

Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
Андижон Давлат университети

Кўлёзма ҳуқуқида

Мирзарахимова Одина
ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА
СПОРТ ТАДБИРЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ
ОРТИРИШ

Ихтисослиги: 5A141901
“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”
йўналиши бўйича магистр даражасини олиш учун
бажарилган магистрлик диссертацияси

Илмий раҳбар:
Андижон давлат университети

_____доцент А.Ўрунбоев

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

_____доцент Ҳ. Солиев

Андижон 2009

Мавзу: Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари самарадорлигини ортириш

Режа

Кириш

1.Боб. Жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш машғулотларининг назарияси ва методикасининг моҳияти.

1.1. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг мақсад ва вазифалари.

1.2. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг воситалари.

2.Боб. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш назарияси ва методикаси.

2.1. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг шакл ва турлари.

2.2. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш услуб ва тамойиллари.

3.боб. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари самарадорлигини ортириш талаблари.

3.1. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида соғломлаштириш ва тиббий назорат тамойиллари.

3.2. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида жисмоний ривожлантириш талаблари.

Хулоса

Адабиётлар

Кириш

Мамлакатимиз жаҳон ҳамжамиятига юз тутмоқда. Унинг фан, маданият ва спорт, ишлаб чиқариш ҳамда ахборот технологиялари соҳаларидаги муваффақиятлари ёш авлодни жаҳон стандартларига мувофиқ бўлган касб эгалари бўлиб етишишларида ҳисобланади. Ҳозирги кунда мамлакатни ижтимоий иқтисодий соҳадаги тараққиёти келажакимиз бўлган ёшлар қўлидадир. Мустақиллик даврларида ёшларимизга фан, санъат, маданият ва спорт соҳаларида улкан муваффақиятларга эришиш учун кўплаб имкониятлар яратилди. Хорижий мамлакатларда илмий сафарларда бўлиш, хорижий мамлакатларнинг фан ва маданият ҳамда спорт тизими фаолиятларини ўрганиш бўйича таҳсил олишга мингдан ортиқ ёшлар сафарбар этилди.

Ёшларни илмий ва маънавий салоҳиятини ошириш бўйича мамлакатимизда ҳам кўплаб хайрли тадбирлар ташкил этилган. Иқтидорли ёшларни фан, маданият ва спорт соҳасидаги ютуқларни рағбатлантириш учун «Ниҳол мукофоти» каби кўплаб совринлар ва танловлар ташкил этилган. Ҳозирги даврга келиб мамлакатимиз жаҳон цивилизациясида ўзининг ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий ютуқлари, турмуш тарзининг стабиллиги ва иқтидорли ёшларнинг фан маданият ва спорт соҳасидаги ютуқлари билан танилиб келмоқда.

Келажакимиз бўлган ёшларни ҳар томонлама баркамол ва жисмоний етук қилиб тарбиялаш таълим муассасаларини жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирларида амалга оширади. Шунинг учун ҳозирги кунда ўқувчилар ва талаба ёшларни жисмоний тарбия тадбирларини тўғри ташкил этиш, улар ўртасида спорт мусобақалари ва спорт байрамларини оммавийлаштириш долзарб масала бўлиб ҳисобланади.

Талабалар соғломлаштирувчи жисмоний тарбиясининг асосий воситалари бу соғломлаштириш машқлари ва табиий омиллар ҳамда жисмоний тарбия жараёнларидир. Маълумки жисмоний машғулотлар организмнинг ташқи муҳитдаги салбий омиллар таъсирига чидамлилигини оширади, моддалар алмашинуви, қон айланишини яхшилайти, қайта тиклаш жараёнларини фаоллаштиради ва асаб тизимини мустаҳкамлайди. Соғломлаштириш машқлари таъсири самарадорлигини ошириш мақсадида турли касалликларнинг олдини оловчи ноанъанавий воситаларидан фойдаланиш тавсия этилади. Жисмоний тайёргарлик инсоннинг жисмоний қобилиятини такомиллаштиришни талаб этади ва махсус машқлар орқали эришилувчи гармоник ривожланишнинг муҳим омили ҳисобланади, деган хулосага келиш мумкин.

Жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларида жисмоний машқларнинг умумривожлантириш, махсус ҳамда ёрдамчи машқлардан кенг

фойдаланилди. Шунингдек табиат омиллари бўлган сув, қуёш ва ҳаво таъсири ҳамда жамоат ва шахсий гигиена талаблари соғлом авлод тарбиясида асосий ўрин тутади. Биз магистрлик диссертациямизда олий ўқув юрти талабалари ўртасида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини самарадорлигини ортириш бўйича илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишлари олиб бордик.

Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари: таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларини такомиллаштириш уларнинг ёш авлодни жисмонан баркамол инсон қилиб тарбиялашдаги аҳамиятини ортириш. Магистрлик диссертациясида таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларини жараёнлар ўрганилиб таҳлил этилади.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети: магистрлик диссертациясининг илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида Андижон давлат университети Филология, касб таълими, БТСТИ, тарих факультетлари талабаларининг жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш жараёнлари ўрганилган.

Магистрлик диссертациясини ҳорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси: магистрлик диссертацияси Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш” бўйича қабул қилган қарор ва фармонлари асосида бажарилган бўлиб унда мамлакатимиз ёшларини жисмонан етук ва маънавий баркамол инсон қилиб тарбиялаш бўйича чиқарилаётган қарор ва фармонлар, адабиётлар ҳамда ИНТЕРНЕТ материалларидан фойдаланилган.

Магистрлик диссертацияси мавзусига оид илмий мақолалар ва тезислар тайёрланган, улар билан Республика ва вилоят миқёсидаги илмий анжуманларда иштирок этилган. Мақолалар тўплами нашр этилган.

Магистрлик диссертацияси бўйича илмий тадқиқотни олиб бориш услуби: магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Шу билан бирга магистрлик диссертациясини ёзишда Интернет материалларидан ҳам фойдаланилди.

Магистрлик диссертациясида илмий янгиликлар ва уларнинг асосланганлиги: магистрлик диссертацияси хулосаларига кўра талабалар жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари ташкил этилиши яхши йўлга қўйилган. Шу билан бирга бу жараённи самарадорлигини ортиришда таълим муассасаларида

замонавий спорт иншоотлари барпо этиш ҳамда ёшларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиборини кучайтириш мақсадга мувофиқ.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи: магистрлик диссертацияси натижаларига кўра талабаларни спорт турларига оммавий жалб этиш, уларнинг жисмоний баркамол ва маънавий етук қилиб тарбиялашда спорт соғломлаштириш ва жисмоний тарбия жараёнларининг самарадорлиги муҳим ўрин тутди. Кўриниб турибдики талабаларни жисмонан соғлом ва маънавий баркамол инсон қилиб тарбиялашда тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларининг ҳам роли катта. Самарали ташкил этилган жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари ўқувчи ва талабаларни етук мутахассис кадр бўлиб етишишларида, назарий ва амалий билимлари такомиллашиб боришларида ҳамда ахлоқий сифатларни шаклланишида муҳим аҳамиятга эга.

1.Боб. Жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш машғулотларининг назарияси ва методикасининг моҳияти

Одам неча ёшда бўлса ҳам жисмоний машқлар билан шуғулланиб туриши мумкин. Инсон жуда ёш чоғидан бошлаб, то жуда кексайиб қолгунга қадар организмидаги ҳар қандай орган ва системаларга хилма-хил таъсир кўрсата олувчи машқларни бажаришга қодирдир.

Бизнинг гавдамиз ёшлигимиздан то кексайиб қолгунимизга қадар орган ва тўқималаримизни мустаҳкам, тетик ва бардам қилувчи ҳаракатларни; жисмоний роҳат, тетиклик ҳамда спортнинг бирон тури билан мунтазам шуғулланувчи ҳар бир кишига маълум бўлган алоҳида қувноқлик туйғуларини келтириб чиқарувчи машқларни бажара олади.

Жисмоний машқлар одам организмига ҳар тарафлама таъсир кўрсатади ва биронта ҳам хужайрани машқ мақсадида қилинадиган ҳаракатлар таъсиридан четда қолдирмайди. Бу, ҳар бир хужайрага, ҳар бир тўқимага, шу жумладан суяк тўқимасига ҳам бир хилда таалуклидир. Жисмоний машқлар мускул тўқимаси сингари, суяк тўқимасига ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

Шакллана хилма-хил бўлиб организмга ҳар томонлама таъсир этувчи жисмоний машқлар ҳар қандай ёшдаги киши учун қулай ва ундан муваффақиятли фойдаланиш мумкин. Саломатлик ҳолатини, ёш ва жисмоний хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда танланган жисмоний машқлар организмдаги ҳамма орган ва системаларни мустаҳкамлайдиган, фаоллаштирадиган ва чиниқтирадиган бўлгани учун, жисмоний

бирдамлик, мускул соғломлиги, куч-ғайрат ва умумий тетиклик туйғулари манбаи хамдир.

Мақсадга мувофиқ равишда танланган ҳар қандай машқ ва ҳаракатлар, шунингдек спортнинг ҳар хил турлари ақлий меҳнат кишиларининг организмига ҳам, жисмоний меҳнат кишиларининг организмига ҳам бир хилда таъсир кўрсатади.

Системали суратда тренировка қилиб турилган тақдирда, ҳар қандай гимнастика машқлари ва спорт турлари умумий ишчанлик қобилиятини ошириб, хорғинликни камайтиришга, нерв жараёнларини мувозанатлашга қодирдир.

Мана шунинг учун ҳам фан, санъат ва адабиётнинг кўпгина намоёндалари ўзлари севган ҳаракат турлари билан тез-тез шуғуланиб келганлар ва шуғулланмоқдалар, шу билан бирга улар гимнастика турларини бошқа турлардан афзал кўрадилар ёки гимнастика билан бир вақтда енгил атлетика ва спортнинг айрим элементлари билан ҳам шуғулланадилар.

Мускулларга мумкин қадар таъсир этадиган ҳар қандай ҳаракатларнинг, масалан юришнинг, нафас олиш машқлари, боғда ишлаш ва турли хил ўйинларнинг ақлий меҳнат кишиларида ҳам, жисмоний меҳнат кишиларида ҳам организмнинг ҳамма функцияларига таъсир кўрсатишини исботлайдиган кўплаб мисолларни келтириш мумкин.

Умумхалқ спорти жисмоний ўсиш ва соғломлаштириш соҳасида омманинг ижодкорлигига кенг имкониятлар яратади. Ёшлар доимо бу ижодкорликнинг ташаббускорлари бўлган. Келажак ёшларникидир. Шунинг учун улар ҳар томонлама ривожланган, жисмоний етук бўлиши ҳамда ижодий меҳнат ва Ватан муҳофафаси, катта спортдаги чиқишларга тайёрланиш борасида маънавий ва жисмоний камолотга эришишнинг тўғри йўлларини топа билмоғи керак.

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 меъёردа ишлаши учун кўрилган чора-тадбирларга киради. Ҳаракат фаолиятининг давомийлиги ҳафта 8-12 соат бўлиши керак.

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, мумий тайёргарлик, спорт ва даволаш каби йўналишлар бўйича олиб борилиши мумкин.

Оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт ишлари талабалар спорт клублари томонидан умумий жисмоний тарбия ходимлари, жисмоний тарбия кафедр 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. Бундан ташқари маърузалар, суҳбатлар, кечалар, кўргазмалар, деворий газеталар, рекордчиларнинг рўйхати гуруҳ, курс факультет, олий ўқув юрти ва бошқаларнинг ютуқларини эълон қилиб бориш ишларини бажаради.

Спорт кенгашининг молиявий ишларини, асбоб-ускуналар ва жиҳозлар билан таъминлашни факультет касаба уюшмаси кўмитаси, спорт клуби ва деканат заммасига олади.

Жисмоний ҳаракат фаоллиги. Талабалар соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмини ҳаракат фаолияти ташкил қилади. Ўқув йили давомида талабаларда дарс вақтидаги динамик ҳаракат фаолияти статик ҳаракат фаолиятига нисбатан 1:3, ўқишдан кейингиси 1:8 бўлади. Бу эса ҳаракат фаолиятининг чекланлигини кўрсатади. Гигиена қоида-қоида кўра ҳар бир киши ҳаракат фаолияти билан бир кунда камида 1,3-1,8 соат шуғулланиши керак.

Жисмоний машқлар давомида организмда унинг функционал қувватини, тармоқлар ва уларнинг ўзаро алоқаларини маълум даражада кенгайтиришини, бошқариш механизмларининг такомиллашишини, компенсатор-мослашув ўзгарувчанлик чегарасининг юқори кўтарилишининг тامينлайдиган марфалогик ва функционал жараён юз беради. Натижада организмнинг оддий ва ўта чидамлилиги

унинг ташқи муҳитдан ҳилма-хил зарарли омиллар таъсирига қаршилиқ кўрсатиш қобилияти ортади. Машқларга чидамлик ҳам ошиб боради. Бажариладиган жисмоний машқлар тармоғи таъсир остида киши организмда содир бўладиган ўзгаришлар мушак ҳаракатларнинг ўзига ҳосилигига машқларнинг меъёри ва услубига соғлиқ ёш жинс ҳолатига тайёргарлик натижасига боғлиқ бўлади. Маълум даражадаги ўзгариш билан киши организмнинг қаршилиги кучаяди.

Жисмоний машқлар билан доимий шуғулланиш натижасида машқларга бардош беришнинг ривожланиш негиз-асаб фаолияти ва бошқариш механизмининг такомиллашувидир. Асаб хужайраларининг ўзгарувчанлиги ва кўзгалувчанлиги асосида асаб жараёнлари ва уларнинг ҳаракатчанлик кучи ётади. Шартли рефлексларнинг пайдо бўлиши ва уларнинг барқарорлиги тезлашади, модда алмашинув фаолияти маълум даражада жадаллашади. Мураккаб ўрта тармоқни бошқариш механизмлар мукамаллашади.

Қондаги гемоглабин таркиби ва этроцидлар таркиби сонининг кўпайиши қонда кислород ҳажмининг ошишига имкон беради. Лимфоцитлар сони ўртача кўтарилади, ишқорлик ортади. Мушакларда, бош миёда, юрак мушакларда энергетик моддалар кўпаяди. Тўқмаларни кислород билан тامينлайдиган фермент тармоқлари фаоллигини оширади. Нафас олиш аппаратининг маълум миқдорда функционал қуввати ортиб қондаги кислород ҳажмининг кўпайиши жисмоний ҳаракат вақтида кислород ютилишининг ўсишини таъминлаб ишга бўлган қобилиятини кўтариш имкониятини беради. Углевод захиралари кўпаяди, ёғ миқдори камади. Энергиянинг сарф бўлиши паст бўлади. Лекин талабга жавоб бериш учун яна бирдан ўсиш мумкин. Машғулотлар жараёнида хилма-хил кўзгалувчиларнинг катта миқдори вужудга келиб шароит яратган анализаторлар функцияси такомиллашади.

Ҳаракат фаоллигининг таркибий қисми бу талабаларда соғлом турмуш тарзини ташкил қилишдир. Организмдаги ўзгариш ифодасига асосан анализатор фаолиятига содир бўлади, проприоресепцияларни мушакларида такомиллашуви мушакларда бир меъёрда ҳосил бўлган сезувчанликнинг кучайиши ҳаракат бажарилишининг аниқлиги ва равонлиги ортади.

Суяк тўқимасининг гипертрофияси-пайсимон суяк диафизасининг кўндаланг ўсиши қобиқ қатламининг йўғонлашувида юз беради. Суяк аппаратининг гипертрофияси катта жисмоний машқлар баражарилиши учун жуда муҳим бўлиб, суяк механик мустаҳкамлигининг устига имконият яратади. Мушак гипертрофияга дуч келиб, унинг вазн ва ҳажми ўсаётганда биринчи навбатда, оқсиллар тузилиши ўзгариб, миқдори ортади, мушаклар қон билан таъминланиши кучаяди.

Мушаклар оддий киши учун тана оғирлигининг 35-40 фоизини, 50% ва ундан кўпроқ қисмини ташкил этади. Суяк мушак тармоқларнинг ўзгариши жисмоний ривожланишнинг асосий кўрсаткичлари яхшилангандан дарак беради. Бўғинлар ва умуртқа поғонадаги ҳаракатчанликнинг ошиши кишининг ташқи қиёфасининг ва коматининг такомиллашишига хизмат қилади. Организмдаги ортиқа ёғ ва сувларнинг йўқолиши натижасида тананинг солиштирма оғирлиги ошади. Машғулотларнинг бошида тана вазни камайиб, кейинчалик олдинги ҳолатига келади. Айрим ҳолларда бўйиннинг ўсиши ва тананинг шаклланиши тугалланмаган бўлса, мушакларнинг ўсигши ҳисобига тана вазни ортади Шу билан бирга мушакларнинг гипертрофияланиши ва энергетик ресурсларининг кўпайиши натижасида мушакларнинг функционал ҳолати яхшиланади. Мушакларнинг зўриқиши ва бўшаши қобилятлари кўпаяди, амплитудаси ошади, мушак кучи ўсади, мушак толаларининг қўзғалувчанлиги такомиллашади.

