талабларини бажарган катнашчиларини нишонлар ва гувоҳномалар билан тақдирлашнинг сарф-харажатларини тегишли ўқув ташкилот, ҳарбий қисм ва ҳуқуқни муҳофаза қилиш муассасалари ўз зиммасига олади. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест натижаларига кўра, кўкрак

нишони, гувоҳнома ва қимматбаҳо совғалар билан тақдирлаш тантанали равишда ўтказилади.

Ёш гуруҳлари

Ҳаммаси бўлиб уч босқичли тестлар бўйича 15 та ёш гуруҳлар назарга олинган.

1 босқич (5-17 ёшлар)

- 1 гуруҳ – 5-6 ёшлар (ўғил ва қиз болалар)
- 2 гуруҳ – 7-8 ёшлар (ўғил ва қиз болалар)
- 3 гуруҳ – 9-10 ёшлар (ўғил ва қиз болалар)
- 4 гуруҳ – 11-12 ёшлар (ўғил ва қиз болалар)
- 5 гуруҳ – 13-14 ёшлар (ўғил ва қиз болалар)
- 6 гуруҳ – 15-16 ёшлар (ўспирин – қизлар)
- 7 гуруҳ – 17 ёш (ўспирин қизлар)

2 босқич (18-34 ёшлар)

- 8 гуруҳ – 18 – 23 ёшлар (эркаклар, аёллар)
- 9 гуруҳ – 24 – 29 ёшлар (эркаклар, аёллар)
- 10 гуруҳ – 30 – 34 ёшлар (эркаклар, аёллар)

3 босқич (35 – 60 ёш ва ундан юқори)

- 11 гуруҳ – 35 – 39 ёшлар (эркаклар, аёллар)
- 12 гуруҳ – 40 – 44 ёшлар (эркаклар, аёллар)
- 13 гуруҳ – 45 – 49 ёшлар (эркаклар, аёллар)
- 14 гуруҳ – 50 – 54 ёшлар (эркаклар, аёллар)
- 15 гуруҳ – 55 – 60 ёшлар (эркаклар, аёллар)

Хулоса

Магистрли диссертацияси мавзуси бўйича илмий тадқиқот ишларига Андижон давлат университетининг филология, кимё-биология, физика-математика, тарих, касбий таълим ҳамда педагогика-психология факультети талабаларининг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари ўрганилди. Илмий тадқиқот ишларининг адабиётлар тахлили жараёнида талабаларнинг жисмоний тарбиясига ва организмнинг жисмоний ривожланишига оид бўлган адабиётлар, дарсликлар, илмий услубий, ўқув қўлланмалар, мамлакатимиз раҳбарияти томонидан чиқарилган қарор ва фармонлар, жисмоний тарбия ва спортга оид қонунлар, оммавий ахборот воситалари ҳамда интернет материаллари тахлил этилди.

Адабиётлар таҳлили натижаларида талабаларнинг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларига оид кўплаб манбаълар ўрганилди. Талабаларнинг спорт ва соғломлаштириш ҳамда жисмоний тарбия тадбирларининг мақсад ва вазифалари уларнинг жисмоний баркамол ва маънавий етук инсон бўлишлари билан бирга ҳаётий зараур бўлган жисмоний ҳаракатлар малака ва кўникмаларини эгаллаш, спорт турларига мувофиқ бўлган жисмоний машқлар ва ҳаракатлар техника ва тактикасини шакллантиришдан иборат бўлади.

Талабаларнинг жисмоний тарбия тадбирлари эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия дарслари ҳамда жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш машғулотлардан иборат бўлади. Эрталабки бадантарбия машғулотларида талабаларни ўқув жараёнига тайёрлаш, организмини тетиклаштириш мақсад қилиб қўйилади. Эрталабки бадантарбия машғулотларида умумривожлантирувчи машқлар 8-10 хил шаклда бажарилиб, машқлар тана қисмининг юқорисидан пастга қараб йўналтирилади. Бўйин, елка, қўл, гавда, бел ва оёқ мускуллари учун кетма-кетликда бажарилади. Эрталабки бадантарбия машғулотлари талабалар турар жойларида ва оилада ўтказилиши мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларида талабалар спорт турларидан гимнастика, енгил атлетика, сузиш, кураш, волейбол, баскетбол, футбол, гандбол спорт турларининг асосий ҳаракатлари техника ва тактикалари ўргатилади. Жисмоний тарбия дарслари талабаларни жисмоний ривожлантириш ва жисмоний ҳаракатларга ўргатиш ҳамда соғломлаштириш вазифаларини хал этади. Жисмоний тарбия дарслари махсус ажратилган спорт майдонлари, спорт заллари ва стадионларда ташкил этилади. Жисмоний тарбия дарслари жарайёнларида талабалар жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантирадилар ва ўрганадилар ҳамда такомиллаштирилади.

Жисмоний тарбия дарслари тайёрлов асосий ва якуний қисмдан иборат бўлади. Тайёрлов қисмида талабалар саф машқлари, умумривожлантирувчи машқлар ва разминка машқлари бажарадилар. Дарснинг асосий қисмида дарс мавзуси бўйича ўрганиладиган ҳаракатлар техникасини бажариш амалга оширилади. Якуний қисмда ҳаракатли ўйинлар ва тинчлантирувчи машқлар бажарилиб, дарс мавзуси бўйича уйга вазифалар берилади.

Дарслар ҳаракатларга ўргатиш, ҳаракатларни ривожлантириш, ҳаракатларни такомиллаштириш, жисмоний тайёргарликни баҳолаш ва аралаш дарсларга бўлинади. Жисмоний тарбия дарслари давомида таълимнинг оғзакилик, кўргазмалилик, амалий ҳамда ўйин услубларидан кенг фойдаланилади. Жисмоний тарбия дарслари жараёнларида талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражалари, жисмоний қобилиятлари ва шахсий хусусиятларига мувофиқ индивидуал ёндошиш таклиф этилади.

