

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

*қўлёзма ҳуқуқида*

**Комилов Отабек**

**Касб ҳунар коллежларида жисмоний  
тарбия тадбирларини  
режалаштириш**

**Ихтисослиги: 5А141901  
“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”  
йўналиши бўйича магистр даражасини олиш учун  
бажарилган магистрлик диссертацияси**

**Илмий раҳбар:  
Андижон давлат  
университети**

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

\_\_\_\_\_ **ХТСУ. З.Жумақулов**

\_\_\_\_\_ **доцент Ҳ.Солиев**

**Андижон 2010**

## **Мавзу: Касб ҳунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларини режалаштириш**

### **РЕЖА**

#### **Кириш**

- 1. Боб. Касб ҳунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларининг мақсад ва вазифаларини ўрганиш**
- 1.1. Талабаларни соғломлаштиришда табиат омилларининг ижобий таъсирларини ўрганиш**
- 1.2. Жисмоний машқларнинг жисмоний ривожлантириш таъсирларини ўрганиш**
- 2. Боб. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва жисмоний ривожлантириш воситалари**
- 2.1. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлиги асослари**
- 2.2. Талабалар спорт тайёргарлигини режалаштириш**
- 3. Боб. Касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия жараёнларининг амалий ва назарий асосларини таҳлил этиш**
- 3.1. Талабалар ўқув кун тартибида соғломлаштириш ва жисмоний тарбия тадбирлари**
- 3.2. Касб ҳунар коллежлари талабалари жисмоний тарбия дастури бўлимларини режалаштириш**

#### **Хулоса**

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

#### **Кириш**

Келажагимиз соғлом ва баркамол, маънавий етук ёшлар қўлида. Шунинг учун ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари кенг тадбиқ этилмоқда. Келажакда етук мутахассис бўлувчи касб-ҳунар коллеж ва олий таълим ўқув юртлари талабалари билан мутахассислик машғулотлари билан бир қаторда жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларига катта эътибор қаратилади.

Кейинги 15 йил ичида мамлакатимизнинг қайси бир чеккасига қараманг, янгича ҳаёт, янгича турмуш тарзи ва тиним билмас жўшқин фидоийликнинг гувоҳи бўламиз. Тафаккуримизни ўзгартириб юборган шу суронли йиллар мобайнида биз кўп шукуҳли ва мулоҳазали дамларни бошимиздан кечирдик. Бугун эса Иқтидорли ва истеъдодли, ҳурфикрли ва мустақилликка интилувчи ёшларни вояга етказиш таълим тизимидаги асосий масалалардан биридир. Юртимизда маънавият ва маърифат, илму фанни ривожлантириш, малакали, забардаст кадрлар тайёрлаш борасида амалга оширилаётган ислохотлар фикримиз исботидир.

Мамлакатимизни истиқболини белгилайдиган асосий вазифалардан бири «Соғлом авлод» тарбиясидир. Бу борада Президентимиз ташаббуси билан Хукуматимиз томонидан қабул қилинган «Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, тўғрисида» ги қарор ва фармонларини, «Соғлом авлод» дастурини бажаришни таъминлаш халқимизнинг 6 ёшидан 60 ёш ва ундан кекса ёшли инсонларни жисмонан бақувват, тетик, баркамол саломатликни доимий равишда талаб даражасини сақлашини кўзлаб 2000 йил февраль ойида «Алпомиш» ва «Барчиной» тест-синов меъёрлари лойиҳа сифатида жорий этилди. Бу ўз йўлида жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларни ҳаётда, ўқув муассасаларида ўрганиб чиқилиб, таҳлил қилиниб тегишли ҳаммабоп фикр-мулоҳазалар берилишини тақазо қилди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш кишиларда ривожланишни яхшилайти. Уларнинг қомати такомиллашади, марфологик ва функционал ўзгаришлар содир бўлади, тана тузилиши, вазни, мушак кучи, ўпканинг тириклик сифими кўкрак қафаси экскурсияси юқори кўрсаткичларга эга бўлади, ақлий, ахлоқий сифатлари тарбияланади. Бу борада жисмоний тарбия воситаларининг аҳамияти катта. Ёшларни ҳар томонлама етук баркамол тарбиялашда миллий ва халқ харакатли ўйинлари куч, тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик, чидамлилик сифатларини ривожлантиришда, ақлий, ахлоқий тарбия, ташаббускорлик, жавобгарликни ҳис қилиш, топқирлик, инсонпарварлик ва адолатлилик, меҳнатсеварлик ҳислатлари ва жамоа руҳида тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади.