Нафас олиш ва чиқариш аппарати катта ўзгаришлар содир бўлади. Нафас олиш мушаклари ривожланади, ўпканинг нафас олиш сиғими каталашади, кўкрак қафаси ҳаракатчан бўлади. Ўпканинг сиғими аёлларда 4-5 л, эркекларда 5-7 литрга етиб, лозим бўлган миқдордан 15-25% га ошади. Ўпканинг дақиқавий максимал вентилляцияси 100-200 л га етади, спорт билан шуғулланмайдиганларда эса у 60-120 л ни ташкил этади. Нафас олишнинг дақиқавий ҳажми 4-10 л гача ошади. Нафас олиш камади ва чуқурлашади. Максимал кислород истемол қилиш қобиляти ўсади.

1.1. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг мақсад ва вазифалари

Жисмоний тарбиянинг мақсади талабани жисмонан шакллантириш ва уни касбига, турмушига ва ҳаётга татбиқ этишдир. Машғулот жараёнида жисмоний тарбия ўз олдига қуйидаги тарбиявий, умумтаълимий, соғломлаштириш каби мақсадларни кўяди:

- соғлом ҳаёт кечиришдаги 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 машғулоти, жисмоний тарбия, спорт, сайёҳлик, кун тартибида жисмоний машқлар билан талабаларни мустақил равишда шуғулланиши, оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ҳар хил турлари билан спорт тўғаракларида 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 қатта 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.

Изланишларнинг кўрсатишича, шарқшуносларнинг рухий, сиёсий, маданий ва жисмоний тайёргарлигига қўйиладиган талаб шифокор, муҳандис, педагог ва бошқа қўйилган талаблардан фарқ қилади. Бу талаб филолог, муҳандис таржимон, кимёгар, иқтисодчи ва тарихчилар учун ўзига ҳосдир. Жисмоний маданият малакалари доирасидаги ҳар тарафлама кенг миқёсдаги жисмоний тайёргарлик меҳнат фаолиятига бўлган тайёргарликни таъминлайди. Ишлаб чиқариш ходимларида Мутахассисларнинг жисмоний тайёргарлиги ғояси кенг эмас. Яқин вақтгача ишчи ва мутахассисларнинг жисмоний тайёргарлиги муҳим профессионал сифатлари ва амалий малакани шакллантиришга қаратилган деб ҳисобланарди. Кейинги вақтлардаги илмий изланишларнинг натижалари жисмоний тайёргарлиги ҳақидаги тушунчани кенгайтirdи. касбий амалий жисмоний тайёргарлиги ёрдамида ишчи-ходимнинг рухий, 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, рухий жараёнларнинг ишончилиги таъминланади.

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

Жисмоний тайёргарлиги ўзининг тарбиявий ва ташкилий асосларига ва аниқ йўналишига эга. жисмоний тайёргарлиги фаолияти хом ашё базасига, махсус адабиётлар, илмий изланишларни ўтказиш, ташвиқот-тарғибот ишлари олиб бориш, жисмоний тайёргарлиги раҳбариятининг махсус назарий ва услубий тайёргарлигини таъминлайди. Олий ўқув юртларида жисмоний тайёргарлигини режалаштиришда унинг ташкилий босқичлари ҳисобга олинади. жисмоний тайёргарлиги жисмоний

тарбия жараёнида олиб бориладиган тарбиявий ва соғломлаштирувчи машғулотлар билан боғлиқ.

1.2. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг воситалари

Ҳамма олий ўқув юртлирида қабул қилинган жисмоний тарбия шакллари ичида жисмоний тайёргарлиги вазифаларини қўллаш афзал ҳисобланади.

Жисмоний тарбия дарсларида 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 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.

Энгил атлетика дарсларида бўлажак мутахассисларнинг руҳий ва жисмоний сифатлари шакллантирилади. Бунинг учун қуйидаги воситалардан фойдаланилади: йилнинг иссиқ ва совуқ пайтларида ўйингоҳ йўлақларида ва жойларда узоқ тинимсиз югуриш, эстафетада югуриш, баландликка ва пастликка сакраш ва энгил 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 чидамлилиқ, эпчиллик, ҳаракат, координация, чакқонлик, реакция тезлиги, диққатни тақсимлаш, тез фикр юритиш эмоционал турғунлик каби сифатлар ҳам шаклланади.

Мерганлик. Отиш бўйича дарсларда бўлажак мутахассислар учун керак бўлган руҳий ва жисмоний сифатлар: кўз билан чамалаш, диққат, эмоционал турғунлик, сабр-тоқат тарбияланади.

Амалий дарсларда жисмоний тайёргарлиги мақсадида махсус тўсиқлардан ошиб ўтиш жисмоний машқлардан тузилган доиравий машғулотлар, тренажерларда махсус тайёргарлик вақтида кенг қўлланилади. жисмоний тайёргарлиги бўйича ўқув қўлланма ҳар бир ўқув бўлими мутахассислиги, соғлиқнинг ҳолати, талабаларнинг жинси, умумий жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб тарбиялайди. жисмоний тайёргарлиги бўйича машқлар ҳамма машғулотлар таркибига киритилади.

Жисмоний машқлар, табиатдаги соғломлаштирувчи кучлар ва гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаларини ташкил этади.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ равишда фойдаланиладиган ҳаракатларни, инсонни жисмоний тарбиялаш воситасидир. Жисмоний машқлар тарихий жихатдан таркиб топиб, услубий жихатдан гимнастика, ўйин, спорт ва туризм сифатида шакллангандир. Жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний машқлар машғул бўлувчининг актив ҳаракат фаолиятини кўзда тутди. Жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари ҳаракатларни шакллантириш ва такомиллаштиришга бўлган иштиёқ, ҳаракатларнинг мақсади ва унга эришиш воситалари ҳақидаги тасаввур ҳамда ҳаракатларни бажариш нияти ва ирода уринишларида ифодаланади. Жисмоний машқлар инсонни дунёқарашини, психик руҳий фаолиятини кенгайтиради ва такомиллаштиради. Унинг ҳис туйғулари ва иродасини ҳамда ҳарактерини камол топтиради.

Жисмоний машқларнинг келиб чиқиши инсон жамиятининг узоқ ўтмишига бориб тақалади. Жисмоний машқларнинг пайдо бўлишида моддий ҳаёт шароитлари-даставвал бутун меҳнат фаолияти ҳал қилувчи роль ўйнаган. Меҳнат, жанговар ва турмуш фаолиятидан тарихий жихатдан олинган машқлардан ташқари (юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, бирор нарсани ирғитиш, оғир нарсани бир жойдан иккинчи

жойга кўтариб ўтиш, сузиш ва ҳ.к.), машқлардан ташқари, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётини ривожлантириш жараёнида махсус яратилган ва аналитик машқлар деб аталган машқлар пайдо бўлди. Бу машқлар ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун шунингдек алоҳида педагогик ёки даволаш вазифаларини ҳал этиш учун қўлланилади.

Жисмоний машқлар инсоннинг онгли ҳаракати натижасидир. Улар шакли ва таъсири ҳамда бажарилган вазифаларига мувофиқ бир қатор турларга бўлинади. Бизга малумки, жисмоний ҳаракатлар циклик-ҳаракатлар такрорланувчи ва ациклик ҳаракатлар-ҳаракатлар такрорланмайдиган ҳаракатларга бўлинади. Демак жисмоний машқлар ҳам шундай ҳаракатларга бўлинади. Югуриш, гимнастика, сузиш машқларини циклик машқлар ёки ҳаракатлар, спорт ўйинлари, яккакураш усуллари, сув полоси, шу қабилар – ациклик машқлар ёки ҳаракатлар дейиш мумкин.

Шунингдек жисмоний машқларни Умуривожлантирувчи машқлар, махсус машқлар, ёрдамчи машқлар турларига ажратиш мумкин. Умуривожлантирувчи машқлар эрталабки бадан тарбия, жисмоний тарбия дарслари ва спорт тренировкалари тайёрлов қисмида шуғулланувчиларнинг машғулотнинг асосий қисмига ва жисмоний юкламалар таъсирига тайёрлаш, даволовчи жисмоний машқлар сифатида фойдаланилади. Махсус машқлар бир спорт турига хос бўлган жисмоний ҳаракатлар ёки машқлардир. Енгил атлетикачининг югуриш, сакраш, улоқтириш машқлари ёки футболчининг тўп суриши, тўп чиқариши, қабул қилиши, тўпни бош билан ўйнаши, гимнастикачининг жиҳозлардаги машқлари, эркин ва саф машқлари ва ҳ.к. ёрдамчи машқлар эса махсус машқлар техникасини эгаллашга ёрдам берувчи машқлар тўплами: тренажерлардаги машқлар, сохта рақиб билан ҳаракатлар, алдов ҳаракатлари ва ҳ.к.

Жисмоний машқлар улар жисмоний тарбия қонуниятлари негизида қўлланилмайдиган бўлса, салбий натижа бериши, зарар келтириш мумкин. Машғулотларга педагогик жиҳатдан тўғри раҳбарлик қилиш, ўргатиш ва тарбиянинг мақбул услубиёти жисмоний машқларнинг рационал таъсирини белгилайдиган омилдир. Шу билан бирга қуйидаги омилларни ҳам ҳисобга олиш зарур:

1. Шуғулланувчининг ўзига ҳос хусусиятлари (ёши, жинси, соғлиги, тайёргарлик даражаси, меҳнат, ўқиш, дам олиш, турмуш режими).

2. Жисмоний машқларнинг ўзига ҳос хусусиятлари, уларнинг мураккаблиги, янгилиги, юкламаси, эмоция бериши ва бошқалар.

3. Ташқи шароитнинг алоҳида хусусиятлари (метеорологик, маҳаллий хусусиятлар, жиҳозлар ва снарядларнинг сифати, машғулот жойининг гигиеник ҳолати ва бошқалар).

Жисмоний машқлар барча ҳодисалар ва жараёнларга ўхшаш ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқлар мазмуни тушунчасига бир бутун қилиб жамланган қатор жараёнлар киради, бу жараёнлар таъсири остида ҳаракат фаолияти ривожлана боради. Жисмоний машқларнинг мазмунига ана шу ҳаракат фаолиятлари қисмларининг жами ҳам киради (масалан, югуриб келиб туриб узунликка сакраш тушунчасига югуриб келиш, сакраш, парвоз, ерга тушиш тушунчасига ҳам киради), шунингдек, ҳаракат машқларини бажариш вақтида организмда содир бўладиган барча функционал ўзгаришлар ҳам шунга киради. Бу элементларнинг ҳаммаси жисмоний машқларнинг умумий мазмунини ташкил этади.

Жисмоний машқларнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структураси ва ташкил этилишдан иборатдир. Жисмоний машқларнинг ички структураси ҳаракатларни бажариш вақтида асосий функцияларни таъминлайдиган ўзаро алоқалар, ўзаро мувофиқлик жараёнлари қандайлиги билан ҳарактерланади. Жараёнларнинг алоқаси, бир-бирига мувофиқлиги, масалан, штанга кўтаришдагига нисбатан югуриш чоғида бошқача бўлади, шунинг учун ана шу машқларнинг ички структураси ҳам ҳар хил бўлади. Машқларнинг ташқи шакли кўзга кўриниб туради. Шу кўзга ташланиб турадиган жараён ҳаракат жараёнида масофа, вақт, кучга нисбатан ҳарактерланади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни билан шакли ўзаро алоқада. Мазмун машқларнинг анча серҳаракат, тўхтовсиз ўзгариб турадиган томонидир. Мазмун шаклга нисбатан етакчи роль уйнайди; мазмуннинг ўзгариши билан шакл ўзгаради, масалан, турли масофага югуришда тезлик сифатлари ҳар хил бўлади ва югуриш техникасининг компонентлари: қадамнинг катталиги, гавдани тутиш ҳолати ва бошқалар ҳам ҳар хил бўлади.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари-куёш радиацияси, ҳаво ва сув шунингдек гигиеник омиллар (шахсий ва жамоат гигиенаси талабаларига риоя қилиниши) жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси сифатида хизмат қилади, улар шуғулланувчининг жисмоний машқларига янада самарали таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштириш кучидан машғулотларни самарали ташкил этиш ва ўтказиш ҳамда чиниқиш воситасидан фойдаланилади. Табиат кучлари соғлиқни мустаҳкамлаш ва иш қобилиятини оширишнинг муҳим воситаси. Улар ҳаракатлар ва машқларни организмга ижобий таъсирини ортиради. Табиатнинг кучларидан махсус даво сифатида ҳам фойдаланилади. Соғломлаштириш кучларнинг таъсири киши организмни чиниқиши хусусиятини орттиришга қаратилган. Соғломлаштирувчи кучлар таъсирида юрак қон томири, нерв, модда алмашиниш, таянч

ҳаракат апарати, бошқа организмлар системасини иш фаолиятини яхшилади ва уларни чидамлилигини орттиради.

Чиникиш деганда организмнинг ташқи таъсирларига, совуққа, иссиққа, қуёшнинг кучли нурига қаршилигининг аста-секин оша бориши тушунилади. Организмнинг чиникиши, шамоллаш ва юқумли касалликлар, хусусан грипп инфекциясига қарши тура олишида намоён бўлади. Ҳаво, сув ва қуёш чиникишнинг асосий табиий воситалари ҳисобланади. Чиникиш, ҳаво, қуёш ваннаси, сув муолажаларининг организмга таъсир кўрсатишидир. Очiq ҳавода жисмоний машқлар билан шуғулланиш, мос ҳароратни сақлаш, ёшлиқдан бошлаб ўзини тоза ҳавода кўп бўлишга ҳамда совуқ сувга кўниктириш, жуда иссиқ кийинмасликка, шахсий гигиена қоидаларига оғишмай амал қилишга ўрганиш, бўларнинг барчаси соғлиқни мустаҳкамлайди, организмнинг ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирига умумий барқарорликни оширади.

Қуёш ваннаси қабул қилиш қоидалари: Қуёш радиацияси организмда модда алмашинувини яхшилади. Бу билан жисмоний тарбия жараёнининг таъсири ортади. Ёзда сузиш ва чўмилишдан сўнг қуёш ванналарини қабул қилиш яъни қуёшда товланиш терида Д витамин ҳосил қилади бу билан таянч ҳаракат апарати, мускул тизими фаолияти кучаяди, организмни касалликларга чидамлилиги ортади. Қуёш ваннасини ётиб, бошни тўсган ҳолда қабул қилган маъқул. Қуёш ваннаси баҳаво жойда қабул қилиниши керак. Қуёш ваннаси куннинг биринчи ярмида, овқатланишга бир ярим соат колгунгача ёки ундан 1,5-2 соат кейин қабул қилингани маъқул. Қуёш нури остида булишни дастлаб 8-10 дақиқа давом эттириш, сўнг бу муолажани ҳар куни 5-10 дақиқага узайтириш лозим ва аста-секин 30-40 дақиқага етказилади. Қуёш ваннаси қабул қилинаётганда ҳар 5-10 дақиқада гавда ҳолатини ўзгартириб туриш керак, муолажа тугагач, яхшилаб чўмилиб олиш тавсия қилинади. Қуёш ваннасига тушишда шифокор билан маслаҳатлашиш даркор.

Ҳаво ваннаси қабул қилишнинг қоидалари: Ҳаво ўпкада ҳаво вентиляциясини яхшилаб, ўпканинг тириклик сиғимини ортиради. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини кўп ҳолатда тоза ҳавода ўтказиш тавсия этилади. Бу билан организмни кислород билан таъминланиш даражаси яхшиланади, бунда спортчиларнинг кислородсиз муҳитда ҳам юқори даражада иш бажара олиш қобилияти шаклланади, яъни машқларни бажаришда чидамлилик ривожланади. Ҳаво ваннасига эрта баҳорда, кунлар (20% С) илиганда, қуёш нури тик тушишдан муҳофаза қилинган ва шамол кучли эсмаган жойда тушган маъқул. Ҳаво ваннасида дастлаб 10-15 дақиқа давомида бўлган яхши, кейинроқ у 1,5-2 соатга етказилиши мумкин. Ҳаво ваннаси учун

қулай вақт кундузги соатлар. Ҳаво ваннаси овқатланиб бўлган захоти қабул қилиш тавсия этилмайди.

Сув муолажаси олиш қоидалари: Сув муолажалари организмни чиниктирувчи восита бўлиб хизмат қилади. Чиниқиш муолажалари билан организмни касалликларга чидамлилиги ортади. Чиниқиш муолажаларини дастур асосида ҳар қандай шароитда ташкил этиш мумкин. Оёқларга, бадан қисмларига сув қуйишдан тортиб то сувда чўмилиш ва сузиш машқлари барчаси сув муолажалари ҳисобланади. Шунингдек жисмоний тарбия ва спорт машғулотларидан сўнг иссиқ душ қабул қилиш ёки ҳаммом ва саунага тушиш оғир жисмоний юкламалар таъсирини камайтиради ҳамда спортчиларни тез тикланишига ёрдам беради. Сув муолажаси энг қулайи сочиқ билан артиниш саналади. Бунинг учун аввал бадан намланади, сўнгра бадан қуригунича сочиқ билан артилади. Организмни чиниктириш учун доимий равишда уйкуга ётиш олдидан оёқни ювиш фойдали. Оёқ дастлаб илиқ сувда ювилади, сўнг сув ҳарорати хона ҳарорати даражасига туширилади.