Талабаларни спорт тадбирларига спорт тўғаракларидаги машғулотларни ва спорт мусобақаларини киритиш мумкин. Спорт тўғаракларидаги машғулотларига талабалар шахсий қизиқишлар ва жисмоний тайёргарлик ҳамда жисмоний қобилятларига мувофиқ жалб этилади. Спорт тўғаракларида талабалар спорт турларига мувофиқ бўлган ҳаракатлар техника ва тактикасини эгаллайдилар. Шу билан бирга жисмоний фазилатлари ривожлантириб борилади.

Спорт мусобақаларида талабалар спорт турлари бўйича техник, тактик ва жисмоний тайёргарликларини номоён этиб беллашадилар. Мусобақалар гуруҳлараро, факультетлар ўртасида ва олий ўқув юртлир ўртасида ўтказилиш мумкин. Шунингдек юқори малакали спортчи талабалар вилоят, республика ва халқаро миқёсдаги мусобақаларда иштирок этиб, ватани ва олий ўқув юрти нуфузини ҳимоя қилади. Олий ўқув юртида ўтказиладиган мусобақалар йиллик режаси маънавият бўлими ва жисмоний тарбия жамоаси билан ҳамкорликда тузиб чиқилади. Мусобақалар асосан тантанали саналарга бағишланиб ўтказилади. “Мустақиллик байрами, конституция куни, янги йил байрами, ватан ҳимоячилари куни, хотин-қизлар байрами, наврўз ва хотира куни байрамлари ҳамда Универсиадага тайёргарлик мусобақалари”.

Талабаларнинг соғломлаштириш тадбирларига табиат қўйнига сайрлар, туризм машғулотларини киритиш мумкин. Туризм машғулотлари давомида талабалар жисмоний ва амалий ҳаракатлар бажариш билан бирга табиат омиллари қуёш, ҳаво, сув муолажалари қабул қилиб чиниқиб борадилар. Тоғ қўнига қилинган сафарларда талабаларни тоза ҳавода бўлиши уларни организмда ҳова алмашиниувини таъминлайди. Қуёш нурларида товланиш ва чўмилиш, сузиш каби сув муолажалари қабул қилишда организмни ҳимоя вазифалари ортиб имуннитет ҳосил бўлади.

Шунингдек шахсий ва жамоат гигиенаси талабларига риоя қилиш ҳам организмни соғломлаштириш воситаси бўлиб хизмат қилади. Шахсий гигиена қоидаларига тана қисмларини тоза тутиш, кийим ва паябзалларни тоза сақлаш, турар жой ва ётоқни тоза тутиш, ўз вақтида тўғри ва сифатли овқатланиш, кун тартиби қоидаларига қатъий риоя қилиш, тамаки маҳсулотлари, гиёҳванд моддалар ва алкоголь ичимликлари истемол қилмаслик, мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланиш муҳим ўрин тутди. Жамоат гигиенаси талабларидан бўлган ўқиш ва иш жойини, оммавий йиғилиш жойларини тоза сақлаш, техника хавфсизлиги қатъий риоя қилиш ҳам алоҳида этиборга эга.

Илмий тадқиқот ишларининг педогогик назорат жараёнларида талабаларнинг жисмоний тарбия бўйича ўқув-дарс машғулотлари, спорт тўғаракларидаги машғулотлар, спорт мусобақалардаги иштироки, туризм машғулотларидаги фаолияти ҳамда жисмоний

тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланиш жараёнлари ўрганилди. Талабалар билан суҳбатлар, сўровномалар, учрашувлар ўтказилди.

Эксперимент жараёнларида талабаларнинг жисмоний фазилатларини ривожланиши, спорт турлари бўйича махсус машқлар техника ва тактикасини эгаллаш малака ва кўникмалари амалий назорат меъёрлари орқали ўрганилиб баҳоланди.

Тиббий-биологик тадқиқот ишларида талабалар организмини тиббий назорат қилиш тадбирларида иштирок этилди. Тиббий назорат натижаларига мувофиқ асосий тайёрлов ва махсус гуруҳга сараланган талабалар билан жисмоний тарбия тадбирлари ўтказилди.

Талабаларни жисмоний фазилатлари бўлган куч, чидамлик, тезкорлик, чакқонлик ва эгиловчанлик сифатларини ривожланиш даражаларини баҳолаш учун ўтказилган “Алпомиш ва Барчиной” тест синовларини натижалари математик статистик таҳлил этилиб кўрсаткичларда ўзаро боғлиқликлар, фарқлар ҳамда кўрсаткичларининг ўсиш қонуниятлари таҳлил этилди.

Магистрлик диссертация мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларида талабаларни жисмоний тарбия дарсларига қатнашуви, дарс жараёнларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини эгаллаш даражаларини таҳлил этилганда барча факультат талабаларига нисбатан бошланғич таълим, спорт, тарбиявий иш ҳамда мактабгача таълим ва болалар спорти йўналиши бўйича таълим олаётган талабалар фаол иштрок этдилар. Шунингдек талабалар жисмоний тайёргарлиги “Алпомиш ва Барчиной” тест синовлари ёрдамида баҳоланганда ҳам бошланғич таълим, спорт, тарбиявий иш ҳамда мактабгача таълим ва болалар спорти йўналиши бўйича таълим олаётган талабалар юқори натижаларга эга бўлдилар.

Талабалар жисмоний ривожланиши ва организмини тиббий назорат ўтказиш натижаларида ҳам бошланғич таълим, спорт, тарбиявий иш ҳамда мактабгача таълим ва болалар спорти йўналиши бўйича таълим олаётган талабаларнинг соғломлик кўрсаткичлари яхши натижалар берди.

Талабаларнинг оммавий спорт мусобақаларида ва Наврўз байрами тантаналарига бағишланиб ўтказилган кураш, тош кўтариш, арқон ва қийиқ тортиш ҳамда армрестлинг мусобақаларида ҳам бошланғич таълим, спорт, тарбиявий иш ҳамда мактабгача таълим ва болалар спорти йўналиши бўйича таълим олаётган талабалар ижобий натижаларга эга бўлдилар.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишлари натижаларига кўра қуйидагиларни хулоса қилиш мумкин.

1. Талабаларни жисмоний ривожланишларини таъминлаш учун жисмоний машқлар ва спорт билан мустақил шуғулланиш машғулонларини ташкил этиш керак.

2. Бошланғич таълим, спорт, тарбиявий иш ҳамда мактабгача таълим ва болалар спорти йўналиши бўйича таълим олаётган талабалар ўқув жараёнида жисмоний тарбия дарслари мутахассислик дарслари бўлгани сабабли уларга ажратилган соат кўп. Шунинг учун талабаларни жисмоний ривожланиш даражалари бошқа талабаларга нисбатан юқори натижаларга эга.
3. Талабалар жисмоний ривожланишини ва соғломлаштиришни амалга оширишда туризм машғулоти ўтказиш ва чиништириш муолажалари қабул қилиш мақсадга мувофиқ.
4. Талабаларни жисмоний тарбия ва спорт машғулоти қизиқишларини ортиришда оммавий спорт мусобақалари ва байрамларининг роли катта.
5. Талабалар соғлиги кўрсаткичлари ва жисмоний ривожланиш даражаларига мувофиқ машғулотлар ташкил этиш улар организмиде жисмоний ривожланишини таъминлайди.
6. Талабалар соғлигини мустахкамлашда шахсий ва жамоат гигиенаси талабларга риоя қилиш муҳим аҳамиятга эга.

Адабиётлар

1. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун хар биримиз масъулмиз. 2001 Тошкент.
2. И.А.Каримов. Биз учун халқимиз, ватанимиз манфаатидан улуғ мақсад йўқ. 2001 Тошкент.
- 3.И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир. 2005 Тошкент.
4. И.А.Каримов. Жаҳон молиявий-иқтисодий инқирози, Ўзбекистон шароитида уни бартараф этишнинг йўллари ва чоралари. Тошкент 2009.
5. И.А.Каримов.Юксак маънавият енгилмас куч. Тошкент 2009.
6. И.А.Каримов. “Баркамол авлод тарбияси” Ўзбекистон Республикасининг конституцияси кунига бағишланган олий мажлис сессиясида сўзлаган нутқи. Тошкент 2009.
7. Бальсевич Н. К. «Физическая культура для всех и для каждого» Москва
8. Коробейников Н. Физическое воспитание. Дарслик. Москва.1989
9. Зациорский Ю.М. Физическая культура. Қўлланма. Москва.1989
10. Ашмарин В.В.Теория и методики физического воспитания. Қўлланма. Москва.1990
11. Широков Р.Н. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Қўлланма. Белорусия.1990
12. Лапунин А.Н.Технические средства обучения. Қўлланма. Москва.1990
13. Вишняков Т.А. Массовая физическая культура в ВУЗе Қўлланма. Москва. 1991

14. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории. Дарслик. Москва. 1991
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Дарслик. Москва. 1991
16. Черник Е.С. Наглядность в работе учителя физической культуры Қўлланма. Москва. 1991
17. Хужаев Ф. Ўзбекистонда жисмоний тарбия Қўлланма. Тошкент. 1997
18. А.Н. Нормуродов «Жисмоний тарбия» олий ўқув юртлари учун дарслик. «Ўзбекистон» Тошкент ш. 1999 йил.
19. В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура» Москва. 1999 г. «Владос».
20. В.И. Дубровский «Спортивная медицина» Москва. 1999 г. «Владос».
21. Т.С. Усмонхужаев «1001 харакатли ўйинлар». Ибн Сино 1999 йил.
22. А.Н. Нормуродов, Т.С. Усмонхужаев «210 та харакатли ўйинлар» Тошкент 2001 йил. ТошДПИ.
23. Саломов Р.С. Спорт машғулотларини назарий асослари. дарслик. 2000 й. Тошкент.
24. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усуляти. дарслик. 2000 й. Тошкент.
25. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. 2001 й. Тошкент.
26. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. 2001 г. Ташкент.
27. Сафарова Д.Д. Одам анатомияси. 1 ва 2 томлар. дарслик. 2003 й. Тошкент.
28. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. дарслик. 2001 й. Тошкент.
29. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. дарслик. 2003 й. Тошкент.
30. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
31. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. 2007 й. Ташкент
32. Rambler: ru. Провайдердан Интернет материаллари. 2008-2010

Иловалар

Бакалаврият учун ўқув соатларининг намунавий

тақсимланиши (соатда)

т\р	Режа бўлимларининг номи	1-курс		2-курс	
1.	Фанга кириш	2		2	
2.	Амалиёт	34	36	34	36
3.	Енгил атлетика	10	8	6	8
4.	Спорт ўйинлари, сузиш	10	10	12	8
5.	Кураш, теннис, стол тенниси, бадминтон	6	8	4	6
6.	МАЖТ	2	4	8	8
7.	Гимнастика	8	6	6	6
ЖАМИ:		36	36	36	36

**Жисмоний тарбия фани бўйича ўқитувчиларнинг йиллик муваққат вақт
меъёрлари (соатда)**

№	Иш турлари	Кафедра мудир	Профессор	Доцент	Катта ўқитувчи	Ўқитувчи
1.	Ўқув	450	500	550	700	750
2.	Ўқув методик	300	350	400	450	250
3.	Илмий тадқиқот	300	450	400	200	150
4.	Ташкилий методик мусобақалар	250	150	100	100	250
5.	Ўқув тарбия	250	100	100	100	150
ЖАМИ		1550	1550	1550	1550	1550

Асосий бўлим талабалари учун намунавий тест-рейтинг меъёрлари

Йигитлар учун

т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
1.	60 м югуриш (сония)	7.6	8.0	9.0
2.	ЮОм югуриш (сония)	13.2	13.5	14.0
3.	Кросс: 1000 м 3000 м	3.20.0 11.50.0	3.30.0 12.00.0	3.40.0 12.20.0
4.	Сузиш 50 м (сония)	44	50	52
5.	100 м сузиб ўтганда аъло баҳоланади.			
6.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	250	240	230
7.	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	500	480	460
8.	Якка чўпда осилган ҳолатдан тортилиш (марта)	16	14	12
9.	Якка чўпда осилган ҳолатда оёқни қўлгача кўтариш (марта)	18	16	14
10.	Якка чўпга куч билан айланиб чиқиш (марта)	0		
11.	Таяниб ётган ҳолатдан қулни букиш (марта)	50	45	40
12.	Ядро ирғитиш икки қул билан пастдан улоқтириш (м)	12	11	10
13.	Граната улоқтириш (м)	40	38	35
т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
14.	эир оёқда ўтириб туриш: чап ва ўнг (марта)	20/20	18/18	16/16