Гигиеник омиллар меҳнат, дам олиш, овқатланиш, атроф муҳитнинг ва ижтимоий ҳамда шахсий гигиенаси тадбирлардан иборат. Гигиеник шароитларни таъминлашда моддий техника базаси спорт жиҳозлари, анжомлар, ва кийимлар ҳолати катта аҳамиятга эга. Жамоат гигиенаси жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари, мусобақалари ҳамда маданий ҳордиқ чиқариш муассасаларининг тозалиги, тоза ҳаво, сув билан таъминланиши, вентиляция, ёритилиши, хизматчи хоналар (туалет, кийиниш ва ювиниш хоналари) ҳолати, спорт жиҳозлари ва спорт заллари, майдонларини созлиги ободонлаштирилгани киритиш мумкин. Шахсий гигиенага ўз танасини тоза тутиши, парвариш қилиши, сув муолажаларини қабул қилиши, саранжом кийиниши, тўғри дам олиш, ўз вақтида ва сифатли овқатланиш, маданий ҳордиқ чиқариш киради. Алкоголь ичимликлар ичиш, чекиш ва салбий одатлар билан машғул бўлмаслик.

2.Боб. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш назарияси ва методикаси

Жисмоний тарбия машғулотлари ўз хусусиятларига эга бўлиб, улар ҳаракат сезгилари, ҳолатнинг тез-тез ўзгариши, юқори эмоционаллик, коллектив ҳаракатлар билан характерланади. Педагогик эксперимент ўтказиш жараёнида жисмоний соғломлаштириш ва профилактик машғулотларнинг самарали формалари ишлаб чиқилди.

Жисмоний соғломлаштириш машғулоти жисмоний тарбиянинг педагогик ва методик принципларига биноан ўтказилади. Машғулотни ўтказиш принциплари қуйидаги талаблар асосида конкретлаштирилди:

-машғулот таълим, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини бажариш, талабаларда жисмоний машғулотларга қизиқишни шакллантириш, уларни актив фаолиятга ундаши керак;

-машғулот вазифалари контингентининг бошланғич аҳволи ҳақидаги маълумотлар асосида тузилган бўлиши лозим;

-машғулот мазмуни, уни ташкил этиш ва ўтказиш методикаси ҳар бир талабанинг психологик тадқиқотлар натижасида аниқланган индивидуал типологик хусусиятлари ва шахсий ҳарактерига асосланган бўлиши керак;

-машғулот мазмуни ва юкламаси ўқув жадвалдаги бошқа умум таълим дарсларига мос келиши керак.

Бундан ташқари, машғулот тузилаётганда асосий дидактик тамойиллар эътиборга олиниши керак, чунки буларсиз машғулот исталган натижани бермайди.

Юқорида қайд этилган тамойиллардан ташқари ўқув машғулоти тузилаётганда бир қатор умумий методик талабларга ҳам эътибор бериш лозим. Масалан, ҳар бир машғулот шуғулланувчиларнинг актив фаолиятини таъминлаб берувчи, тананинг умумий меҳнат қобилятини ўсишига, қўйилган вазифаларни муваффақиятли ечишга ёрдам берувчи рационал зичлик тамойиллари асосида тузилган бўлиши керак. Бундай машғулот шуғулланувчилар организмга ижобий таъсир этади, танани оптимал физиологик юклама билан таъминлаш талабларига жавоб беради. Бунда шуғулланувчиларнинг мустаҳкам интизоми, ҳаракатларининг уюшқоқлиги асосий талаблардан бири бўлиб, уларсиз тарбиявий вазифаларни ҳал қилиб бўлмайди. Бундай талабларга, шунингдек, шуғулланувчилар ҳаракатининг эмоционаллиги, коллективлиги, уларнинг қизиқишлари, индивидуал қобилятлари ҳам киради, бунда жисмоний соғломлаштириш машғулотларини тузишда бир хиллилик инкор этилади.

Тадқиқотлар натижасига кўра турли тестлар мусобақа усулини қўллаш ҳамкорлик муҳитини яратиш учун зарурдир. Талабанинг ўқитувчи билан бевосита мулоқотда бўлиши уларнинг ўқишига, ривожланишига ижобий таъсир этади. Машғулотларнинг самарадорлиги ўқитувчи ва талаба ўртасида алоқа нақадар аниқ ўрнатилганлигига, бу алоқанинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва шахснинг типологик хусусиятларига нақадар тўлиқ мос келишига ҳам боғлиқ.

Машғулотни тузиш ва унда илмий асосланган ўқув материални режалаштириш асосий вазифаларни белгилаб олиш билан амалга оширилади. Бу вазифалар умумий

йўналишни, машғулотнинг мазмуни ва усуллари, тарбия, таълим ва соғломлаштириш воситаларини белгилаб беради. Таълим, тарбия ва соғломлаштириш вазифалари жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, қон айланиши, шахснинг типологик хусусиятлари баҳосига қараб конкретлаштирилиши лозим.

Тадқиқотлар натижасига кўра талаба ёшлар жисмоний тарбиясининг асосий вазифаларига саломатликни, жисмоний ривожланишини яхшилаш; ўқув тарбия жараёнини шахснинг типологик хусусиятларини ўрганиш асосида индивидуаллаштириш; қуйи курс талабаларини ўқув юртига адаптациясини енгиллаштириш мақсадида жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш йўналишини кучайтириш; тананинг ташқи муҳим таъсирига қаршилигини ошириш, чарчоқни бартараф этиш киради.

Жисмоний машқларни бажариш шакллари, усуллари, давомийлиги, кетма-кетлиги валеологиянинг асосий вазифаларига бевосита боғлиқ. Шундай қилиб, машғулотнинг мазмунини белгилаб берувчи педагогик вазифалар бошланғич омил ҳисобланади. Шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолияти жараёнида иш қобилиятининг муайян ўзгариши жисмоний машғулотларнинг яна бир асосий омилларида биридир. У функционал ҳолат динамикасини, тана тизимлари имкониятларини акс эттиради.

Яна бир муҳим омил-жисмоний машқларнинг шуғулланувчиларга табиий таъсири. Бу, биринчи навбатда, алоҳида машқлар ёки машқлар бирикмасининг самараси. Жисмоний машқлар инсон танаси ва руҳиятида маълум ўзгаришларга сабаб бўлади. Бу ўзгаришлар машқлар тўхташи билан йўқолмайди, балки маълум муддат сақланиб туради. Ўзгаришларнинг сақланиб туриши навбатдаги машқларни бажаришга ёрдам бериши ёки аксинча, ҳалал бериши мумкин. Масалан, оғир жисмоний юклаган машқлардан сўнг қийин координацияли, янги ҳаракатларни ўрганиш яхши самара бермайди. Чидамлиликни мустаҳкамлаш машқлардан сўнг тезликни оширувчи машқлар ҳам кутилган натижани бермайди.

Чайирликни оширувчи машқларни бажариб катта амплитудалар билан характерланувчи ҳаракатли машқлар техникасини ўрганиш яхши натижалар беради. Машғулотлар режалаштирилаётганда психологик тадқиқотлар натижалари муҳим аҳамиятга эга. Қуйи курсларда соғломлаштиришга йўналтирилган дарслар талабанинг шахсий хусусиятлари, ўқув жараёнига ўрганиш қийинчиликлари асосида режалаштирилган.

Россия ва чет эл мутахассисларининг ўтказган тадқиқотлари натижасига кўра аэробик машқлар артериал босимнинг пасайишига ёрдам берар экан. Бу эса юрак-қон тизими ишининг нормаллашувига ва ортиқча вазннинг камайишига олиб келади.

Масалан, мунтазам калорияли овқатланиш шароитида 20 дақиқа тез юриш, 15 дақиқа велосипед хайда ва 10 дақиқа югуришни ўз ичига олган жисмоний юклама ҳар йили 5 кг вазндан қатъий холос бўлиш имконини беради.

Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар турли касалликларнинг олдини олишнинг самарали воситаси ҳисобланади. Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш яхши кайфият, юқори ишчанлик, ахлоқий вазминлик асосидир. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш валеологиянинг асоси бўлган саломатликка, талаба организмнинг ҳаракат ва функционал имкониятлари ижобий таъсир кўрсатади. Соғломлаштирувчи жисмоний машқлар организмнинг тўшқи муҳитнинг салбий таъсирларига қаршилигини оширади ва шу сабабли саломатликни мустаҳкамлаш ва касалликларнинг олдини олишда самарали восита ҳисобланади. Шунинг учун соғломлаштирувчи жисмоний машқлар валеология педагогик жараёнининг асоси бўлиши керак. Шу муносабат билан ёшларни жисмоний тарбия қилиш мазмуни ёшларни ҳар томонлама комил инсон қилиб тарбиялашга ёрдам берувчи, ўзаро боғлиқ аниқ вазибаларни бажаришга йўналтирилган бўлиши лозим.

-талабалар саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожлантириш, чиниқтириш, иш қобилиятини ошириш;

-мунтазам жисмоний машғулотларга эҳтиёжни, жисмоний етукликка, яратувчанлик ва мустақил давлатимизни ҳимоя қилишга интилишни тарбиялаш;

-мустақил давлат қурувчиларининг юқори ахлоқий сифатларини тарбиялаш, ўз саломатлиги ҳақида қайғуриш нафақат шахсий балки жамият олдидаги бурч эканлиги ҳақидаги тушунчани шакллантириш;

-соғлом ҳаёт тарзи кўникмаларини ҳосил қилиш;

-соғломлаштиришнинг, касалликларнинг олдини олишнинг турли шакл, усул ва воситаларидан фойдаланишни ўргатиш;

-бўш вақтдан унумли фойдаланиш, ўз-ўзини баҳолаш, ўз-ўзини назорат қилиш, кундалик ҳаракат режимини ташкил этиш кўникмаларини шакллантиришга ўргатиш;

-ҳаракат хусусиятларини ривожлантириш.

Талаба ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш масалаларини ҳал этиш ёш авлодни жисмонан ва маънан вояга етказиш, ривожланиб келаётган давлатнинг фаол қурувчиларини ҳар томонлама тарбиялашнинг асоси ҳисобланади. Ёшлар саломатлиги муаммоси қатор сабабларга кўра долзарб ҳисобланади. Талаба ёшлар мустақил давлат раҳбар ходимларининг асосий резерви ҳисобланади. Ўзбекистон Республикасининг иқтисодий ва ижтимоий тараққиёти ёш мутахассисларнинг билими, моҳирлиги ва уларни ўқитиш тизимига боғлиқ. Ёшлар маълум билимларни саломатликни

мустаҳкамловчи, ўқув ва меҳнат фаолиятининг унумдорлигини оширувчи соғломлаштирувчи жисмоний тарбия воситалари ва усуллари бўйича эгаллашлари керак.

Шунинг учун соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ёшлар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини олувчи жисмоний жараён ҳисобланади. Профилактика икки турга бўлинади: ижтимоий ва шахсий профилактика. Ижтимоий профилактиканинг замонавий тушунчаси инсон саломатлигига салбий таъсир этувчи омилларни бартараф этиш, уни жисмоний ва руҳий қувватини ҳар тарафлама ривожлантиришни ўзига мақсад қилиб олган давлат, жамоат ва тиббий тадбирларнинг комплекс тизимини ўз ичига олади. Тиббиёт соҳасида касалликларнинг олдини олиш, инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, унинг умрини узайтириш бўйича етарлича тадбирлар ишлаб чиқилган.

Аҳоли саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш ривожланаётган давлат шароитида алоҳида ижтимоий мазмун касб этади ва қуйидаги вазифаларни ҳал этишни талаб этади:

- аҳоли маданияти ва ҳаёт даражасини мунтазам ошириш;
- табiiй муҳитнинг инсон ҳаёти учун қулай параметрларини асраш;
- ишлаб чиқариш ва турмуш учун оптимал шароитларни яратиш;
- ҳар бир инсонни, унинг илк болалик чоғидан бошлаб, жисмоний ва руҳий ривожлантириш;
- соғлом ҳаёт тарзи, меҳнат ва дам олишнинг рационал режимини шакллантириш;
- аҳолининг турли қатламлари хусусиятларини эътиборга олиб ҳар томонлама гигиеник тарбиялаш;
- аҳоли саломатлигини умумдиспансеризация асосида динамик кузатиш тизимини тадбиқ этиш.

Инсон саломатлиги аҳолини кузатиш қуйидагиларни кўрсатди;

- аҳолининг 16-20% саломатлиги даражаси қониқарли ;
- аҳолининг 32-44% саломатлиги даражаси қониқарсиз;
- аҳолининг 10-34% турли касалликларга чалинган ёки касаллик олдини ҳолатида.

Саломатлик даражаси қониқарсиз ҳолатда физиологик тизимнинг элементлари ўртасида келишмовчиликлар рўй беради, органлар ўз вазифларини яхши бажармайдилар, натижада, чарчаш ва ҳолдан тойиш кузатилади.

2005-йили республикада яҳолини соғломлаштириш бўйича давлат дастури қабул қилинган ва унда қуйидаги бўлимлар мавжуд:

- 1) соғлом ҳаёт тарзи муаммоларини ўрганиш;

- 2) болалар боғчаси ва мактабда соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 3) лицей, коллеж ва педагогика олий ўқув юртлирида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 4) ўрта махсус ўқув даргоҳларида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш;
- 5) малака ошириш тизимида соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни шакллантириш муаммоларини ўрганиш;
- 6) соғлом ҳаёт тарзини шакллантириш жараёнини ўрганиш ва уни назорат қилиш тизими;
- 7) аҳолининг соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжи асослари;
- 8) соғлом ҳаёт тарзини ташвиқот ва тарғибот қилиш;
- 9) соғлом ҳаёт тарзини Ўзбекистон Республикасининг халқаро алоқаларига тадбиқ этиш.

Соғломлаштириш-профилактик машғулотларнинг ишлаб чиқилган структураси ҳаракат фаоллигини оширишга ёрдам беради. Талабалар гавда тузилиши, жисмоний ривожланишини яхшилашга йўналтирилган, 500 дан 1000 гача ҳаракатларда акс эттирилган жисмоний машқларни бажардилар.

Жисмоний соғломлаштириш машғулотларининг тузилишининг кириш қисми асосий ўқув-соғломлаштириш ишига замин тайёрлайди. Кириш қисмининг умумий вазифаси-шуғулланувчилар эътиборини фаоллаштириш, уларни машғулотлар мақсади ва мазмуни билан таништириш, шунга мос руҳий шароитни яратиш. Тайёрлов қисмда соғломлаштириш гимнастикасининг 25-30 такрорлашдан иборат 25-30 машқларидан фойдаланилади. Асосий қисмда респиратор касалликлар профилактикаси учун соғломлаштирувчи югуриш, спорт ва ҳаракатли ўйинлар куч-қувватини оширувчи машқлар билан уйғунлашиб кетади.

2.1. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг шакл ва турлари

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, хоҳишига қараб овқатланишидан 1-1,5 соат кейин ва ухлашдан 2-3 соат олдин шуғулланишлари шарт, бунда машғулотлар 2-3 тўпладан иборат қилиб тузилади.

Машқлар тўғри бажарилётганини аниқлаш учун уни ойна олдида бажариш тавсия этилади. Бир гуруҳ машқларни бажариб бўлгандан сўнг 1-2 дақиқа дам олиш 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 ҳоли ва тетик бўлиши керак. Акс ҳолда машғулотлар оғирлик қилган бўлиб, чарчашга ва ҳар хил касалликларга олиб келиши мумкин, ушнинг учун машғулотлардаги машқлар сонини камайтириш ёки тезлигини сусайтириш лозим бўлади.

Мустақил машқлар.

- А) енгил бажариладиган машқлар;
- Б) ўртача қийинчиликдаги машқлар;
- В) бажарилиши қийинроқ машқлар.

Енгил бажариладиган машқлар.

1. Қўлларни олдинга чўзиб охиригача букиш ва ёйиш, қўлларни тушириб тик туриш, деворга суяниб туриш.
2. Гавдани тўғри тутиш, оёқ елка кенглигида, қўллар ёйилган, олдинга энгашиб, бошни тўғри тутиш керак, қўллари галма-гал оёқларга тегизиш керак.
3. Оёқда турган ҳолатда, оёқларни олдинга елкага қадар кўтариш, чап ва ўнг томонларга оёқни силкитилади.
4. Оёқ елка кенглигида бўлиб, ўтириб туриш.

Ўртача қийинчиликдаги машқлар.

1. Ерга энгашган ҳолда қўллар билан ётиб туриш бунда қўл тирсакдан тўлик букилиб-тўғри бўлиши керак.

2. Ўтирган ҳолатдан оёқларни букиб тўғрилаш.

3. Оёқлар ўз жойида, елка кенглигида турган ҳолда чуқур ўтириб туриш.

4. Тик турган ҳолатда, оёқлар елка кенглигида, гавдани чуқур олдинга эгиш.

Бажарилиши қийин бўлган машқлар.

1. Ётган ҳолатда, оёқларни стулга қўйиб машқлар бажариш.

2. Ўтирган ҳолатда оёқларни ҳар томонга узатиш ва йиғиш, тиззаларни кўкракка букиб, оёқларни олдинга чўзиш.

3. Турган ҳолатда бир оёқда ўтириб туриш.

4. Турган ҳолатда гавдани ҳар томонга тўла буриш, қўллар ёйилган бўлиб, гавда бурилган томонга бурилади.

Ҳар бир машқ 10 мартадан, ҳар қайси машқлар тўпламини уч марта макрорланиб бажарилади. Ҳар бир такрор орасида 1 дақиқа дам олиш мумкин, кўп ва тез бажариладиган машқлар орасидаги танаффус эса 1 дақиқадан кам бўлмаслиги керак.

Мустақил бажариладиган машқлар ҳар кун эрталаб ёки куннинг иккинчи яримида кўпроқ фойда беради. Машқлар сони машқ бажарувчининг кунлик ёки ҳафталикахволига, юрак уришининг осойишталигига ва машқ бажаргандан сўнгги ҳолати ва кайфиятига қараб кўпайтирилади ёки камайтирилади. Югуриш машқларини бажараётганда гавданинг оғирлик маркази бутун аъзолар устига тушиши зарур, бунинг учун спортча юриш техникаси билан танишиб чиқиш зарур. Улар-оёқларни тўғри қўйиш ва босиш, гавда ҳолати, бошни тўғри тутиш ва бошқалардир. Бошни эгиб юриш ва югуриш одам гавдасининг ўзгартиришига олиб келади, нафас олиш оғирлашади. Бош тўғри туриши, кўзлар тўғри олдинга қараши лозим. Тиззаларни юқорига кўтариб, оёқни кенг ташлаш, худди зинапоёга чиқаётганда оёқлар қандай ишласа, югурганда ҳам оёқлар шундай тушиши керак, оёқларни куч билан ташлаш мумкин эмас. Оёқларни панжа ва товонлари билан қўйинг, қадамларнинг оралиғи тахминан 40-80 см бўлиши тавсия этилади.

Маълумки, иқтисодий ривожланган мамлакатларда касалликлар ва инсонлар ўлимининг асосий сабабларидан бири юрак қон-томир тизими фаолиятининг бузилиши ҳисобланади. «Инсоннинг ёши унинг томирлари ёшига тенгдир» деган иборага ҳеч ким шубҳа қилмаган. Юрак қон-томир тизими фаолиятини яхшилашга соғломлаштирувчи югуриш бўйича амалий машғулотлар ёрдам беради. Соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланувчилар капиллярларининг зич тармоғи ёзилади, юрак қон-томир тизимининг эластиклиги анча ошади, мустаҳкамланади ва ёшаради.

Соғломлаштирувчи югуриш ҳаваскорлари чуқур ва тез-тез нафас оладилар, юрак уриши минутига 50-60 айрим ҳолларда 40-50 мартани ташкил этади, ўпкалари сиғими югурмайдиганлар ўпкалари сиғимига нисбатан 20-30% га каттароқ бўлади. Ўқув жараёни талабалардан максимал эътиборни, катта асабий кучланишни талаб этади. Бу ҳол айниқса бошланғич курсларда адаптация қийинчиликлари муносабати билан янада мураккаблашади. Доимий стресс ҳолати сустрлашган мушак фаоллиги, чет эл мутахассисларнинг фикрича кўпгина жиддий касалликларга сабаб бўлар экан. Салбий хиссиётларнинг доимий таъсири остида стенокардия, гипертония, асаб зўриқиши, экзема, ошқозон яраси каби касалликлар ривожланади. Олимлар жисмоний машқлар ва асаб зўриқишининг пасайиши ўртасида алоқа мавжудлигини исбот қилишган. Енгил югуриш машқларига мутахассислар ақлий чарчашдан халос этувчи ва айни пайтда тетиклик ва шодлик улашувчи восита сифатида қарашади. Шунинг учун амалий машғулотларда 20 дақиқадан 45 дақиқача 8-10 км соат тезликда соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланиш тавсия этилади. Югуришни яхшиловчи машқлар:

Тиззаларни баланд кўтариб, қўлларни силкитиб (ўнг қўл ва чап оёқни кўтариб, чап қўл ва ўнг оёқни кўтариб) 0,5-1 дақиқа оддий юриш. Қўллар белда оёқ товонларида 0,5 дақиқа юриш. Оёқ учида қўлларни силкитиб 0,5-1 дақиқа юриш. Қўллар белда, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш. Қўллар билан навбатма-навбат олдиға зарбани имитация қилиб, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш.

Оёқларни тик кўтариб (генералча кадам) 0,5 дақиқа юриш.

Қўлларни олдинга узатиб, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш.

Қўлларни тепага баланд кўтариб, оёқ учига орқага 0,5 дақиқа юриш.

Қўлларни бошга қўйиб, оёқ учида ёнлама 0,5 дақиқа юриш. Оддий юриш 0,5 дақиқа.

Умуртқа поғона профилактикаси ва умуртқани соғломлаштирувчи машқлар

Бундай машқларни бажаришда П.Брег қуйидаги қоидаларга амал қилишни тавсия этади:

Кескин ҳаракатлар қилмаслик;

Машқларни ўз имкониятларидан келиб чиқиб бажариш;

Машқларни ҳаракатнинг максимал амплитудаси бўйича бажармаслик.

П.Брегнинг таъкидлашича, умуртқа тузилаётганда мушаклар ва бўғимлар кучаяди ва нормал қоматни шакиллантиради. Қон айланиши яхшиланади. Бошқарувчи асбоблардаги босим пасайса барча ички аъзолар мустаҳкамланади, нафас олиш чуқурлашади ва барча хужайралар кислород билан тўйинади. Ҳар бир машқ 3-10 мартадан бажарилади.

1-машқ. Полга олд тараф билан ётиб, тосни кўтаринг ва орқани ёй шаклида қайиринг. Танани кафтлар ва оёқ панжалари кўтариб туради. Тос қисм бошдан баландроқда туризи лозим. Оёқларни елка кенгликда ёйинг. Тиззалар ва тирсақларни тўғриланг. Тосни деярли полгача туширинг. Оёқлар ва қўллар тўғри ҳолатда. Бошни кўтаринг ва кескин орқага эгинг. Тосни мумкин қадар пастга, кейин мумкин қадар баландга кўтаринг ва орқани қайиринг.

2-машқ. Бу машқ асосан жигар ва буйракка борувчи асабларни мустаҳкамлашга мўлжалланган. У асаб бузилишлари натижасида юзага келган касалликларни енгиллантишга ёрдам беради. Эрта қариб қолган, бўш жигар, қотиб қолган буйраклар ушбу машқларни бажариш натижасида яна яхши ишлай бошлайди. Полга олда тараф билан ётинг, тосни кўтаринг ва орқани қайиринг. Тана кафтга ва оёқ бармоқларига таянади қўл ва оёқлар тўғри ҳолатда. Тосни мумкин қадар чапга буринг, чап биқинни имкон қадар пастроқ туширинг. Худди шу машқни ўнг томонга қараб бажаринг. Оёқ ва қўлларни букмасликка ҳаракат қилинг.

3-машқ. Бу машқда умуртқа поғона тепадан пастга томон бўш ҳолатда келадиган. Ҳар бир асаб маркази жалб этилган.

Тос қисми бир ҳолати енгиллашади. Умуртқага бириккан мушаклар мустаҳкамланади.

Бошланғич ҳолат. Полга ўтиринг, қўллар орқада тосни кўтаринг. Бу машқ тез темпда бажарилади.

4-машқ. Ушбу машқ умуртқанинг ошқозонни бошқарувчи асаблари тўпланган қисмига яхши куч беради. Полга чалқанча ётинг, оёқларни узатинг, қўлларни ёнга қўйинг. Оёқларингизни букинг, қўлларингиз билан уларни кучоқлаб, кўкрагингизга тортинг.

Гавдангизни шундай ҳолатга 5 секунд ушлаб туринг.

5-машқ. Бу машқ умуртқани тортишга ёрдам берувчи муҳим машқлардан бири. Бундан ташқари у асабларни жалб этиб йўғон ичакка куч бағишлайди. Бошланғич ҳолат худди 1-машқникидек. Полга олд тараф билан ётиб, тосни кўтаринг ва орқани ёй шаклида қайиринг, бошингизни пастга қаратиб тўғри ҳолатдаги оёқ ва ҳолларга таянинг. Шу ҳолатда хонани айланиб чиқинг.

Гимнастик скамейкада бажариладиган машқлар Бошланғич ҳолат. Ўтиринг ҳар бир тарафга 20-30 мартадан бурилинг; оёқларни икки тарафга ёйиб олдинга 20-30 мартадан эгилинг.

Бошланғич ҳолат. Чалқанча ётинг. Оёқларни бошқа қараб 20-30 марта олиб боринг.

Бошланғич ҳолат. Ўтиринг, оёқларни «велосипед» қилиб 20-30 марта букиб ёзинг; букилган оёқларни ҳар бир тарафга 20-30 мартадан қимирлатинг.

Бошланғич ҳолат. Чалқанча ўтиринг оёқларни 20-30 марта бошга кетма-кет олиб боринг (велосипед)

Бошланғич ҳолат. Ўтиринг, тиззадан букилган оёқларни кўтаринг (ўнг оёқни ўнгга чап оёқни чапга) 20-30 марта; қўллар бошнинг орқасида, ўнг ва чапга букинг, бунда ҳар бир тарафга 20-30 мартадан эгилиб, бошни ўтирғичга текизишга ҳаракат қилинг.

Академик Н.М. Амосовнинг фикрига кўра соғломлаштирувчи машқларнинг хажми инсоннинг жисмоний аҳволидан келиб чиқиш керак. 20-30 ёшгача ҳаракат қилиш кифоя. Агар суяқларингизда оғриқ пайдо бўлган ва ёшингиз 40 дан ошган бўлса ҳар бир суяк учун ҳаракатлар дозаси 50 дан 100 гача кўтарилади. Суяқлар зарарланганлиги яққол бўлса, Н.М.Амосовнинг фикрича ҳар бир суяк учун такрорлашлар 200-300 та бўлиши керак. Яъни ёшинг қанчалик катта бўлса суяк касалликларининг олдини олиш учун кўпроқ вақт кўпроқ ҳаракат қилиш лозим.

Машқлар комплекси

1. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар пастда. Ҳар 1:4 ҳисобда бошни олдинга, орқага, ўнгга, чапга эгиш.

2. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар икки ёнга узатилган, ҳар бир ҳисобда қўл билақларини айлантириб ҳаракатлантириш.

3. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар икки ёнга узатилган, ҳар бир ҳисобда қўлларини айлантириб ҳаракатлантириш.

4. Туриш: оёқлар ёзилган, қўлларда гимнастика таёғи ва скакалка, қўлларни юқорига тўғри узатинг ва елка суяқларини ишлатиб айлана ҳосил қилинг ва бошланғич ҳолатга қайтинг.

5. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:3 ҳисобда гавдани чапга, олдга, ўнгга пружинали эгиш.

6. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:3 ҳисобда гавдани эгиб ўнг қўл билан чап оёққа пружинали эгиш, 4 ҳисобда бошланғич ҳолатга қайтиш. Худди шу машқни чап қўл билан ўнг оёққа пружинани эгиб такрорланг. Эгилганда бармоқлар учи ёки кафт билан полга тегишга ҳаракат қилинг.

7. Оёқларни кенг ёзинг. Ҳар бир ҳисобда қўлларни ёнга ёзиб ўнгга, олдга, чапга, эгилинг.

8. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар белда 1:4 ҳисобда гавдани ўнгга, 5:8 ҳисобда чапга айлантириб ҳаракатлантиринг.

9. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар ёнга 1 деганда тиззани бир оз букиб орқага эгилинг, қўлларингиз билан товонларингизга тегизинг, 2 деганда бошланғич ҳолатга қайтинг.

10. Туриш: оёқлар ёзилган, қўллар олдга узатилган. Оёқларни навбатма-навбат силтаб кўтариб қўлларга тегизинг.

Машқлар турган жойда, юриб, секин югуриб, 20-30 мартадан бажарилади.

Баскетбол, футбол, қўл тўпи, теннис, бадминтон ва бошқа спорт ўйинлари голеностопний, колений ва елка суяклари профилактикасида самарали восита ҳисобланади.

Жисмоний уйғунлик соғломлаштириш машқлари

Мураббий М.Тартаковский гавда тузилишини яхшилаш учун машқлар комплексини ишлаб чиқди. Қорин мушаклари бўйи ёки бел хажми меъёрга тўғри келмайдиганлар учун бу комплекс жуда фойдали. Бу ерда эркак ва аёллар учун бир хил машқлар берилган бўлса ҳам мунтазам шуғулланиш давомида гавда тузилишининг ўзига хос хусусиятлари туфайли турлича бўлади (эркаклар қорни ва орқаси мушаклари ажралиб турадиган, аёлларда мушаклар рельефи текисланиб, юмшоқ бўлиб қолади).

Индивидуал комплекс ўз ичига қийинчилик даражаси унга унча баланд бўлмаган 8 машқни ўз ичига олади. Тана ҳолати ўзгармаган ҳолда мушаклар тортилишига нафас олиш, бўшашишга нафас чиқариш мос келади. Машқларни ётиб бажараётганда корпус ҳолатини қўллар билан, оёқлар ҳолатини таянч ёрдамида қўллаб туриш мумкин. Бир томонга бажариладиган машқларни, албатта иккинчи тарафга ҳам шунча марта такрорлаш керак. Оммавий жисмоний тарбия машғулотларини ривожлантиришнинг асосий мақсади саломатликни мустаҳкамлашдир. Ҳаракатли, миллий ва спорт ўйинлари нафақат дам олиш воситаси, балки улар жисмоний, шунингдек ақлий ривожланишининг ва муҳим бетакрор воситасидир.

Турли-туман ҳаракатли машғулотлар турли аъзолар, айниқса, ўпка фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Бу мақсадга эришишнинг энг табиий воситаси бу югуришдир. Чунки югурганда энг кўп мушаклар ҳаракатга келади. Айни пайтда тез югуриш терининг буғлантириш фаолиятини кучайтиради, натижада углекислоталар ва тери чиқиндилари танадан тезроқ чиқиб кетади ва бу эса саломатликни мустаҳкамлашга ёрдам беради. Ҳаракатли машғулотлар овқат хазм бўлиши ва уйкуга ҳам яхши таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар ва очиқ ҳавода кўпроқ бўлиши модда алмашувини тезлаштиради: ишлатилган моддаларнинг ажралиб чиқиши овқат қабул қилиш эҳтиёжини пайдо қилади.

Жисмоний машқларнинг инсоннинг руҳий ва жисмоний ҳолатига таъсирини ҳам қайд этиш муҳим. Ҳаракат фаоллиги хордиқ чиқариш ва бўш вақтни ўтказиш воситаси сифатида инсонда осойишта ва ёқимли кайфият уйғотади, инсон ўзидан, атрофдагилардан, турмушдан қониқиш хиссини туяди. Бундай руҳий осойишталик жисмоний ҳолатга ижобий таъсир кўрсатади. Шу сабабли ёшларни бўш вақтдан рационал фойдаланишга ўргатиш жуда муҳимдир.

Кросс ва эстафеталар Кросс ва табиий шароитда турли баландликлар, пастликлар ва бошқа тўсиқлардан ошиб югуришдир. Кросс ёшларни тез ҳаракатланиш, мўлжалларни тўғри олиш, табиий тўсиқларни енгиш, ўз кучини тўғри баҳолаш ва сарфлаш кўникмаларини тарбиялайди. Эстафеталар гуруҳли мусобақа бўлиб, жисмоний машқларнинг турли кўринишлари (ютиш, югуриш, сузиш ва гимнастика, спорт ўйинлари элементларини ўз ичига олган спорт турлари) бўйича ўтказилиши мумкин. У жисмоний машқларнинг бир кўриниши ёки бир неча кўринишлари комбинацияси бўйича ташкил этилиши ҳам мумкин. Эстафеталар бир жинс вакилларида иборат гуруҳлар ёки йигит ва қизлардан иборат командалар ўртасида ўтказилади. Эстафеталар юқори эмоцианаллик билан ажралиб туради, иштирокчилар катта жисмоний ва руҳий зўриқиш оладилар. Шунинг учун эстафеталарга маълум жисмоний тайёргарликка эга йигит ва қизлар жалб этилади.

Соғломлаштирувчи сузиш ва сув ўйинлари Сузиш ва сув ўйинлари, қуйи ва ҳаво чиникишлари билан комплекс мусобақалар асаб, нафас олиш, юрак томир, хазм қилиш тизимлари функцияси ва тузилишида, шунингдек ҳаракат аппарати, қон таркибида ижобий ўзгаришларни келтириб чиқаради. Чўмилиш ва сузиш вақтида сув ва ташқи факторларнинг мунтазам таъсири организмда барқарор кўникиш реакцияларини ишлаб чиқаради. Бу марказий асаб тизимига, у орқали бутун аъзолар ва тизимлар функцияларига ижобий таъсир кўрсатади. Гидроаэробика жисмоний машқларни сувда бажаришдир.

Спорт ўйинлари Кичик майдонда кичрайтирилган дарвозалар билан, оз сонли ўйинчилар билан (2x2, 3x3) битта ёки иккита гол билан футбол ўйнаш. Кўп гол урган команда ғолиб хисобланади. Ип тортиб оз сонли иштирокчилар (2x2, 3x3) билан волейбол ёки бадминтон ўйнаш. Ҳар бир йўқотилган тўп учун рақиб гуруҳга очко берилади. Ўйин 8 та тўп йўқотишгача ўйналади.

Жисмоний машқлар бўйича мусобақалар Дарахт шоҳида ким кўп тортилади: бошланғич ҳолат ётишдан бир минут давомида гавдасини кўтариш; ётган ҳолда кўлларни букиб ёзиш; тош кўтариш.

Дам олиш куні туристик саёҳат Дам олиш куні туристик саёҳат қилиш жисмоний тарбиянинг кенг тарқалган тикланиш (реакрацион) шаклларида биридир. Унинг асосий вазифаси ўқув, меҳнат фаолиятдан чарчаш хиссини бартараф этиш, иш қобилиятини тиклаш. Туристтик саёҳатда мушаклар насоси фаол ҳаракат қилади, натижада вена қони ва лимфатик суяқлик тез юришади ва уларнинг озикланиши, модда алмашуви фаоллашади.