15.	4x10-15 комплекс машқлар тик турган ҳолатдан сакраш, таяниб ётганда қўлни букиш, таяниб ётганда оёқни букиб, орқага силтаб ташлаш чалқанча ётган ҳолатда оёқни 90 бурчакка кўтариш (сония)	55	60	68
16.	Гимнастика ўриндиғидан эгилиш (см)	15	10	8
17.	Отиш (ўқ узиш) масофа 25м-50м (натижа)	45	40	35
18.	Арғимчоқда сакраш 1 дақиқа 1.5 дақиқа (марта)	140 180	130 160	110 140
19.	Икки хатлаб сакраш (см)	500	480	450
20.	Уч хатлаб сакраш (см)	700	650	600
21.	Баскетбол (жуфтликда коптокни 3бм олиб бориш) (сония)	8	9	10
22.	Икки оёқца ўтириб туриш 1 дақиқа (марта)	62	60	50
23.	Оёқлар елка кенглигида тиззани букмасдан олдинга энгашиб қулларда кадам юриш, қайтиш ва тик туриш 30 сония (чувалчанг)	15	13	10

Қизлар учун

т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
-----	------------------	------	------	-----------

1.	100м югуриш (сония)	16.0	16.8	17.0
2.	1000м югуриш	5.15.0	5.20.0	5.35.0
3.	Кросс: 2000м 3000м	11.00.0 13.00.0	11.30.0 13.30.0	12.00.0 14.00.0
4.	Сузиш 50 м (сония)	58	1.08.0	1.16.0
5.	100м сузиб ўтганда аъло баҳоланади.			
6.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	180	170	160
7.	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	370	360	350
8.	Гимнастика нарвонида осилиб оёқларни букмасдан елка баландлигича кўтариш (марта)	10	8	6
9.	Гимнастика нарвонида осилган ҳолда оёқни 90 бурчакда кутариб туриш (секунд)	30	20	10
10.	Медицинбол ирғитиш 3 кг (м)	30	20	10
11.	Бир оёқда ўгириб туриш	16/16	10/10	6/6
12.	Теннис коптогини отиш (м)	35	30	25
13.	Комплекс 4x10 машқлар туплами таяниб ётган ҳолатда қўлни букиш, икки оёқда сакраш, ётган ҳолатдан оёқни букиб туғрилаш, чалқанча ётган ҳолатда оёқни 90 бурчак кутариш 10x4 (сония)	50	55	60
т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
14.	Мокисимон 5x5м югуриш (сония)	10.0	12.0	14.0
15.	Волейбол коптогини 1 дақиқа ерга туширмасдан ўинаш (марта)	36	32	30
16.	ўтириб туриш 30 сонияда (марта)	32	30	25
17.	Баскетбол коптогини тўсиқлар орасидан олиб юриш 10 м (сония)	9	10	12

18.	Мувозанат сақлаш: Оёқлар бирга оёқ учида кўтарилиб кўзни юмиб бошни бир оз орқага кўтариш (сония)	8	6	4
19.	500м югуриш (дақиқа)	2.00.0	2.05.0	2.20.0
20.	60м югуриш	9.0	9.4	9.8
21.	Тик турган ҳолатдан тиз-зани букмасдан олдинга энгашиб қўлларда 4 қадам олдинга, орқага юриш ва тик туриш 30 сонияда (марта)	14	12	10
22.	Тик туриб теннис коптогини деворга отиб ушлаш 15 сонияда (масофа 3.5м)	14	13	12
23.	Ўтирган жойдан оёқлар кенг ёйилган ҳолатда полга текизиш	елкани	иякни	пешонани
24.	Арғимчоқда сакраш 1 дақиқада 1.5 дақиқада (марта)	150 185	145 180	135 165

Махсус тиббий бўлимида талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолайдиган намунавий назорат тестлар

Йигитлар учун (махсус тиббий гуруҳ)

т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
1.	ЮОм югуриш (сония)	14.0 гача	14.1 - 14.7	14.8 -45.0
2.	Якка чўпда (турник) тортилиш (марта)	10	8	6
3.	Таяниб ётган ҳолда қулни букиш (марта)	40	35	30-25

4.	Кросс: 1000 м 2000 м 3000 м	4.00.0 10.00.0 13.10.0	4.20.0 10.30.0 13.30.0	5.00.0 12.00.0 14.00.0
5.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	230	215	210
6.	Гимнастика ўринди-ғида тик турган ҳолдан олдинга эгилиш	15см	10см	5см
7.	Якка чўлда (турник) оёқни кўтариш (марта)	12	10	8
8.	Чалқанча ётган ҳо-латдан оёқни, гавдани кўтариш (марта)	40	30	25
9.	Медединболни ирғитиш (марта)	25	20	16
10.	Теннис коптогини 5 марта нишонга отиш, оралик Юм (натижа)	50	40	30
11.	Баскетбол коптогин и саватга ташлаш (марта)	5	4	3
т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қониқарли
12.	Гимнастик нарвонда осилган ҳолда 90 бурчак яшаш (сония)	20	15	10
13.	32 ҳисобга гимнастика машқларини бажариш	хатосиз	I хато	2 хато
14.	Арғимчоқца сакраш 1 дақиқа 1.5 дақиқа (марта)	120 140	110 130	100 110
15.	Баскетбол (жуфтликда коптокни ерга тушир-май 30м олиб бориш) (сония)	8	9	10

16.	Оёкдар елка кенглигида тиззани букмасдан олдинга энгашиб кўлларда 4 қадам юриш, қайтиш ва тик туриш 30 сония (чувалчанг) (марта)	12	10	8
17.	Волейбол коптогшш 1 дақиқа ерга тушир-масдан ўйнаш (марта)	40	36	32
18.	Мувозанат саклаш: оёкдар бирга, оёқ учида кўгарилиб, кузни юмиб бошни бир оз орқдга кўгариш, кўп белда (сония)	9	8	5
19.	Баскетбол коптогини тўсиқлар орасида ерга уриб олиб юриш 12 м (сония)	8	10	12