Туристтик саёҳат тарбиянинг кенг тарқалган шаклидир. Туристтик саёҳат талабаларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи таъсир кўрсатади, чидамлилигини оширади, кучига куч қўшади, ақлий ва жисмоний меҳнат қобилиятига яққол тикловчи таъсир кўрсатади.

Туризмнинг ривожлантирувчи ва ҳаракатли ўйинлар билан уйғунлашганда ошади. Туризмда юкломанинг бир меъёردаги интенсивлиги бўш тайёрланган талабаларни ҳам жалб этишга имкон беради.

2.2. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш услуб ва тамойиллари

Ўқитиш соғломлаштиришнинг муваффақияти, унинг мақсадлари ва мазмунини, шунингдек, ушбу мақсадларга эришиш воситалари яъни, ўқитиш усулларини тўғри белгилаб олишга боғлиқ. Ўқитиш усуллари деганда ўқитиш соғломлаштиришнинг педагогик мақсадларини амалга оширишни таъминловчи ўқитувчи ва талаба ўртасидаги муайян тартибли, мақсадли муносабатлар тизимини тушунилади.

Жисмоний тарбия жараёни кўп қирралидир. Бу жараёнда таълим ҳам, тарбия ҳам берилади. Жисмоний тарбия жараёнида таълим бериш ҳаракат кўникмалари, малакаларини ҳосил қилиш, такомиллаштиришга қаратилган бўлади. Шу билан бирга, шуғулланувчиларни жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатилади. Тарбиянинг ҳамма турларининг бирлиги, уларнинг ўзаро бир-бирига таъсир ўтказиши туб педагогик қонуниятларидан биридир. Ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбиянинг маълум томонлари жисмоний тарбия жараёнига узвий қўшилиб кетган. Жисмоний тарбиянинг инсонни меҳнат ва ҳарбий тайёргарлик, соғломлаштириш ҳамда ҳар томонлама ривожлантириш тамойиллари жисмоний тарбиянинг умумий тамойиллари ҳисобланади. Шу билан бирга жисмоний тарбия жараёнининг таълим ва тарбия тамойиллари ҳам қабул қилинган. Жисмоний тарбияда ҳаракатларни бирлаштириш ва уларни машқ услублари билан яхлит тартибда қўллаш ҳоллари бўлади.

Таълим ва тарбия қонуниятларини ифодаловчи энг муҳим бошланғич қоидалар **тарбия тамойиллари** деб аталади. Жисмоний тарбия жараёнида умумий педагогик тамойиллар тадбиқ қилиниши мумкин, чунки бу жараён таълим ва тарбиянинг хусусий

ходисасидир. Жисмоний тарбия соҳасида хусусиятини акс эттириб, алоҳида аҳамият касб этади.

Онглилик ва фаоллик тамойили Ҳар қандай таълим-тарбия жараёнининг муваффақияти, тарбияланувчиларнинг ўзининг бу ишга қанчалик онгли ва фаол муносабатда бўлишларига ҳам боғлиқдир. Жисмоний тарбия жараёни вазифаларини тўғри тушуниш, уларни қизиқиш билан фаол бажариш тарбиянинг боришини тезлаштиради, ҳосил қилинган билим, малака ва кўникмаларни чуқур такомиллаштириш ва улардан ҳаётга ижодий равишда фойдаланишга имкон беради. Бу қонуниятлар энг аввало онглилик ва фаоллик тамойилининг асосини ташкил этади.

Жисмоний тарбия жараёнида онглилик ва фаоллик тамойили қуйидаги асосий йўналишлар бўйича қўлланилади. Машғулотларнинг умумий мақсади ва конкрет вазифаларига нисбатан тушунган ҳолда муносабатда бўлишни ва муҳим қизиқишни таркиб топтириш. Онглилик ва фаоллик тамойили жисмоний тарбия машғулотларининг мақсадини тушуниш ва жисмоний баркамолликнинг истиқболини англаш ва унга етишни мақсад қилиб белгилаш билан ифодаланади.

Жисмоний тарбия жараёнида бериладиган вазифалар маълум жисмоний машқлар тарзида бажарилади. Мақсад ва вазифаларни қанчалик тушуниб олиш шуғулланувчиларни ёш имкониятларига ва тайёрлик даражасига боғлиқлиги ўз-ўзидан равшандир. Шуғулланувчиларнинг ҳаракатлари бажарилишини ўқитувчи ва мураббийлар назорат қиладилар, баҳолайдилар ва хатоларни тузатиб борадилар. Шунга қарамай шуғулланувчиларни ўз ҳаракатларини ўзлари баҳолаши ва назорат қилиш қобилиятини ривожлантириш муҳим ҳисобланади. Бунда ҳаракатларни олдиндан хис қилиш ва синаш қўлланилади. Шуғулланувчиларнинг фаолликларини оширишда уларнинг эришган ютуқларини мунтазам равишда баҳолаб ва рағбатлантириб бориш муҳим роль ўйнайди.

Кўрсатмалилик тамойили Педагогика тажрибасида кўрсатмалилик тарбияланувчиларнинг кўриш эшитиш ва идрок этиш туйғуларига таъсир этиб тарбия вазифаларини амалга ошириш тушунилади. Жисмоний тарбия жараёнида кўрсатмалилик муҳим роль ўйнайди, чунки шуғулланувчининг фаолияти асосан амалий характерда бўлади ва сезги органларини ҳар томонлама ривожлантиришдек ўзининг махсус вазифаларидан бирига эгадир. Жисмоний тарбия жараёнида бевосита кўрсатмалилик жисмоний машқларни намойиш қилиб кўрсатиш, шунингдек, бу машқларни шахсий тажрибада "ҳис этиш" дан иборатдир. Бевосита кўрсатмалиликка жисмоний машқлар ва ҳаракатларни амалда бажариб намойиш қилишни киритиш мумкин. Бевосита кўрсатмаликка эса биринчидан, расм, схема, макетлардан,

кинограмма, видеофильмлар ва бошқа кўрсатмали куроллардан, шунингдек, ҳаракатларнинг айрим томонларини кўрсатувчи ва уларнинг бевосита идрок этишни осонлаштирувчи ҳар хил махсус техник воситалардан фойдаланиш, иккинчидан, образли сўз киради.

Жисмоний ҳаракатларни ўрганишда қуйидаги услубиётга амал қилиш керак. Бунинг учун машқ ҳақида тўлиқ тушунчага эга бўлиш ва уни амалда бажариш ҳис этиш лозим. Шунинг учун машқ ҳақида тушунчага эга бўлишда кўплаб кўргазмали воситалардан фойдаланиш мумкин. Ҳаракатларни амалда бажаришда эса мураббий тавсияси ва ёрдами билан бажариш керак. ҳамда хатоларни ўз вақтида тўғрилаб бориш зарур.

Жисмоний тарбия жараёнида кўргазмалилик тамойили тарбиянинг умумий шартларидан ҳисобланади. Кўргазмалиликнинг ҳилма-хил шаклларида фойдаланиш машғулотларга қизиқишни оширади, мустаҳкам билим, маҳорат ва малака ҳосил қилишга ёрдам беради.

Бажара билиш ва индивидуаллаштириш тамойили Бажара билиш ва индивидуаллаштириш тамойили тарбияланувчиларнинг хусусиятларини ҳамда уларга берилаётган топшириқнинг қанчалик қийин ёки енгиллигини ҳам ҳисобга олишни ифода этади. Жисмоний тарбияда таълим ва тарбия жараёнини шуғулланувчиларнинг имкониятларини, ёш ва жинс хусусиятларини тайёргарлик даражасини шунингдек жисмоний ва маънавий қобилиятларидаги индивидуал фарқларни ҳам ҳисобга олган ҳолда ташкил қилиш лозимлигини билдиради.

Жисмоний машқларни бажара олиш, бир томондан, шуғулланувчиларни имкониятларига боғлиқ бўлса, иккинчи томондан, уларнинг ўзлари учун хос бўлган хусусиятларга бирор машқни бажариш пайтида содир бўладиган объектив қийинчиликларга боғлиқ бўлади. Ўқитувчи бажара олиш меъёрини белгилар экан, аввало илмий маълумот ва умумлашган амалий тажрибалар асосида шуғулланувчиларнинг бирор бир контингенти учун белгиланадиган дастурларга ва норматив талабларга асосланади. Шуғулланувчилар имкониятлари жисмоний тайёргарлик мезонлари орқали синаш, тиббий назорат ва педагогик кузатишлар билан аниқланади.

Бажара билиш тамойилини кўпинча оддийдан мураккабга, осондан қийинга деган қоидалар билан ифода этиладилар. Машғулотларни индивидуаллаштириш ёки машқларни шуғулланувчиларнинг ёш, жинс ва жисмоний тайёргарлик ҳамда имкониятларига мувофиқ ўргатиш жараёни ўзига хос восита ва услубларни талаб этади.

Организмнинг функционал имкониятлари доимо бир хил бўлмайди. Шунинг учун ҳаракатларни ўзлаштиришда тафовутлар Бу тафовутларнинг барчаси жисмоний тарбияда ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш, жисмоний машқларга ўргатиш жараёнларини қатъий мослаштириш яъни индивидуаллаштиришни талаб этади.

Мунтазамлилик тамойили Мунтазамлик тамойили жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг шунингдек, жисмоний юклама билан дам олишни алмаштириб туришнинг мунтазамлилигида намоён бўлади. Мунтазам равишда машқ қилишнинг самараси бекиёс катта бўлади. Жисмоний тарбия жараёнининг мунтазамлилиги асосан юклама билан дам олишни энг қулай навбатлашувига қай даражада боғлиқ экани хусусияти бордир. Узлуксизлик-жисмоний тарбия инсон ҳаётининг барча даврларидан узлуксиз давом этадиган жараёндир.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш туфайли организмда содир бўладиган функционал ва таркибий ўзгаришлар зиддиятга учраши, пайдо бўлган шартли рефлекторли боғланиш сўна бошлайди, функционал имкониятларнинг эришилган даражаси пасая боради ва ҳатто баъзи регрессив ўзгаришлар 5-7 кун машқ қилинмагандаёқ билиниб қолади.

Жисмоний тарбия жараёнида ихтисослаштирилган машғулотлар муҳим аҳамиятга эга бўлади. Дастлаб зарурий ҳаракатлар, хусусан қўл ҳаракатлари малака ва кўникмалар шакллантирилади, кейинчалик оёқ ва гавда ҳаракатлари бўлган асосий малакалар такомиллаштирилади. Бу билан танланган спорт тури бўйича ихтисослашиш юзага келади. Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат малака ва кўникмаларини ижобий кўчишидан максимал фойдаланиб салбий кўчишини эса имконият борича бартараф этиш зарур. Жисмоний юкламаларни самарали натижа бериши мунтазамлилик тамойилининг бош омиллари ҳисобланади. Шунингдек, бундай машғулотлардан сўнг актив ва пассив дам олишнинг ташкил этиш зарур. Машғулотлар ва машқлар изчиллиги шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларига, машғулотлар йўналтирилишига, ҳамда жисмоний юкламаларнинг миқдори ва таркиби шунингдек таъсир кучига боғлиқ бўлади.

Тараққиёт тамойили Бу тамойил жисмоний тарбия жараёнида шуғулланувчиларга қўйиладиган талабларнинг умумий йўналишини ифода этади ва қийинлашиб борувчи янги-янги вазифаларни қўйиш ва бажаришни, шулар билан боғлиқ бўлган юкламалар ҳажми ва интенсивлигини аста-секин ошириб боришни ўз ичига олади. Жисмоний тарбия ҳам машғулотдан-машғулотга, босқичдан-босқичга узлуксиз ўзгариб бориш йўли билан доимий ҳаракатда, ўсишда бўлади. Бунда

машқларнинг мураккаблиги ортиб, таосир кучининг пасайиб бориши характерли белги ҳисобланади.

Жисмоний тарбия жараёнида талабларни оширишнинг асосий шартлари енгиллик, индивидуаллаштириш, тизимлилик тамойилларини таҳлил қилиш уларнинг ўзаро мувофиқдалигини кўрсатади. Талабларни ошириб бориш янги топшириқлар ва юкламаларни бажаришга шуғулланувчилар тайёргарлиги мувофиқ келса топшириқ ва юкламалар организмнинг функционал имкониятларига мос келса, ёш, жинс, индивидуал хусусиятларга мос бўлса ижобий натижаларга олиб келади. Машқларнинг алмашилиши ва ўзаро алоқада бўлиши билан боғлиқ бўлган изчиллик, машғулотларнинг мунтазамлиги юклама ва дам олишнинг оптимал алмашинуви ҳам асосий шартлардан ҳисобланади. Организм юкламага бирдан, бир пайтда кўникаб қолмайди, ҳар хил муддатлар талаб қилинади. Янги юкламалар таъсирига мослашиш учун ҳаммавақт маълум муддат талаб қилинади. Юкламаларнинг ҳафталик, ойлик, йиллик тўлқинсимон тебраниши шаклларнинг конкрет вазифа ва шароитларига боғлиқдир. Юкламаларни тўғри чизиқли ортиши уларнинг умумий даражаси баланд бўлмаган ҳолда фойдаланилади. Юкламаларнинг босқичма-босқич орттиришда эса жисмоний тайёргарлик ёки машқ кўрганликни кучайтириш вазифаси бажарилади.

Жисмоний тарбия услублари. Жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш учун таълим ва тарбиянинг ўргатиш каби педагогик услубларидан кенг фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида ҳилма-хил услублар қўлланилади. Бу услублар бевосита, ҳис-туйғу билан идрок этишдан ёки сўздан, ёки амалий ҳаракат фаолиятдан фойдаланишга асосланади. Юклама ва дам олиш жисмоний тарбия услубларининг ўзига хос таркибий қисми ҳисобланиб, тарбия жараёнида фойдаланилади. Юкламани ташкил қилиш ва уни дам олиш билан қўшиб бажаришнинг тартиби жисмоний тарбия услублари тузилишининг асоси бўлиб ҳисобланади. Юклама самараси унинг ҳажми ва интенсивлигига боғлиқдир

Қатъий регламентлаштирилган машқ услублари ҳаракатли машқларни қатъий регламентлаштирилган шароитларда кўп марта қайта такрорлашдан иборат. Белгиланган ҳаракат дастурида; юкламанинг қатъий нормалаштириш ва машқ жараёнида унинг динамикасини тўла бошқаришда; дам олиш интервалини қатъий тартибга солиш ва уларни белгиланган тартибда юклама билан навбатлашишида қатъий регламентлаштирилган машқлар фойдаланилади.

Ҳаракатли машқлар дастлаб яхлит ва қисмларга бўлиб ўзлаштирилиши мумкин. Ҳаракат амалларини қисмларга бўлиб ўзлаштиришда ҳаракатлар таркибий

элементларга бўлинади ва улар навбат билан ўзлаштирилади. Катъий регламентлаштирилган машқ усули икки асосий шаклга бўлинади.

1) машқларни қисмларга бўлиб, сўнг изчиллик билан бирлаштириб бажариш

2) қисмларни танлаб чиқариб юбориш билан бажариладиган яхлит машқ.

Ўрганилган ҳаракатлардан такомиллаштириш учун фойдаланиш ҳар хил бўлади.

Ўйин услуби Жисмоний тарбия услубларининг самарали шаклларида бири ўйин услубидир. Жисмоний тарбиянинг ўйин услуби куйидаги кўринишларда бўлади. Фаолиятни тақлид асосида ташкил этиш, бунда вазиятнинг доимий ва кўпроқ даражада беҳосдан ўзгариши билан мақсадга эришиш. Ўйин сюжети атроф-муҳитдан олинган бирор томони образли ифода этишдан иборат бўлади ёки жисмоний тарбия талабларига асосланиб ўйновчиларнинг ҳаракат қилишларининг махсус сюжети шаклланади. Бундай ҳолат кўпроқ спорт ва ҳаракатли ўйинларда учрайди.

Мақсадга эришиш усуллариининг хилма-хиллиги ва фаолиятнинг комплекс характерда бўлиши. Ўйинда ғалаба қилиш мумкинлиги бир ҳаракатларга боғлиқ бўлмайди. Жисмоний тарбия жараёнида ўйинлар фаолияти комплекс шалда бўлади. Яъни ўйин жараёнида юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, итқитиш каби ҳалма ҳил ҳаракатлар бажарилади. Шунинг учун ғалабага эришишда хилма-хил усуллар ва ҳаракатларнинг шакллари қўлланилади.

Шуғулланувчиларнинг бемалол мустақил ҳаракат қилиши, уларнинг ташаббус ва чакқонлик кўрсатишларига ва ўз ҳаракат фаолиятларига талаблар қўйиш. Ўйинлар қондаси ўйин йўналишини белгилайди, вазифаларни ҳал қилишда имкониятлар яратади, ўйин давомида вазиятни доимий ва бирдан ўзгариб туриши ҳаракат қобилиятларини тўла ишга солишга мажбур қилади. Шуғулланувчилар ҳаракатининг бир-бирига боғлиқлиги, ёрқин эмоционаллик. Ўйинларда иштирокчилар ўртасида алоқа ўрнатади, ўзаро ҳамкорлик ва бир-бирига қарши рақиблик руҳида бўлиш мумкин, қарама-қарши фикрлар қизиқишлар тўқнашганда зиддият вужудга келади. Бу билан ўйин мақсади ҳал этилади. Юксак ҳиссий ҳолат пайдо бўлиб, ахлоқий фазилатларни намоён қилиш имконияти яратилади.