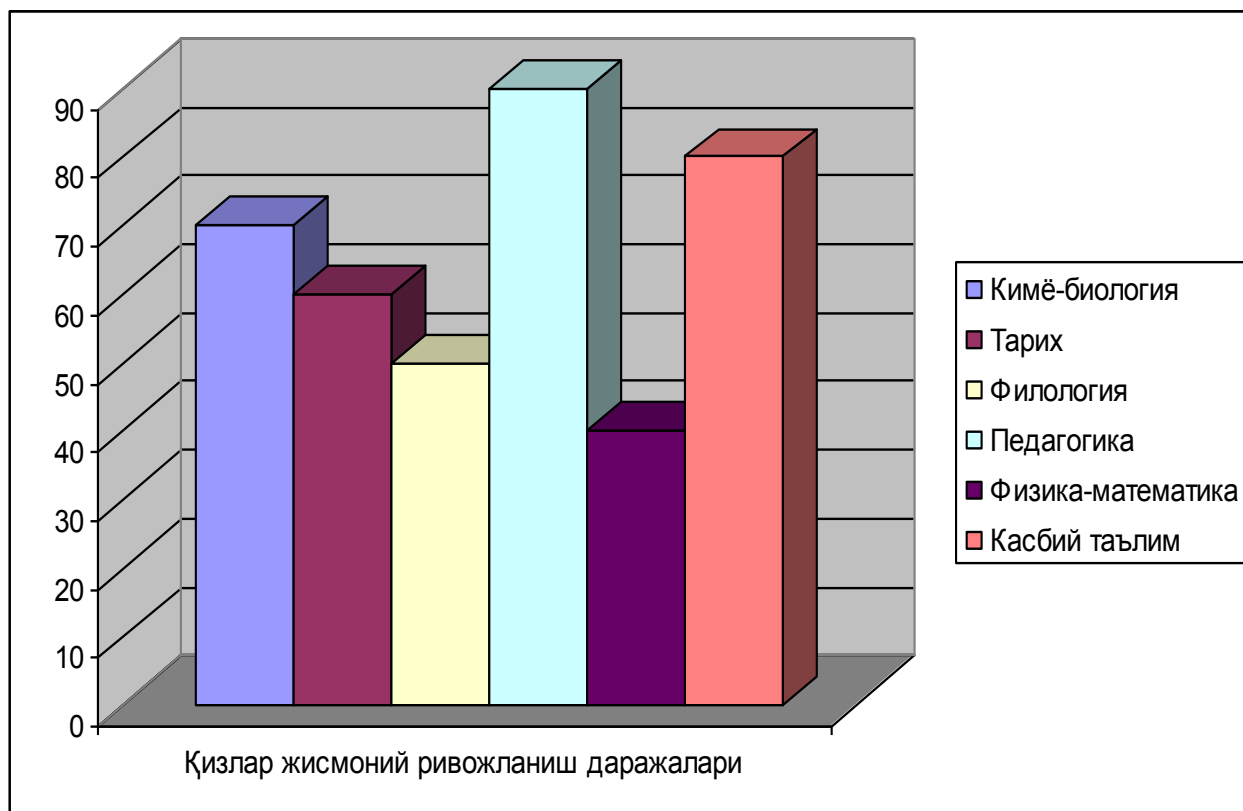
Қизлар учун

т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	копиқарли
1.	ЮОм югуриш (сония)	17.6	18.0	18.6
2.	2000м спортча юриш	14.00.0	14.20.0	15.00.0
3.	Чалк^нча ётган ҳолатдан оёкдарни кўтариш (марта)	40	35	30
4.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	160	155	150
5.	Баскетбол коптогини саватга ташлаш (марта)	4	3	2