Мусобақа услуби Жисмоний тарбияда мусобақа-беллашув усуллари муҳим аҳамиятга эга. Мусобақа кенг тарқалган ижтимоий жараён ҳисобланади. У ҳамма соҳага хос бўлиб фаолият кўрсатувчиларни юксак натижаларга эришишга чорлайди. Жисмоний тарбия жараёнида мусобақалашуш услуби машғулот ўтказишда ҳам мустақил мусобақа шаклида ҳам ташкил этилиши мумкин. Мусобақа услубини характерловчи хусусият биринчилик ёки юксак натижага эришиш учун курашда кучларни синашдир. Спорт мусобақаларида рақибларнинг беллашувлари ўйин ҳолатига

нисбатан кўпроқ намоён бўлади. Жамоалараро мусобақалар ғалабага эришиш учун курашга маъсулият сезиб, бир-бирига ёрдам бериш жамоатчилик муносабатлари билан тавсифланади. Мусобақа услубининг ўзига хос хусусиятлари юкломани меъёрлаш ва шуғулланувчилар устидан назорат қилиш учун чекланган имконият берилади.

Мусобақаларнинг мақсади, тартиби ва ўтказиш шартларини регламентлаш юкломани бошқариш учун асос бўлади. Фаолиятнинг аниқ характериға мувофиқ мусобақанинг мақсади ва мазмуни намоён бўлади. Мураббийлар мусобақачиларнинг фаолиятиға йўлланма бериш билан раҳбарлик қилади. Шунингдек, тавсиялар мусобақа давомида ҳам бериб борилади. Лекин баъзи спорт турларида мураббийларнинг мусобақаларға аралашуви ман этилади. Мусобақалашуш услубининг шу томонлари ўйин услубиға ўхшаш бўлади. Шунга қарамай мусобақа билан ўйин услубининг баъзи бир жиҳатлари кескин фарқланади. Мусобақалар туфайли жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар ўзларининг жисмоний тайёргарлиги ва техник тактик маҳоратлари даражасини билиб борадилар. Бундай олиб қараганда мусобақалар жисмоний ривожланишни назорат қилиш мезонлари бўлиб хизмат қила олади.

Нутқ ва кўрсатмалилик услублари Кўрсатмалилик услуби жисмоний тарбия жараёнида ўз таъсир кучиға эға бўлиб асосий воситалардан бири ҳисобланади. Кўрсатмалиликнинг бавосита усулида машғулотлар давомида плакатлар, расмлар, схемалар, кино ва видеофильмлар намоёиш қилиш билан ташкил этилади. Шунингдек, бавосита кўрсатмалик услубида одам гавдаси моделлари ҳар хил муляжлар, макетлар, электр ёрдамида ҳаракатланадиган нишонлар ва бошқа техник воситалар қўлланилади.

Нутқдан фойдаланиш услубларининг алоҳида хусусияти-тингловчиларға асосан иккинчи сигнал системаси орқали таъсир этиш, воқеликни мулоҳазалар юритиш орқали тушунча ва хулосаларда қайта тиклашдир. Сўзнинг бу хил вазифаларига қараб, нутқдан фойдаланишнинг ҳар хил услублари қўлланилади. Гапириб бериш услуби ўрганиладиган ходиса ва жараёнларни шуғулланувчиларға оғзаки тасвирлаб берилади. Бу усул асосан икки шаклда бўлиб қисқа ва батафсил гапириб беришдан иборат бўлади. Тушунтириш услуби машқ бажариш давомида машқни бажариб туриб бажарилади. Кўрсатма, буйруқ бериш оғзаки таъсир этиш шаклларидан бўлиб унда фикр лўнда буйруқ шаклида ифодаланади. Оғзаки баҳолаш усулида шуғулланувчилар кўрсатаётган натижаларға баҳо бериш шакли бўлиб бу билан шуғулланувчилар рағбатлантирилади ёки камчиликлари ва хатолари кўрсатилади. Оғзаки баҳолаш усули билан шуғулланувчиларда жисмоний машқларни бажаришға янада иштиёқ ва қизиқиш шакллантирилиши керак.

Сухбат услубида шуғулланувчилар билан ўрганилаётган жисмоний машқ ва ҳаракатлар ёки умумий жисмоний тарбия ва спорт бўйича сухбат савол ва жавоб шаклида муҳокама қилинади. Сухбатлар кенг ва яқка тартибда ҳам ташкил этилади.

3.606. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари самарадорлигини ортириш талаблари

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари олий ўқув юртлари ҳаётида катта ўрин эгаллайди. Биринчидан, талабалар, аспирантлар, ўқитувчилар ва институт ходимларини жисмоний тайёргарлигини ривожлантириб, фойдали кўникма ва малакаларини тарбиялаб, уларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланганишига замин яратади. Иккинчидан, ўйинларнинг тайёргарлиги ва қизиқишни ҳисобга олиб, беллашувлар шароитини туғдиради. Ҳар хил тайёргарликдаги спорт мусобақаси қатнашувчиларнинг мусобақа қоидаларини бажариб баллар, очколар тўплаши шу институтда жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишни кучайтиради.

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ўзининг йўналишига қараб, ўқув машғулоти, ташвиқот ва тарғиботчи, спорт мусобақаларига бўлинади. Спорт мусобақалари катта фойда берувчи ташкилий-оммавий, соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидан биридир. Бадантарбия элементлари белгилари ўзга тадбирлар билан бирга тўғри ишлатилса одамлар соғлигини мустаҳкамлайди, умрини узайтиради ва кайфиятини яхшилайдди.

Инб Сино қайд қилиб ўтган бадантарбия турларига ўзаро тортиш, мушт билан туртиш, камондан ўқ отиш, тез юриш, найза отиш, ирғиб осилиш, бир оёқда сакраш, қиличбозлик ва найзабозлик, отда юриш, икки қўлини силкитиш, бир вақтда оёқ учларида туриб қўлларини олдига ва орқага чўзиб тез ҳаракат қилиш машқлари киради.

Мана, кўриб турибсизки, буюк олим Ибн Сино тавсия қилган бадантарбия машқларининг турлари бугун бизга етиб келибгина қолмай, балки шу турлардан халқаро мусобақалар ўтказилиб келинапти, ушбу ҳаракат ўйинлари Осиё ва Олимпиада ўйинлари дастуридан ҳам ўрин олган.

Жисмоний тарбия мутахассислари ёш авлодни жисмоний тарбиялаш ва жисмоний ривожлантириш меҳнатга ва ҳаётга тайёрлаш ҳамда аҳолини соғломлаштириш вазифаларини бажарадилар. Шунинг учун улар ўз соҳаларини етук мутахассислари ва моҳир спортчилар бўлишлари керак. Улар жисмоний тарбия жараёнида ҳаракатларга ўргатиш, ҳаракат малака ва кўникмаларни шакллантириш ҳамда жисмоний машқлар техникасига ўргатишда ўзлари назарий ва амалий жиҳатдан юксак даражада тайёргарлиги билан ўрнатқ бўлишлари керак. Шу билан бирга тарбиячи мутахассислар

ахлоқий ва маънавий етуклиги шуғулланувчиларга ҳар қандай ёрдамга тайёрлиги уларда ирода ва руҳий фазилятларни тарбиялашда моҳир дўст эканлиги билан ажралиб туришлари керак. Тарбия жараёнининг кўп қирралилиги ва мураккаблиги жисмоний тарбия мутахассиси зиммасига кўп масъулият юклайди.

Жисмоний тарбия мутахассисларнинг педагогик маҳоратлари уларни ўтиладиган ўқув материалларини назарий ва амалий жиҳатдан тўлиқ эгаллаган бўлишлари билан белгиланади. Шуғулланувчиларни жисмоний машқларга ўргатишда педагогик таълим услублари ва технологиялардан фойдаланиш даражаси ҳам жисмоний тарбия мутахассислари маҳоратли даражасини белгилайди. Жисмоний тарбия мутахассислари шуғулланувчиларда фақатгина жисмоний фазилятларни, машқлар техникаси ва тактикасини тарбиялабгина қолмай, уларда ватанпарварлик туйғуларини, миллий истиқлол ғояларини, спорт ютуқлари билан Ватанни дунёга танитиш маъсулиятини ҳамда ахлоқий ва эстетик фазилятларни шакллантириб тарбиялаб борадилар. Шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибаларини шакллантириш ва жисмоний қобилиятларни ривожлантириш билан бир вақтда уларнинг ватан таракқиётидаги ғоявий мақсадларини тарбиялаш уларни янги жамият қуришининг фаол иштирокчилари қилиб етиштириш ҳам жисмоний тарбия мутахассисларининг асосий вазифаларидан ҳисобланади.

Жисмоний тарбия мутахассисларининг педагогик маҳорати ҳам жисмоний тарбия жараёнлари каби кўп қирралидир. Педагогик маҳорат шуғулланувчиларни жисмоний фазилят ва қобилиятларини такомиллаштиришда, ҳаракат фаолиятида мустақилликни ривожлантиришда, жамоатчилик руҳини тарбиялашда, шуғулланувчилар шахсий хусусиятлари, ҳатти-ҳаракатларини тушунишда, қизиқишлари, талаблари эҳтиёж ва интилишларини моҳирлик билан амалга оширишда намоён бўлади. Жисмоний тарбия мутахассислари ўз ишини устаси бўлиши ва уни севиши, жисмоний жиҳатдан баркамол, соғлом, спорт техник маҳорати юқори даражада бўлиши керак. Мутахассисларнинг малакаси ва жисмоний тарбия соҳасидаги махсус билимлари қанчалик кенг бўлса тарбия вазифаларини амалга ошириш имкониятлари шунча кўп бўлади. Ҳар бир педагог ўз фани билан тарбиялаш қобилиятига эга бўлиши керак.

Жисмоний маданиятнинг ва жисмоний тарбия фанининг ўзига хос хусусияти жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчининг ташқи қиёфаси алоҳида аҳамиятга эга. Ўқитувчи шуғулланувчиларни жисмоний такомиллаштиришга ҳаракат қилар экан унинг ўзи жисмонан баркамол, гавда тузилиши уйғун ҳолда ривожланган, ҳаракатлари эстетик жиҳатдан ифодали, қадди-қомати келишган ҳаракатлари маъноли ва эркин бўлиши керак. Жисмоний тарбия мутахассиси шу билан бирга маданиятли бўлиши,

эстетик тарбияланган, бадий маълумотли, дидли, синчков, ижодий фаол, ширин муомалали бўлиб, шуғулланувчиларда ҳам сифат ва фазилатларини тарбиялашга катта эътибор қаратиши керак. Ўқитувчи ширин суҳан ва шуғулланувчиларга меҳрибон бўлиш билан бирга, қувноқ, ҳамда юмор ҳиссига бой бўлишлари керак. Шунингдек улар шуғулланувчиларни ҳаракат фаолиятини бажаришда талабчан ва педагогик одобга эга бўлишлари муҳим.

Жисмоний тарбия жараёнида мутахассислар нутқ маданиятига катта эътибор қаратишлари керак. Ўқитувчи нутқнинг таъсири унинг мантиқий изчиллигига, бадий жиҳатдан саводли, аниқ, равшан, образли қилиб ифодаланган бўлишига боғлиқ. Нутқдан фойдалана билиш, овозни яхши йўлга қўйиш, интонациянинг бойлиги жисмоний тарбия жараёнида ҳаракатларни ўрганиш ва бажариш фаолиятида буйруқ ва тавсиялар беришда қўлланилади. Ўқитувчининг ҳиссий, ифодали ҳамда шахсий хусусиятлари билан бойитилган сўзларнинг таъсири ва тарбиявий кучи катта бўлади.

Жисмоний тарбия мутахассисларининг шахсий фазилатлари, меҳнатсеварлиги,, самимийлиги, саҳийлиги, беғаразлиги, ростгўйлиги, принципаллиги ва бошқа фазилатлари ҳам шуғулланувчилар маънавий қиёфасини шаклланишига таъсир кўрсатади. Тарбиячининг озгина хатоси ёки арзимас одати шуғулланувчилар онгида ёмон фикрлар шакллантириши мумкин. Чунки шуғулланувчилар тарбиячилар гапларига эмас, уларнинг юриш-туришлари, хатти-ҳаракатларига амал қиладилар. Тарбия вазифаларини ҳал қилиш учун жисмоний тарбия ўқитувчиси миллий истиқлол ғояси талабларига мувофиқ ҳолда ахлоқий ва эстетик тарбияланган бўлиши керак.

Спорт ҳакамлари ҳам педагогик маҳоратни эгаллаган бўлиши керак. Ёмон ҳакамлик қилиш натижасида низолар пайдо бўлиб, мусобақа қатнашчиларида нафрат уйғотади ва натижада мураббийнинг барча тарбиявий ишлари барбод бўлишига олиб келади. Спорт ҳакамларининг педагогик таъсир кўрсатишдаги муваффақиятлари ўз вазифаларини бевосита удалай олишларига боғлиқ. Спорт ҳакамлари спортчиларни кўполлик ва ахлоқсизлигини эътибордан четда қолдирмаслиги керак. Улар ҳам мураббий вазифасини бажаришлари керак. Тажриба билими юксак малакаси педагогик маҳорати ва яхши ҳулқи билан фақат спортчиларга эмас томошабинларга ҳам намуна бўла оладиган ҳакамлар мусобақаларда юксак спорт маданиятини тарқатувчи бўладилар. Бундай ҳакамликда мусобақа қатнашчиларининг спорт этикаси талабларини бузиш учун уринишларига йўл қўймайди. Ҳакамларнинг ташқи қиёфаси ҳам муҳим аҳамиятга эга. Уларнинг ташқи қиёфаси спортчиларни беллашувга сафарбар этиши ёки ҳафсалаларини пир қилиши мумкин. Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбия жараёнида ўсмирлар мусобақасида бу нарсага катта эътибор қаратиш керак.

Жисмоний тарбия мутахассисларини тарбия жараёнини бошқариш малакаси мукаммал бўлиши замонавий талаблардан тарбия жараёнини бошқариш учун жисмоний тарбия мутахассислари мамлакатда ва хорижда жисмоний тарбия бўйича илғор тажрибалардан хабардор бўлиши ва уларни эгаллаган бўлиши керак. Шунингдек тарбия жараёнида қуйидаги тамойилларга аҳамият бериш керак.

1. Тарбия жараёнини миллий истиқлол ғояси йўналишида бўлиши.
2. Шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларига мувофиқ ҳолда ҳар бирига индивидуал ёндашиш.
3. Шуғулланувчилар олдига юксак талаблар қўйиш ва уларни хурмат қилиш
4. Тарбия жараёнини жонли фаол, қувноқ шаклда ўтказиш.
5. Педагогик талаблар билан тарбиявий таъсир бўлишини таъминлаш.

Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш жараёни шуғулланувчиларнинг маънавий хислатларини таркиб топтириш ва уни ҳаёт, жамият, эҳтиёжи билан меҳнат фаолияти билан боғлаб олиб бориш зарур, жисмоний тарбия жараёни шуғулланувчиларни янги жамият қуриш учун курашда фаол иштирок этишга руҳлантириш лозим. Шуғулланувчиларни миллий истиқлол ғояси руҳида тарбиялаш учун қандай яшаётгани, нима ҳақида ўйлаши, кимлар билан дўстлиги ишлаб чиқаришда қандай ишлаши, ўқув юртида қандай ўқиши, оилада, жамоат жойларда ўзини тутиши бўш вақтини қандай ўтказиши ва бошқаларни жисмоний тарбия мутахассислари тўлиқ билиши керак.

Жисмоний тарбия мутахассислари шуғулланувчиларни жисмоний қобилиятлар ривожланганлик даражасини билиши, шахсий характер хусусиятларини, ақл идрок хиссиёт иродаларини ахлоқий сифатлари ва статик эҳтиёжлардаги индивидуал фарқларни ўрганиш зарур. Тарбиячи ўқувчиларни ўрганишда педагогик кузатишлар кундалиги тутиши унга шуғулланувчиларни характерлари ҳулқ атвори ва бошқа фактларни ёзиб боришлари керак. Шуғулланувчиларни ҳар томонлама билиш асосидагина жисмоний тарбия жараёнини самарали ташкил этиш мумкин.

Педагогик тажрибалар яхши муносабатлар шуғулланувчиларга юксак талаблар қўйиш ва улар шахсини хурмат қилиш асосида юзага келиши мумкин. Вазифалар бажарилишини талаб қилиш ва хурмат қилиш тарбия жараёнини ажратиб бўлмас томонидир. Жисмоний тарбия тамойиллари амалиётида ўқувчиларга юксак талаблар қўйган ҳолда хурмат қилмасликлари учраб туради. Бундай ёндашиш мураббийнинг қўполлиги натижасида бу билан шуғулланувчилар индамас ғазабнок ё қўпол бўладилар. Шунингдек спорт машғулотларига қизиқмай қўядилар. Талабчанлик билан бирга шуғулланувчиларга ғамхўр, меҳрибон, самимий муносабатда бўлиши керак.

Оққўнгил, яхши гапириш, ўқувчилар билан тўғри муносабатда бўлиш, мураббийнинг педагогик одоби, ҳисобланади. Мураббийнинг мусобақа вақтдаги одоби яхши бўлиши керак.

Педагогик одоб ўқитувчидаги яхши хусусиятларни кўришга, уларга таяниб яна бошқа яхши хусусиятларни шакллантиришга имкон беради. Мураббийнинг дўстона муносабати спортчиларда ўз-ўзини тарбиялашга иштиёқ уйғотишга сабаб бўлади. Бир вақтнинг ўзида қаттиққўл ва раҳмдил талабчан ва меҳрибон жиддий ва одамий бўлишга йўл топиши ниҳоятда муҳим ҳисобланади.