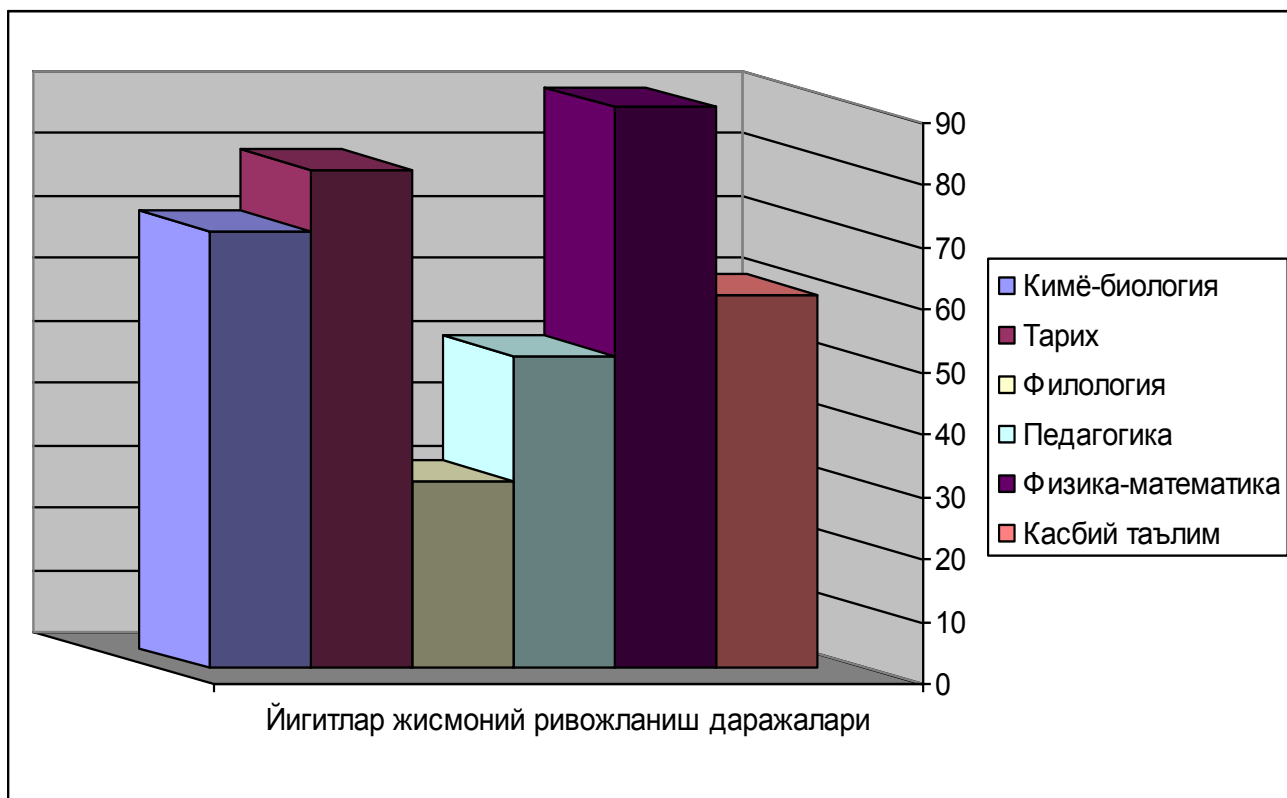
6.	Гимнастика нарвонида осилган ҳолда 90 бурчакгача оёқпарни кутариш (марта)	40	35	30
7.	Теннис коптогини 5 марта нишонга отиш, оралиқ 10м (натижа)	50	40	30
8.	Гимнастика ўриндиғини ушлаб қўлни букиш (марта)	20	17	15
9.	Гимнастика ўринди-ғида тик турган ҳолда олдинга эгилиш (см)	180	160	150
10.	Арғимчоқда сакраш (марта)	180	160	150
11.	Сузиш 50м	1.05.0	1.10.0	1.15.0
12.	Гимнастика ҳалқасини гавда атрофида айлантериш (дақиқа).	2	1.5	1
т/р	Назорат тестлари	аъло	яхши	қопиқарли
13.	32 та гимнастика машқлари тўплами	хатосиз	1 хато	2 хато
14.	Ўтирган жойдан оёқпар кенг ёйилган ҳолатда полга теккизиш	елкани	ииикни	пешонани
15.	Ўтирган ҳолатдан оёқ-ларни кенг ёзиб теннис коптогини деворга отиб ушлаш 15 сонияда (масофа 3.5 м)	14	13	12
16.	60м югуриш (сонияда)	10.0	10.4	11.0
17.	500м югуриш	2.30.0	2.50.0	3.10.0
18.	Волейбол коптогини 1 дақиқа ерга тушир-масдан ўйнаш (марта) (сонияда)	36	32	30

19.	Баскетбол коптогини тўсиклар орасида ерга уриб олиб юриш 12 м (сонияда)	10	12	16
20.	Мувозанат сақлаш: оёқ учида туриб, қўл белда, бош кўгарилган, кўз юмилган (сонияда)	8	6	4
21.	«Чувалчанг»	12	10	6
22.	Баскетбол коптогини жуфтликда 20 м олиб бориб, келиш (сония)	12	16	18

**АДУ талабаларининг жисмоний ривожланиш даражалари
(қизлар)**



**АДУ талабаларининг жисмоний ривожланиш даражалари
(йигитлар)**



5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Ҳолиқов Абдуҳолиқнинг “Талабалар спорт соғломлаштириш ишларини ташкил этиш” мавзусидаги магистрлик диссертациясига

Т А Қ Р И З

Магистрлик диссертациясида олий ўқув юрти талабаларининг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг мақсад ва вазифалари кенг таҳлил этилган. Шунингдек талабалар билан ташкил этиладиган жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг асосий шакллари ўрганилган.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик фаолият жараёнлари Андижон давлат университетидан олиб борилиб, филология, кимё-биология, физика-математика, тарих, касбий таълим ҳамда педагогика-психология факультети талабаларининг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг жараёнлари ўрганилган.

Магистрлик диссертацияда талабалар касбий жисмоний тайёргарлик жараёнлари ҳам кенг таҳлил этилган. Касбий йўналиш бўйича мутахассисликка эриштирувчи машғулотларда жисмоний тайёргарлик жараёнлари, касбга мувофиқ бўлган жисмоний фазилатларни ривожлантириш масалалари таҳлил этилган. Касбий жисмоний тайёргарлик машғулотларининг воситалари ҳисобланган махсус жисмоний машқларнинг шакллари ўрганилган.

Талабалар билан спорт турлари бўйича техник ва тактик маҳоратларни такомиллаштириш услублари ҳамда жисмоний фазилатлардан куч, тезкорлик, чакконлик ва чидамлик ҳамда эгилувчанлик сифатларни ривожлантириш машғулотлари ташкил этилган. Талабаларни жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий назоратлар ва “Алпомиш ва Барчиной” амалий синовлар орқали назорат қилиш ва баҳолаш жараёнлари ўрганилган.

Шу билан бирга магистрлик диссертацияни тайёрлашда талабаларни жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш бўйича намунавий хужжатлар жисмоний тарбия дастури, дарс режалари, “Алпомиш ва Барчиной” синовларининг меъёрий низомлари ўрганилган. Уларнинг таълимий ва тарбиявий моҳияти таҳлил этилган.

Магистрлик диссертацияда айрим камчиликлар мавжуд булар талабалар жисмоний ривожланиш даражаларининг тиббий назорати ва “Алпомиш ва Барчиной” амалий синовларининг натижаларини жадваллари келтирилмаган. Умуман олганда магистрлик диссертациясида қўйилган илмий хулосалар олинган, уни яқуний давлат аттестациясида ҳимоя этишга тавсия қиламан. Ҳимояда ижобий баҳолашингизни тилайман.

**Андижон давлат тиллар педагогика институти
Доценти Р.Зухрутдинов**

Андижон Давлат Университети

5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Ҳолиқов Абдуҳолиқнинг “Талабалар спорт соғломлаштириш ишларини ташкил этиш” мавзусидаги магистрлик диссертациясига илмий раҳбари З. Жумақуловнинг

Т А Қ Р И З И

Магистрлик диссертациясида талабаларни жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишга қўйилган педагогик ва психологик ҳамда услубий талаблар ёритилган.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик фаолият жараёнларида Андижон давлат университетининг, филология, кимё-биология, физика-математика, тарих, касбий таълим ҳамда педагогика-психология факультети талабаларининг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари ташкил этилиши ўрганилган.

Магистрлик диссертация илмий тадқиқот ишларида мавзуга оид адабиётлар ва интернет материаллари таҳлили, талабаларнинг таълим ва тарбия жараёнларининг педагогик назорати, талабалар жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий назорати, жисмоний фазилатларни ривожланиши ва спорт турлари бўйича техник ва тактик маҳоратларни шаклланишини “Алпомиш ва Барчиной” амалий синовлари орқали баҳолаш ва натижаларни математик статистик таҳлил этиш ишлари ташкил этилди.

Шу билан бирга магистрлик диссертацияни тайёрлашда талабаларни жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш бўйича намунавий хужжатлар жисмоний тарбия дастури, дарс режалари, “Алпомиш ва Барчиной” синовларининг меъёрий низомлари ўрганилган. Уларнинг таълимий ва тарбиявий моҳияти таҳлил этилган.

Илмий тадқиқот натижаларидан олинган хулосалардан талабалар жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш жараёнларини самарадорли ташкил этишда, касбий жисмоний тайёргарлик жараёнларини такомиллаштиришда кенг фойдаланиш мумкин.

Магистрлик диссертациясини бажаришда магистрант ўзининг илмий ва услубий жиҳатдан етук назарий билим ва малакаларга эга эканлигини намойён қилди. Экспериментлар ташкил этишда, талабалар жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий назоратлар ва “Алпомиш ва Барчиной” амалий синовлари орқали баҳолаш ҳамда ўрганишда ташкилотчилик фаолияти юқори савияда эканлиги кўринди.

Магистрлик диссертацияси уларга қўйиладиган талаблар асосида бажарилган, уни яқуний аттестациясида химоя қилишга ва ижобий баҳолашга тавсия этаман.

Халқаро тоифадаги спорт устаси:

З.Жумакулов

Андижон Давлат Университети

5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Ҳолиқов

Абдуҳолиқнинг “Талабалар спорт соғломлаштириш ишларини ташкил этиш”

мавзусидаги магистрлик диссертацияси

илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижаларининг

Т А Д Б И Қ И

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича илмий тадқиқот ва педагогик фаолият жараёнларида Андижон давлат университетининг, филология, кимё-биология, физика-математика, тарих, касбий таълим ҳамда педагогика-психология факультети талабаларининг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари ташкил этилиши ўрганилган.

Олиб борилган илмий тадқиқот ишларида адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, тилибилар жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий назорат қилиш ва жисмоний тайёргарликларини “Алпомиш ва Барчиной” амалий синовлари орқали баҳолаш ташкил этилди. Шу билан бирга илмий тадқиқот ишларида экспериментлар ўтказилди.

Илмий тадқиқот ишлари жараёнларида олиб борилган тадбирлар талабалар билан жисмоний тарбия дарслари ташкил этиш, спорт тўғаракларида машғулотлар олиб бориш, оммавий байрамларда, мустақиллик байрами, ўқитувчилар ва конституция куни, янги йил байрами, ватан химоячилар куни, халақаро хотин қизлар байрами, наврўз байрами ҳамда хотира ва қадрлаш кунига бағишланиб спорт мусобақалар ўтказилди.

Талабаларнинг кун тартибида ўрин олган жисмоний тарбия тадбирлари ва уларнинг аҳамияти, соғлом турмуш тарзи кечириш қоидаларига ўргатиш, шахсий ва жамоат гигиенаси талабаларига риоя қилиш бўйича тавсиялар ва кўрсатмалар бериб борилди.

Талабаларни мутахассисликлари хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари билан шуғулланиш услублари ишлаб чиқилди. Касбий жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш бўйича махсус машғулотлар олиб борилди. Жисмоний фазилатларни ривожлантиришнинг махсус машқлари талабалар таълим ва тарбия жараёнларига жорий этилди. Махсус жисмоний машқларнинг талабалар касбий жисмоний тайёргарликлари самарадорлигини ортиришдаги ижобий таъсирлари экспериментлар жараёнларида тасдиқланди.

Магистрлик диссертациясининг педагогик амалиёт ва илмий тадқиқот натижалари хулосаларидан талабалар жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнларини такомиллаштиришда фойдаланиш мумкин.

Андижон давлат университети
Спорт фанлари ва уни ўқитиш услубияти кафедраси
мудири Н.Юлдашев

Андижон Давлат Университети
5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Ҳолиқов
Абдуҳолиқнинг “Талабалар спорт соғломлаштириш ишларини ташкил этиш”
мавзусидаги магистрлик диссертациясининг

А Н Н О Т А Ц И Я С И

Магистрлик диссертациясида олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг мақсад ва вазифалари уларни ҳаётга ва касбга тайёрлаш, соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш, ҳаракат малака ва кўникмаларни шакллантириш, спорт турлари ҳаракатларининг техникаси ва тактикасига ўргатишдир.

Талабалар жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларининг асосий шакллари жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғарақларидаги машғулотлар, спорт мусобқалари ва спорт байрамларини бўлиб ҳисобланади.

Талабаларни спорт турлари ва жисмоний машқлар билан мустақил, қизиқишлари, жисмоний қобилиятларига мувофиқ яшаш жойларида ва оилада шуғулланишлари мумкин. Шу билан бирга табиат қўйнига сайрлар ва туризм машғулотларида ҳам талабалар табиат омилларининг соғломлаштирувчи таъсирларида бўлиб чиникиб борадилар.

Талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш жараёнларининг асосий меёрий ҳужжати жисмоний тарбия дастури бўлиб ҳисобланади. Жисмоний тарбия дастури асосида жисмоний тарбия режалари ва дарс баёнлари ишлаб чиқилади. Жисмоний тарбия дастури назарий ва амалий қисмдан иборат бўлади. Назарий қисмда талабалар жисмоний тарбия ва спортга оид, соғлом турмуш тарзи кечириш, шахсий ва жамоат гигиенаси қоидаларига риоя қилиш бўйича назарий билимлар оладилар. Амлаий қисмда жисмоний машқлар ва спорт ҳаракатлари техникаси ва тактикасини эгаллаш ҳамда жисмоний фазилатларни ривожлантириш бўйича услубий кўрсатмалар берилади.