Мураббийнинг муваффақияти шуғулланувчилар фаолиятини қайси тарзда ташкил этилишига боғлиқ. Жисмоний маданиятнинг ўзига хос хусусияти коллективда ҳаётбахш, битмас тугунмас ғайрат келтирадиган шароит қарор топишига имкон беради. Жаҳонни қувноқ ҳис этиш куч ғайрат бирдамлик тарбия муваффақиятига ишончни мустаҳкамлаш, жамоа ҳар бир аъзосини ўз кучига бўлган ишончини мустаҳкамлайди.

Маънавий тарбия тизимида спортчи шахсини таркиб топришда жамоанинг роли беҳат катта. Жумладан яхши уюшган жисмоний маданият жамоаси шуғулланувчиларни маънавий ахлоқ, талаблари руҳида тарбиялашга фаол таъсир кўрсади. Шахсий эҳтиёжларни ижтимоий эҳтиёжлар билан бирга амалга оширишга асос бўлади. Шуғулланувчиларга тарбиявий таъсир ўтказиш ягона педагогик усуллар асосида олиб борилади. Педагогик талаб ва таъсир кўрсатишда ҳар хил услублар яхши натижа бермайди. Жисмоний тарбия жараёнида шуғулланувчиларнинг айрим томонлари ва фазилатлари ривожланмай, унинг жисмоний ва маънавий бирликдаги шахси таркиб топади. Инсон жисмоний таракқиетида барча тарбия услублари самарали таъсир кўрсатади.

3.1. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида соғломлаштириш ва тиббий назорат тамойиллари

Олий ўқув юртларида тиббий назорат жараёнида “Жисмоний ривожланиш” атамаси ҳар бир талабанинг 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. Қуйидаги тажрибалар бунга мисол.

Штанга тажрибаси: талаба ўтирган ҳолатда 5 сония дам олади, кейин чуқур нафас олиб, нафас чиқаради, нафасни тўхтатади ва яна нафас олади, нафасни ушлаб турилади, нафас ушлаб туриш 30-50 сонияни ташкил қилади.

Генчи тажрибаси: талаба тўла нафас чиқариб, нафас олгандан сўнг, яна чуқур нафас чиқариб ва нафас олмайди, нафас олишдан ўзини ушлаб туради. Нормада соғлом, жисмоний тарбия билан шуғулланмайдиганлар учун нафасни ушлаб туриш вақти 20-30 сония. Нафас олишни ушлаб туриш организм кислородга тўйинмаганда қаршилик қобилиятини ва анаэроб маҳсулдорлик қай даражада эканига боғлиқ. Шунинг учун нафас олишни узоқ ушлаб туриш иродани ўстиришга ёрдам беради.

Физиологик ўзгаришнинг жисмоний зўриқишга таъсирини аниқлаш учун стандрт тестлардан фойдаланилади. Юқори даражали жисмоний кучланишда бир жисмоний ишни аниқ белгиланган тартибда юқори даражали жисмоний кучланишда бажариш қобилиятига жисмоний иш қобилияти дейилади. Жисмоний иш қобилияти одам организми фаолиятининг кўрсаткичидир. У ҳаракат фаолиятини ҳамма тармоғини бошқаришга қатнашадиган фаолликка боғлиқ. Шифокор назорати тажрибасидан маълум, жисмоний ишлар юракнинг қисқариш тезлиги билан мослаштирилади. Жисмоний ишнинг катта-кичиклиги аэроб ишлаб чиқаришнинг энергия алмашинувида муҳим кўрсаткич бўлиб хизмат қилади.

Гарвард степ-тести: қизлар учун 45 см, йигитлар учун 50 см баландликдаги зинапоёга талаба чиқиб-тушади. Чиқиб-тушиш тезлиги метроном билан ўлчанади. Ҳар бир давр 4 қадамдан иборат. Бажариладиган иш вақти йигитлар учун 5 дақиқа, қизлар учун 4 дақиқа. Иш тугагандан сўнг талаба стулда ўтириб пульсини ҳисоблайди 2-,3-,4-дақиқадан тикланиш тезлиги ўлчанади, шунда пульс асли ҳолатига яқин ҳолатга қайтса бу талаба жисмоний тайёргарликка эга. Агар Гарвард степ-тестини бажарган талабада чарчаш аломати пайдо бўлса, тест бажарилиши тўхталиб, иш бажарилган вақт дақиқада ҳисобга олиниб, кўрсатилган формула бўйича ҳисобланади.

Тиббий педагогик кузатиш-жисмоний тарбия машғулоти пайтида шифокор ўқитувчи, мураббий билан ҳамкорликда талабалар назорат қилинади. Ушбу саволларга жавоб бериш керак: машғулотлар олиб боришнинг шароитлари қандай? Хавфсизлик қоидаларига риоя қилинганми? Тозалик-гигиена нормаси сақланганми? Машғулотлар олиб бориш шароити деганда талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини зўриқиш ҳажми ва унинг жадаллиги назарда тутилади. Бу шикастланишнинг олдини олади.

Талабалар томонидан кийим ва пойабзалларнинг тоза тутиш, гигиеник қоидаларининг бжарилиши, ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини тутиш, спорт ўйинлари ва машғулотлари ўтказиладиган жойларнинг шароити ва шу жойларнинг тозалик-гигиена назорати ишлари тозалик-эпидемиологик бўлим ходимлари, жисмоний тарбия-даволаш диспансерлари шифокорлари, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари томонидан олиб борилади.

Спорт иншоотлари тозалигига, гигиена қоидаси ва нормасига риоя қилади, ускуна ва жиҳозларнинг ҳолатини, спорт билан шуғулланувчиларнинг кийими ва пойабзалининг тозалигини текширилади. Бунда жисмоний машқларни турига, машғулотлар ўтказиш шароитга эътибор берилади. Ёпиқ спорт иншоотлари учун кийим ечадиган ва кийинадиган хоналар, спортчилар учун хизмат хоналари аниқ бир қаторда кетма-кет туришига риоя қилиниши шарт.

Бинонинг ички қисми ҳўл латталар билан тез-тез артилиб турилиши лозим. Иссиқлик берадиган радиаторлар ҳимоя тахталари билан беркитилган бўлиши лозим. Эшиклар яхши ёпиладиган бўлиши керак. Микроиклим ҳарорати: 15 С, нисбий намлиги 55-60%, ҳаво ҳаракати тезлиги 0,5 м/с дан ошмаслиги керак, стол усти теннис ва кураш залларида 0,25 м/с дан, ювинадиган, ечинадиган ва уқалаш хоналарида 0,15 м/с, бир томошабин учун ҳаво алмашилиш 80 м/с. Очиқ спорт иншоотлари учун кўзда тутилган гигиеник талаблар, ичиш учун сув кранлари борлиги, хожатхоналарда ёритиш тармоқларини олидиндан текшириб қўйиш керак.

Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия дарсини олиб бори учун талабалар асосий, спорт ва махсус тиббиёт гуруҳларига ажратилади. Бунда ўқув йили бошда талабаларнинг жинси, саломатлиги, жисмонан ривожланганлиги, жисмоний машқларни бажариш учун тайёргарлиги ва қобилияти ҳисобга олинади.

Асосий гуруҳга тиббиёт кўригидан ўтган, умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлган талабалар қабул қилинади. Жисмонан камолотга етган ва яхши жисмоний тайёрланган талабаларни Умумий Жисмоний Тайёргарлик ва Касбий Амалий Жисмоний Тайёргарлик гуруҳларига бирлаштириш тавсия этилади.

Махсус гуруҳга касалга чалинганлиги тўғрисида тиббиёт гувоҳномасига эга бўлган талабалар қабул қилинади, гуруҳлар талабаларнинг функционал имкониятга, жисмоний тарбия шифокорлари йўлланмаларига қараб тузилади.

Амалий машғулотлардан тиббиёт ходимлари томонидан озод қилинган талабалар жисмоний машқларни бажармасликлари мумкин. Бундай талабаларга, операциядан яқинда чиққан, суяги синган, юкумли касалликларга чалинган талабалар шартлар асосида озод қилинса реферат тайёрлайди. 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 жихозларига 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.

3.2. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида жисмоний ривожлантириш талаблари

Жисмоний машқлар талабанинг нафас олиш органларига ва руҳий ҳолатига яхши таъсир кўрсатади. Мушаклар мунтазам ҳаракатлантириб турилмаса инсоннинг марказий асаб тизими ижобий зарядлардан маҳрум бўлади. Сустрлашган ҳаётини тонус, тушкунлик ҳолати жаҳлдорлик ва ўзини кўлда тутиб туролмаслик реакциялари билан тутатиб кетади. Жисмоний машқлар талабанинг нафақат жисмоний, балки руҳий ҳолатига ҳам ижобий таъсир этади, бу эса, ўз навбатида, таълим-тарбиявий ва соғломлаштириш жараёни самарадорлигини оширади. Инсон организми ривожланишининг қабул қилувчи даври талабалик ёшида яқунланади. Талаба ёшлар бу даврда ўқиш, ўрганиш, ижтимоий-сиёсий фаолият юритиш учун катта имкониятларга эга бўладилар. Айнан шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт саломатликни мустаҳкамлаш учун муҳим восита комил инсонни тарбиялаш учун табиий ва биологик асос ҳисобланади, ўқиш, фан билан шуғулланиш ва касб эгаллашга бевосита ёрдам беради.

Жисмоний машқлар инсон органлари ва тизимлари фаолиятига ижобий таъсир этувчи турли силжишларни келтириб чиқаради. Жисмоний машқлар замирида мушак қисқаришлари ётади, мушаклар инсон вазнининг 3-4 қисмини ташкил этади. Мушаклар қисқариши энергияси ишлаётган мушакка кислород ва турли озиклантирувчи моддалар оқимининг кўпайиши ҳисобига ҳосил бўлади, айти пайтда юрак ва ўпка фаолияти яхшиланади. Ишлаб турган мушакда кўплаб майда капилляр қон томирлар пайдо бўлади.

Адабий манбалар ва ўтказилган тадқиқотлар таҳлили жисмоний тарбия амалий машғулотларида ўқув дастури бўйича ҳаракат кўникмаларини шакллантириш,

харакатларни бошқаришга йўналтирилган ўқув юкласидан фойдаланилаётганлигини тасдиқлайди. Натижалар кўзга кўринарли эмас, чунки ўқув юкласи хажми, жадаллиги унча баланд эмас. Жисмоний тарбия усул ва воситалари шахснинг типологик хусусиятлари, жисмоний ривожланиш, жисмоний аҳвол, Ўрта Осиё иқлими хусусиятларини ҳисобга олмайди. Баён этилганлардан шундай хулоса келиб чиқадики, ёшларни жисмоний етукликка эриштиришга, саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, иш қобилиятини оширишга йўналтирилган, илмий асосланган жисмоний машқлар деярли йўқ. Шунинг учун илмий асосланган жисмоний машқларни аниқлаш учун математик статистика усулидан фойдаланилади. Педагогик жараён омилларининг ўзаро боғлиқлиги хусусиятларини аниқлаш учун махсус дастур ишлаб чиқилган. Педагогик жараёнда унинг таркибига кирувчи омиллар ўзаро боғлиқдир. Бир омилни иккинчи омил ўзгаришига мос ўзгартириш маҳоратини педагогик жараён самарасини янада оширади.

Маълумки, жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнида кучни, тезликни, чидамлиликни ривожлантириш орасида айрим ҳолларда ижобий алоқа, баъзан эса ўзаро боғлиқликнинг йўқлиги кузатилади, яъни, юқорида санаб ўтилган сифатларнинг бирортаси ривожланса бошқа сифатлар ҳам ривожланади ва ниҳоят салбий боғлиқлик, яъни бирор сифат ривожланса, бошқа бошқа сифатлар ривожига ёмон таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия соҳасидаги тадқиқотлар энг аввало, ўқув соғломлаштириш жараёнини ўрганиш билан боғлиқ, қўлланилаётган усул ва воситаларнинг афзалликлари ҳақида ҳаракат сифатларнинг ривожланиши, юрак-қон тизими функцияларининг хусусиятлари кўринишидаги педагогик самара гувоҳлик беради. Педагогик самара икки томонлама (сифат ва сон) характерланади.

Маълумки, қизларда бўй ва оғирлик кўрсаткичлари (0,9), ўпканинг ҳаётий сиғими ва бўйин айланаси, билак динамометрияси ва тананинг ёғ оғирлиги ўртасида катта тобелик аниқланган. Йигитларда эса бўй ва оғирлик, билак ва динамометрияси ва тана кучи (0,9) ўртасида катта тобелик мавжуд. Йигитлар ва қизларнинг гавда тузилиши ва жисмоний ривожланиши ўртасида функционал тобелик аниқланган бўлиб, улар алоқанинг унча катта бўлмаган сонини ташкил этади. Гавда тузилиши, жисмоний ривожланишни яхшилаш-талабаларни жисмоний етиштиришнинг асосий шартларидан бири бўлиб унга соғломлаштириш жараёнида кучни ривожлантиришга йўналтирилган махсус машқлардан мунтазам фойдаланиш йўли билан эришилади. Гавда тузилишини ривожлантириш умуртқа поғонани нормал ишлашини таъминловчи қоматни яхшилаш имконини беради.

Талабанинг типологик хусусиятлари кўрсаткичларининг корреляцион тобелиги асаб жараёнларининг уйғониш ва ҳаракатчанлиги ўртасида анча катта тобелик борлигини аниқлади. Асаб жараёнларининг уйғониш ва ҳаракатчанлиги кучи юқори бўлган талабалар яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлади. Уларга ҳаракат фаоллиги юқори бўлган ва ҳолат тез-тез ўзгариб турадиган жисмоний машқлар тавсия этилади. асаб жараёнларининг уйғониш ва ҳаракатчанлиги кучи паст ва тормозланиш кучи эса юқори бўлган талабалардаги бир меъёрдаги тезликни талаб қилувчи машқлар тўғри келади. Кўп сонли мушаклар иштирок этган, ҳаракат фаоллиги юқори бўлган машқлар юрак-қон тизими фаолияти яхшилашга ёрдам беради.

Турли ёшдаги ва жинсдаги талабалар қон айланиши хусусиятлари устида олиб борилган тадқиқотлардан олинган натижалар қон айланишининг доимий индекси ва қон айланиши индекси ўртасида юқори боғлиқлик (0,9) борлигини аниқлаш имконини берди, ваҳоланки қон айланиши кўпайса қон айланиши ва моддалар алмашинуви яхшиланади. Айни пайтда қон айланиши индекси ва томирларнинг периферик қаршилиги ўртасида юқори салбий боғлиқлик (0,9) мавжуд. Ҳаракат фаоллиги мушакларнинг қисқартирувчи ва насосли функциясини катталаштиради, бу эса вена қонини юрак томон юришини таъминлайди, томирларнинг периферик қаршилигини камайтиради юрак-қон тизими функцияси самарадорлигини оширади. Баён этилган омиллар талабалар жисмоний тарбияси бўйича дарсларда қўлланиладиган воситаларни танлашда ҳисобга олиниши керак.

Шундай қилиб, мушак тизимининг маълум морфофункционал ҳолати-муҳим ҳаётий заруратдир, унинг даражаси эса мушаклар кучининг кўрсаткичларида акс эттиради. Бундан келиб чиқадики, саломатлик учун мушак тизимининг маълум даражаси зарур экан. Амалий машғулотларда ҳаракат фаоллигининг оширилиши, юқори елка айланаси, қорин пресси мушакларини мустаҳкамловчи воситаларни жисмоний машқлар таркибига киритиш, уларнинг тонусини кўтариш қоматни яхшилаш, қомат бузилишлари олдини олиш ҳаракатланувчи ва ички органлар фаолиятини яхшилайдди.

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

соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ва ақлий иш бажариш қобилиятини таъминлашга қаратилган бўлади.

Дарсдан ташқари жисмоний тайёргарлиги билан шуғулланганда талабаларни жисмоний тарбиялашнинг қуйидаги шакллари қўлланилади: эрталабки гигиеник бадан тарбия, йил давомида ҳар хил машқлар бажариш, 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 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. Уйқудан олдин 2 км юриб, сайр қилиш.

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 жисмоний тайёргарлиги машқлар тавсия қилинади: Комплекснинг йўналиш: жисмоний иш бажариш қобилиятини таъминлаш, умумий чидамкорликни ривожлантириш, тана, бел, қўл, бармоқларини динамик ва статик чидамлигини, чаққонлиги 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, ёпиқ жойда югуриш.

11. Қиррали ҳолда 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 қўлларни бўшатириб юриш.

Олий ўқув юрти талабалари жисмоний тайёргарлиғни тўғри режалаштириб, назорат қилиб борилганда унумли натижа беради. жисмоний тайёргарлиғни ривожлантириш “Жисмоний тарбия” фанининг ўқув-услубий тўплами доирасида амалга оширилади ва уни жисмоний тарбия кафедраси тузади. Бу ҳужжатларда жисмоний тайёргарлиғнинг йўналиши, мақсади, вазифаси, воситаси, услуби ва шакли аниқ кўрсатилади. жисмоний тайёргарлиқ 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 жисмоний тайёргарлиғнинг йўналиши, мақсади, услуби ва шакли белгиланади. Асосий мақсад-талаба олийгоҳни тугатгандан сўнг профессинал ишга лаёқатли бўлишини таъминлашдир.