Талабалар касбий жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда махсус машқлар ва махсус тайёргарлик машғулотларининг роли катта. Талабалар касбий жисмоний тайёргарликларини такомиллаштиришда тиббий назорат ва назорат меъёрларини бажариш муҳим аҳамиятга эга. Тиббий назорат давомида талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражалари, ўрганилиб тана тузилишидаги ижобий ўзгаришлар таҳлил этилади. Жисмоний тайёргарликлари эса “Алпомиш ва Барчиной” амалий синовлари орқали

баҳоланиб борилади. Талабалар жисмоний ривожланишлари ҳамда касбий жисмоний тайёргарликларини такомиллаштиришда тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларининг вазифаси катта.

АННОТАЦИЯ

на магистерской диссертацию магистранта Холикова Абдухолика по теме “Организация спортивно оздоровительных работ студентов” Андижанского государственного университета

Данным магистерском диссертации изучены спортивно оздоровительные работы со студентами факультетов филология, история, химико-биологический, математико-физический, спец. образование и педагогика-психология Андижанского государственного университета.

Цели и задачи спортивно оздоровительной работы студентов включает себя подготовка к специализации и в жизни, развитие физических качеств, оздоровление, обучение техническим и тактическим движением по видам спорта, формирование двигательных качеств и умений.

Форма и методы спортивно оздоровительной работы студентов бывает уроки физической культуры, спортивная тренировка в секциях, массовый спорт, спортивные соревнования, туризм.

Основное средство спортивно оздоровительной работы студентов считается физические упражнения и оздоровительные действие природных сил в которые закаляет организм человека.

Формирование трудовых качеств молодых специалистов зависит от практических физических подготовленности студентов. Организация специальных занятий по физической культуре и спортивной тренировки дает возможности студентов развитие физические качеств как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость соответствующее данной профессии.

Преподаватели и тренера по видам спорта основывается в организации спортивно оздоровительной работы студентов на программы по физической культуре для студентов высших учебных заведениях. В программы по физической культуре разделяются в два раздела. Теоретическая и практическая часть. Теоретическом части, дается знание о физическом культуре и спорта. В практическом части предлагается основные технические и тактические движение по видам спорта.

Медицинский осмотр студентов позволяет узнать о физическом развитии органов и систем молодых специалистов. Для анализа развитие физических качеств и формирование техники и тактики по видам спорта проводятся контрольные нормативы по физической культуре. Для критериев нормативов принимается тесты «Алпомиш и Барчиной».

Для совершенствование учебно-воспитательных работ студентов по физической культуре и спорта особое значение имеет правильное организация методических работ. Как уроки физической культуре, спортивной тренировки, спортивные соревнования и массовые оздоровительные мероприятия.

ABSTRACT

on thesis Holikova Abduholika on subject "Organizaciiya atheletic sanitary work student"
Andizhanskogo state university

The Givenned магистерском to thesises изучени atheletic of the work with student faculty philology, history, chemist-biological, mathematician-physical, spec. formation and teacher-psychology Andizhanskogo state university.

The Purposes and problems of the atheletic sanitary work student includes itself preparation to specialization and in lifes, development physical quality, recovery, education technical and tactical motion on sports, shaping motor quality and skills.

The Form and methods of the atheletic sanitary work student can be the lessons of the physical culture, atheletic drill in section, mass sport, atheletic competition, tourism.

The Main means of the atheletic sanitary work student is considered physical exercise and sanitary action of natural power in which toughens the organism of the person.

Shaping labor quality young specialist depends on practical physical preparednesses student. The Organization special occupation on physical culture and atheletic drill gives the possibility a student development physically quality as power, endurance, speed, dexterity and flexibility corresponding to given to professions.

The Teachers and trainer on sports is founded in organizations of the atheletic sanitary functioning student on program on physical culture for student high educational institutions. In program on physical culture divide in two sections. Theoretical and practical frequent. The Theoretical parts, is given knowledge about physical culture and sport. In practical parts is offered main technical and tactical motion on sports.

The Physical examination student allows to learn of physical development organ and systems young specialist. For analysis development physical quality and shaping the technology and taticians on sports are conducted checking standards on physical culture. The tests "Alpomish is taken For criterion standard and Barchinoy".

For improvement scholastic of the functioning student on physical culture and sport special importance has a correct organization of the methodical functioning. As lessons to physical culture, atheletic drill, atheletic competition and mass sanitary action.

**Захириддин Мухаммад Бобур номидаги
Андижон Давлат университети
магистрлик диссертациясини
Давлат Аттестация Хайъатига тавсия этиш тўғрисида**

ТАҚДИМНОМАСИ

Андижон шаҳри

2010 й “30”июн

Магистрлик диссертациясининг номи: “Талабалар спорт соғломлаштириш ишларини ташкил этиш”

Бажарувчи шахс: Ҳолиқов Абдуҳолик

Илмий раҳбар: Андижон давлат университети, халқаро тоифадаги спорт устаси
Жумақулов З.

Расмий тақризчи: Андижон давлат тиллар педагогика институти
Доцент Р.Зухрутдинов

Магистрлик диссертацияси _____ саҳифадан иборат. Унда тахминан _____ та сўз ишлатилган. Бу амалдаги тартиб - қоидаларга тўғри келади.

Магистрлик диссертациясининг ютуқлари: талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт соломлаштириш тадбирларини ташкил этиш ва машғулотлар самарадорлигини такомиллаштириш масалалари ўрганилган.

Камчиликлари: илмий тадқиқот жараёнларида талабаларнинг тиббий назорати натижалари ҳамда жисмоний тайёргарлигини ва баҳолаш жадваллари берилмаган.

Кафедра хулосаси: магистрлик диссертацияси барча талаблар асосида бажарилган. Ҳолиқов Абдуҳолиқнинг “Талабалар спорт соғломлаштириш ишларини ташкил этиш” мавзусидаги магистрлик диссертацияси Давлат Аттестация Ҳайъатида очиқ ҳимоя қилиш учун тавсия этилсин.

Кафедра мудири: доцент Ҳ.Солиев