Бир йиллик режа кўп йиллик режага ўхшаш, лекин унинг мазмуни аниқ ва тўлиқдир. жисмоний тайёргарлиғни режаси ўқув жараёнининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тузилади. Талабалар 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 организмга қандай таъсир қилишини аниқлашга имкон беради.

Хулоса

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишлари Андижон давлат университетининг филология, биология, кимё, бошланғич таълим спорт ва тарбиявий иш йўналишида тахсил олаётган

талабаларнинг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнлари ўрганилган. Талабаларнинг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг мақсади уларни жисмоний баркамол, маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш билан бирга ҳаётга ва касбий мутахассисликка тайёрлашдир. Талабалар жисмоний тарбия тадбирларининг вазифалари уларнинг жисмоний фазилатлари куч, чидамлилиқ, тезкорлик, эгилувчанлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш, ҳаётий зарур ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш ҳамда жисмоний машқларга ўргатишдир.

Талабалар жисмоний тарбия тадбирлари эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия дарслари ва спорт тўғаракларидаги машғулотлар, оммавий спорт мусобақалари ва спорт байрамлари шаклларида ташкил этилади. Эрталабки бадантарбия машғулотларида талабалар умумривожлантирувчи машқлар бажарадилар. Бу билан организми кун давомидаги ўқув тарбия жараёнларида бўладиган жисмоний ва ақлий юкламаларга тайёрланади. Жисмоний тарбия дарсларида талабалар енгил атлетика, спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар, гимнастика, сузиш ва кураш спорт турларининг ҳаракатларини ўрганиб борадилар. Спорт тўғаракларида талабалар ўз қизиқишлари, жисмоний қобилиятлари ва жисмоний тайёргарликларига мувофиқ спорт турлари билан шуғулланадилар. Ўқув йили давомида ўтказиладиган оммавий спорт мусобақалари ва спорт байрамларида талабалар ўзларининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарликларини намоён этишиб беллашувларда иштирок этадилар.

Магистрлик диссертацияси мавзусига оид илмий тадқиқот ишлари ва педагогик амалиёт жараёнларига мувофиқ бўлган адабиётлар, қўлланмалар, дарсликлар ҳамда интернет материаллари таҳлил этилган. ИНТЕРНЕТдан ҳорижий мамлакатлар ва мамлакатимизнинг етук мутахассисларини мавзуга оид тажриба ва малакалари бўйича энг сўнги материаллар олинди. Олинган материаллар қуйидагилар:

1. www.tvoimir.ru/: Просмотр темў-Зимний сезон саморегуляция волевўх качеств в спорте советў психолога по фўзической культуре и спорте
12.08.2006-40 Kb-<http://www.tvoimir.ru/phorum/viewtopic.php?tk9727>
2. Спортивное строительство-спортивнўе сооружения, спортивнўе плохадки, спортивнўе покрўтия
28.11.2006-25 Kb-<http://www.tenniskort.ru/?www.spd-tennis.ru>
3. Классификация спортивнўх сооружений
17.12.2006-44 Kb-http://sovinteh.ru/Stroitelstvo/Stroitelstvo_sport...
4. Специализированнўе спортивнўе сооружения
14.12.2006-22 Kb-<http://54.rosfirm.ru/actions/index-html/1364/1365>
5. Реферат, курсовая-Спортивнўе сооружения учебнўх заведений

Адабиётлар тахлили натижасида қуйидагиларни хулоса қилишимиз мумкин. Жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирлари жараёнларига жалб этилган талабалар жисмонан баркамол ва маънавий етук бўлиши билан бирга касбий маҳоратлари тўла шаклланган, касбий ва амалий жисмоний тайёргарликка эга бўлган мутахассислар бўлиб етишадилар. Андижон давлат университети талабалари жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирларини ўрганишда ва тахлил этишда барча факультет талабалари оммавий жисмоний тарбия тадбирларига жалб этилганлиги аниқланди. Илмий тадқиқот ишларида тажриба ва назорат гуруҳлари ташкил этилиб тажриба гуруҳларига жисмоний тарбия дарсларида иштирок этувчи талабалар киритилди. Назорат гуруҳларига киритилган талабалар жисмоний тарбия тадбирларида фаол иштирок этувчи, спортчи талабалар бўлиб улар талабалар ётоқхонасида мунтазам эрталабки бадантарбия машғулоти билан шуғулланадилар. Шунингдек Андижон давлат университетининг спорт иншоотларида спортнинг энгил атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, теннис, шахмат-шашка ҳамда кураш машғулоти билан мунтазам шуғулланиб келадилар. Илмий тадқиқот натижалари шунини кўрсатадики оммавий спорт мусобақалари ва спорт байрамларида ҳам назорат гуруҳи талабалари мунтазам муваффақиятларга эришиб келдилар. (иловада келтирилади).

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларида талабаларнинг тиббий назорат жараёнлари ташкил этилди. Тиббий назоратда талабалар соғлиги, касалликлар ташхиси, уларнинг ўтиши ва касалликлар даражасига мувофиқ даволовчи жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва тавсия этиш услублари ўрганилди. Тиббий назорат жараёнлари натижалари шунини кўрсатадики талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражалари тажриба ва назорат гуруҳларида фарқ қилади. Бу ҳолатни назорат гуруҳ талабаларини оммавий жисмоний тарбия тадбирларига кенг жалб этилиши оқибатида келиши мумкин. (иловада келтирилади).

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларида талабалар жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш жараёнлари педагогик назорат қилинди. Бунда талабаларни жисмоний тарбия тадбирларига жалб этилишининг педагогик асослари, уларнинг жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланишнинг шахс ва жинс хусусиятлари, жисмоний қобилиятлари ҳамда шахсий хусусиятлари ўрганиб чиқилди. Педагогик назорат жараёнларида талабалар билан мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олиб борилаётган ислохотлар, ўзбек спортчиларининг халқаро спорт мусобақаларидаги муваффақиятлари ҳамда, жисмоний тарбия ва спорт машғулоти, соғлом турмуш тарзи, соғлом авлод тарбияси, миллий халқ ўйинлари ва миллий спорт турларининг

тараққиёти мавзуларида сухбатлар, мунозаралар ва анкеталар ўтказилган. (иловада келтирилади).

Педагогик амалиёт жараёнларида талабаларнинг жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғараклари ва спорт мусобақаларининг меъёрий хужжатлари, баёнлари, дастур ва низомлари ўрганилди. Талабалар билан жисмоний тарбия ва спорт бўйича ташкил этиладиган маъруза машғулотларда бериладиган назарий билимларнинг моҳияти ва аҳамияти ҳам таҳлил этилди.

Илмий тадқиқот натижалари ва педагогик амалиёт хулосаларини математик-статистик таҳлил этилди. Бу натижалардан шуни кўриш мумкинки назорат гуруҳ талабалари жисмоний ривожланиши даражалари бир меъёردа ортиб бориш хусусиятларга эга. Шунингдек тажриба гуруҳ аъзолари бўлган талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражалари эса жисмоний юкламалар таъсирига қараб ўзгариб туради.

Илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларида Андижон давлат университетининг филология, биология, кимё, бошланғич таълим спорт ва тарбиявий иш факультатларида таълим олаётган талабаларнинг жисмоний тарбия дарслари билан бир қаторда оммавий спорт мусобақалари ва спорт байрамларидаги иштироклари ҳам ўрганиб чиқилди. Натижалар шуни кўрсатадики Андижон давлат университети «Талаба» спорт клуби ва университет маънавий ва маърифат бўлими ва касаба уюшмалар жамияти мувофиқликда Мустақиллик байрами, Конституция куни, Ватан химоячилари куни, Хотин-қизлар байрами, Наврўз ва Хотира куни байрамларида ташкил этилган спорт мусобақалари ва байрамларида ҳам назорат гуруҳ талабалари мунтазам муваффақиятларга эришиб келдилар. (иловада келтирилади). Магистрлик диссертациясининг мавзуси бўйича илмий мақолалар ва тезислар тайёрланган.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнлари натижаларидан қуйидаги бир неча хулосаларни келтириш мумкин.

1. Талабалар жисмоний ривожланиш жараёнларини тўғри ташкил этиш, уларни жисмоний баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялашнинг асосий омили бўла олади.

2. Тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия тадбирлари талабаларни касбий ва амалий жисмоний тайёргарликларини таъминлайди. Шу билан бирга етук мутахассис бўлиб тайёрлашни амалга оширади.

3. Жисмоний тарбия дарсларидаги жисмоний юкламалар талабаларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш масалаларини тўлиқ ҳал эта олмайди.

Шунинг учун талабаларни оммавий жисмоний тадбирларига жалб этиш мақсадга мувофиқ бўлиб ҳисобланади.

4. Оммавий жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларига жалб этилган талабалар спорт мусобақаларида муваффақиятларга эришиб Олий ўқув юртини Универсиада мусобақаларда нуфузли ўринлар эгаллашга кафолат бўла олади.

5. Талабалар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини самарадорлигини ортириш учун спорт соғломлаштириш тадбирларини оммавийлаштириш бўйича тарғибот ва ташвиқот ишларини кенг ташкил этиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. И.А.Каримов. Миллий истиқлол мафқураси халқ этиқоди ва буюк келажакка ишончдир.2000 Тошкент.
2. И.А.Каримов. Озод ва обод ватан, эркин ва форовон ҳаёт пировард мақсадимиз.2000 Тошкент.
3. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. 2001 Тошкент.
4. И.А.Каримов. Биз учун халқимиз, ватанимиз манфатидан улуғ мақсад йўқ.2001 Тошкент.
5. И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир.2005 Тошкент.
6. И.А.Каримов. Юксак маънавият енгилмас куч. 2008 Тошкент.
7. И.А.Каримов. Иқтисодий инқироз ва унинг салбий оқибатларини юмшатиш чора ва тадбирлари. 2009 Тошкент.
8. Жисмоний тарбия. А.Нормуродов.Тошкент.1998
9. Рахимов М.М. Спорт машғулотларининг назарияси ва усулияти асослари. Дарслик. 2000 й.
10. Жисмоний тарбия ва спорт. Солиев Х. Андижон. 2001.
11. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. 2001 г.
12. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. 2002 г.
13. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. 2002 й.
14. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. 2003 й.
15. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А.Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев.Тошкент.2005

16. Узлуксиз таълимда оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Ахматов М. С. Тошкент. 2005
17. Жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар дастури. Тошкент. 2005-2009
18. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулоти назарияси ва услубиятлари. 2005 й.
19. Жисмоний тарбиядан тўғарак машғулоти дастури. Тошкент. 2005-2009
20. Rambler: ru. Провайдердан Интернет материаллари. 2007-2009

Андижон Давлат Университети

**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри
Мирзарахимова Одинанинг “Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари
самарадорлигини ортириш” мавзусидаги магистрлик диссертациясига**

Т А Қ Р И З

Магистрлик диссертациясида талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари самарадорлигини ортириш усуллари атрофлича батафсил ёритиб берилган. Оммавий спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишнинг асосий мақсад ва вазифалари ҳамда унда жисмоний тарбиянинг самарали усул ва услублари ўрганилган. Талабалар оммавий спорт ва жисмоний тарбия тадбирларини шакллари, турлари ва уларнинг ташкил этиш ва ўтказиш жараёнларида асосий эътибор нималарга қаратилиши кераклиги ҳақида маълумотлар ўрганилган.

Талабалар билан гуруҳларда, курсларда ва ётоқхоналарда ташкил этилаётган оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларини талабалар организмга ижобий таъсирини янада ортириш, уларни соғлом турмуш тарзи кўникмаларига ўргатиш ҳамда

уларни касбга қизиқтириш, ташкилотчи, етакчилик қобилиятларини шакллантириш воситалари ўрганилган.

Оммавий спорт соғломлаштириш тамойилларининг тутган ўрни ва аҳамияти атрофлича ўрганилган.

Оммавий спорт соғломлаштирувчи тадбирлари, талабалар организмга соғломлаштирувчи ҳамда ривожлантирувчи таъсирлари ўрганилган

Магистрлик диссертацияси хулосаларидан олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия, спорт ва соломлаштириш тадбирлари жараёнларида кенг фойдланиш мумкин.

Магистрлик диссертациясида қуйидаги камчиликларни кўрсатиб ўтиш мумкин. Диссертацияда адабиётлар ташхили ва муаллифлар ҳақида тўлиқ маълумотлар берилмаган. Шунга ҳақарамай магистрлик диссертацияси талбалар даражасида тайёрланган

Умуман олганда магистрлик диссертациясида кутилган илмий хулосалар олинган, уни якуний 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
Мирзарахимова Одинанинг “Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари
самарадорлигини ортириш” мавзусидаги магистрлик диссертациясига
илмий раҳбари доцент А. Ўрунбоевнинг**

Т А Қ Р И З И

Магистрлик диссертациясида Андижон давлат университети Филология, Касб таълими, БТСТИ ва Тарих факультети талабаларини жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари жараёнлари ўрганилди.

Илмий тадқиқот ишларида талабаларни жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғараклари ва спорт мусобақалари байрамларидаги фаоллиги, уларнинг жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий ва амалий таҳлил этиш, талабалар билан жисмоний тарбия ва спорт мавзуларида суҳбатлар, маърузалар ўтказиш ташкил этилган.

Магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Магистрлик диссертациясини тайёрлашда ИНТЕРНЕТ материалларидан фойдаланиш ва илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт жараёнларига тадбиқ этиш тадбирлари ташкил этилган.

Магистрлик диссертациясини бажаришда магистрант ўзининг илмий ва услубий жиҳатдан етук назарий билим ва малакаларга эга эканлигини намоён қилди. Экспериментлар ташкил этишда, болалар жисмоний ривожланиш даражаларини ўрганишда ташкилотчилик фаолияти юқори савияда эканлиги кўринди.

Магистрлик диссертацияси мавзусига оид илмий мақолалар ва тезислар тайёрланган, илмий маърузалар билан илмий ва амалий анжуманларда иштирок этилган. Илмий мақолалар ва тезислар илмий анжуманлар тўпламларига киритилган.

Магистрлик диссертацияси уларга қўйиладиган барча талаблар асосида бажарилган бўлиб матнлар ва керакли илова ва расмлар тақдим этилган. Хулоса қилиб

айтганда магистрлик диссертациясини якуний аттестацияда химоя этишга ва ижобий баҳолашга тавсия этаман.

АДУ доценти А. Ўрунбоев

Андижон Давлат Университети
5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри
Мирзарахимова Одинанинг “Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари
самарадорлигини ортириш” мавзусидаги магистрлик диссертацияси
илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижаларининг

Т А Д Б И Қ И

Магистрлик диссертациясида Андижон давлат университети Филология, Касб таълими, БТСТИ ва Тарих факультети талабаларини жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари жараёнлари ўрганилди.

Илмий тадқиқот ишларининг тиббий биологик назорат натижалари бўлган талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражалари кўрсаткичларга мувофиқ асосий, тайёрлов ва махсус тиббий гуруҳларда машғулотлар ўтказди. Шунингдек тиббий гуруҳларда жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари ўтказиш бўйича тавсиялар ишла чикди.

Педагогик назорат жараёнларида талабалар билан ўтказилган жисмоний тарбия ва спорт мавзуларида суҳбатлар, маърузалар натижаларида талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича назарий билимлари шаклланди. Уларнинг жисмоний тарбия бўйича назарий машғулотларида ўзлаштириш даражалари ортиб борилди.

Магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили жараёнларида мавзуга оид адабиётлар, услубий ва илмий қўлланмалар ҳамда дарсликлар ёрдамида тайёрланган меъерий хужжатлар талабалар таълим-тарбия жараёнини тўғри ташкил этиш ҳамда услубий ва илмий жихатдан кўрсатмалар бериб боришни таъминлади.

Мирзарахимова Одинанинг “Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари самарадорлигини ортириш” мавзусидаги магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт натижаларидан талабалар жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш тадбирлари жараёнларини самарадорлигини ортиришда кенг фойдаланиш билан бирга ёшларни жисмонан етук ва маънавий баркамл инсон қилиб тарбиялашда услубий кўрсатма ва тавсияномалар сифатида талабалар мустақил таълим жараёнларига кенг тадбиқ этиш мумкин.

Андижон давлат университети
спорт фанлари ва уни ўқитиш методикаси кафедраси
муdiri Н.Юлдашев

Захириддин Муҳаммад Бобур номидаги
Андижон Давлат университети
кафедрасининг диссертациясини Давлат
Аттестация Ҳайъатига тавсия этиш тўғрисида

ТАҚДИМНОМАСИ

Магистрлик диссертациясининг мавзуси: Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари самарадорлигини ортириш

Бажарувчи шахс: Мирзарахимова Одина

Илмий раҳбар: Андижон Давлат университети доценти А.Ўрунбоев

Расмий тақризчи: Андижон Давлат тиллар педагогика институти доценти Р.Зухрутдинов

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

Магистрлик диссертациясининг ютуқлари: ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний тарбия тадбирларини самарадорлигини ортириш услублари тақлиф этилган.

Камчиликлари: илмий тадқиқотлар натижалари кўрсаткичларини математик таҳлилида сон кўрсаткичлар тўлиқ ифодаланмаган.

Кафедра хулосаси: магистрлик диссертацияси барча талаблар асосида бажарилган. Мирзарахимова Одинанинг «Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари самарадорлигини ортириш» мавзусидаги магистрлик диссертацияси Давлат Аттестация Ҳайъатида очиқ ҳимоя қилиш учун тавсия этилсин.

Кафедра мудири: доцент Ҳ.Солиев.