Мутахассисларни жисмонан тарбиялаш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

1. Касбга қизиқиш, виждонан ишлаш, ҳақиқатпарварлик, одамларга ҳурмат, улар билан яхши муомалада бўлиш, меҳнатга муҳаббатни тарбиялаш, суҳбатни, учрашувни қизиқарли ва равон олиб бориш.
2. Тез хотирлаб қолиш, ифодали нутқ, ташкилотчиликнинг малака ва кўникмаларини ҳосил қилиш.
3. Касбга оид иш унумини интенсив ақлий иш бажариш қобилиятини таъминлаш, марказий асаб, юрак-қон айланиш, нафас олиш тизимлари ишини яхшилаш, кўриш, эшитиш, вестибуляр анализаторларни такомиллаштириш.

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

5. Оддий руҳий барқарорлик сифатларини шакллантириш; бироз жисмоний зўриқишлар, тана, бел ва қўл мушакларининг умумий ва статик чидамлилиги, турли қийинликдаги ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш, чакқонлик, чидамликни ўстириш; гиподинамиянинг олдини олиш, кузатувчиликни такомиллаштириш, диққат, тез фикр юритиш, ирода сифатлари - мақсадга интилиш, интизомлик, ташаббускорлик, қатъийлик, ўзини тута билиш каби хусусиятларни ривожлантириш.

Маълумки, спорт-бу соғлом жамият, соғлом авлод, соғлом турмуш тарзи демакдир. Ватанимиз мустақиллиги бошқа соҳалар билан бир қарашда жисмоний тарбия ва спорт таракқиёти учун ҳам кенг йўл очиб берилди. Давлатимиз раҳбари Ислом Каримовнинг ташаббуслари, катта эътибор ва ғамхўрликлари туфайли мамлакатимизда жуда қисқа вақт ичида спорт давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Спортни ривожлантиришининг қонуний асослари яратилди. Натижада спортнинг олимпия таркибига кирувчи бир неча турлари бўйича Ўзбекистон нафақат Осиё қитъасида балки жаҳонда юқори ўринларга чиқиб олди. Дарҳақиқат спортни ривожлантириш сайёрамизнинг энг олди спортчилари билан тенгма-тенг беллаша оладиган йигит қизларни етиштириши бу эндигина мустақил бўлган мамлакатни жаҳонга танитишни энг мақбул ва энг тўғри йўлидир. Зеро, ғолиб тарафига кўтарилган байроқ, янграган мадҳия шу халқнинг, шу миллатнинг куч-ғайратидан, ўзлигидан нишонадир.

**Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги:** ёш авлодни баркамол инсон қилиб тарбиялаш ҳозирги кунда халқимиз олдига қўйилган асосий вазифалардан бири бўлиб хисобланади. Касб-хунар коллежлари талабаларининг жисмоний баркамол, маънавий етук инсон бўлиб етишларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг ўрни беқиёсдир. Шунинг учун талабалар таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларини тўғри режалаштириш ва самарали ташкил этиш мақсадга мувофиқ. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини педогогик фаолиятини мувоффақиятли ташкил этишда жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларини ўқув жараёнига мувофиқ режалаштириш муҳим аҳамиятга эга.

**Магистрлик диссертациясининг мақсад ва вазифалари:** диссертацияда касб-хунар коллежлари талабаларининг таълим ва тарбия жараёнларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларини тутган ўрни, уларнинг шакллари, ташкил этиш услублари ҳамда ўқув жараёнига мувофиқ режалаштириш талабаларини ўрганиш мақсад қилиб белгиланган.

**Магистрлик диссертациясини тадқиқот объекти ва предмети:** диссертация мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларида Андижон шаҳар молия иқтисодиёт касб-хунар коллежи талабалари ва уларнинг таълим тарбия жараёнида ташкил этиладиган жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари ўрганилган.

**Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси:** диссертация мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишлари хорижда ва мамлакатимизда кўплаб ўтказилган. Шунга қарамай диссертация иши талабалар жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларини режалаштириш бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларининг илк намуналаридан биридир.

**Магистрлик диссертациясининг мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқотлар услубиёти:** диссертация мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларида педагогик назорат эксперимент услубларидан фойдаланилди. Талабалар организмни жисмоний ривожланиш даражалари тиббий-биологик тестлар ҳамда жисмоний фазилатларини ҳолати амалий назорат меъёрлари орқали ўрганилди. Олинган натижалар математик-статистик таҳлил этилди. Илмий тадқиқот ишларининг даст аввалида магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича адабиётлар, кўлёмала, кинофилм, видеofilm ҳамда интернет материаллар таҳлил этилди.

**Магистрлик диссертациясида илимий янгиликлар ва уларни асосланганлиги:** диссертация мавзуси бўйича илмий тадқиқот ишларида олинган натижалар талабалар жисмоний ва маънавий етук бўлиб шаклланишида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг роли катта эканлиги яққол номоён бўлди. Шу билан бирга талабалар жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларини самарали ташкил этишда таълим тарбия жараёнларини тўғри режалаштириш муҳим аҳамиятга эга.

**Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи:** диссертация мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларини талабалар таълим тарбия жараёнига тадбиқ этиш уларни жисмоний ривожланиши ва соғлом бўлишларини таъминлаш билан бирга, мутахассислик бўйича олинадиган назарий билм ҳамда амалий малака ва кўникмаларни эгаллашда ижобий натижаларга эришиб борилди.

## **1. Боб. Касб хунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларининг мақсад ва вазифаларини ўрганиш**

Ўрта махсус, касб-хунар таълими тизимида жисмоний тарбия таълими куйидаги мақсад ва вазифаларни амалга оширишни талаб қилади.

- жисмоний тарбия дарсларида жавобгарликни ҳис қиладиган, жамоатчи, иродали, тартибли, жамоат ишларида фаол қатнашадиган ғоявий чиниққан ва ижтимоий

дунёқарашга эга бўлган ёшларни тарбиялаш;

- ўз фаолиятида касб-ҳунарга оид жисмоний тайёргарлик кўникма ва малакаларни шакллантириш;

- юқори ишчанликни таъминлаш, соғлиқни сақлаш учун доимий равишда жисмоний тарбия билан шуғулланиш;

- ҳаракат фаолияти ҳажмини кенгайтириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш ва руҳий қобилиятларини шакллантириш;

- ҳаётда керакли меҳнат фаолиятига ва мудофаа хизматига тайёрлаш;

- жисмоний ва руҳий тайёргарликни уйғунлаштирган ҳолда, ҳаракат маданиятига, чиройли тана тузилишига, оптимал жисмоний тараққиётга ва мустаҳкам соғлиққа бўлган эҳтиёжни шакллантириш;

1. Жисмоний тарбия таълими воситалари ёрдамида ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларини кучайтириш ва жисмоний тарбиянинг оммавийлигини таъминлаш;

2. Жисмоний тарбия таълими мазмунининг узвийлигини таъминлаш. Жисмоний тарбия соҳасида билимларни жаҳон таълим стандарти талаблари даражасига олиб чиқиш;

3. Ўрта махсус касб-ҳунар таълим тизимидаги ўқув муассасаларида жисмоний тарбия ва таълимини ижтимоий ишлаб чиқариш асосида амалга ошириш;

4. Жисмоний тарбия таълимини инсонпарварлаштириш;

5. ЎМКХТ нинг барча босқичларда ва йўналишларида жисмоний тарбия жараёнини назорат қилиш ва бошқариш.

Жисмоний тарбия дарслари - жисмоний тарбия ва таълимнинг асосий шакли бўлиб, унинг миқдори ўқув режасида ҳафтасига 4 соат мажбурий белгиланиб, гуруҳ ўқувчилари 10-15 тадан иккига бўлиниб ўтказилади.

Дарсдан ташқари пайтларда жисмоний машқлар билан шуғулланиш:

спорт турлари бўйича секциялари ва кўшимча факультатив машғуллотлар ўтказилади:

(факультатив соатлар асосан гуруҳларда ўқиётган ожиз ўқувчилар учун ҳамда спорт турлари билан шуғулланаётган иктидорли ўқувчиларни маҳоратини янада мустаҳкамлаш мақсадида белгиланади).

Оммавий спорт ва жисмоний соғломлаштириш тадбирлари: спорт байрамлари, спорт турлари бўйича ва миллий ҳаракатли ўйинлар, мусобақалар, спартакиадалар, "АЛПОМИШ" ва "БАРЧИНОЙ" мажмуасидаги тайёргарлик тестларни бажариш билан бажариладиган мусобақалар.

**Жисмоний тарбия фани бўйича ўқув жараёнида қуйидаги ҳужжатлар зарур:**

1. Жисмоний тарбия фани бўйича ўқув дастури.

2. Дарс жадвали.

3. Гуруҳлар бўйича ўқув соатларининг I-II ярим йилликдаги тақсимоти.
4. I-II ярим йилликда ўқувчилардан қабул қилинадиган мезонлар.
5. Гуруҳлар билан ўтказиладиган дарс иш режаси, графиги.
6. Дарс конспекти.
7. Гуруҳларни жисмоний тайёргарлигидан қабул қилинадиган ишчи журнали.
8. Жисмоний томондан касаллиги бўйича тиббий врач рухсати билан дарсдан озод қилинган ўқувчилар тўғрисида директорни буйруғи.

**Жисмоний тарбия дарсининг амалиётидан вақтинчалик тиббий шифокорлар  
орқали озод этилган ўқувчиларга қўйиладиган талаблар**

1. Ўзининг соғлигини текшириб турадиган кундалик дафтар.
2. Ўзининг касаллиги тўғрисидаги реферат ёзиб келиши.
3. Жисмоний тарбияда ўтказилган назарий билимлари тўғрисида ёзиб борган конспекти.
4. Жисмоний тарбия кабинетини ва спорт стендларини ташкил қилишда ёрдам бериш.
5. Эрталабки гимнастика комплекс машқларни кўрсата билиши.
6. Спорт турларидан биронтасининг элементларини кўрсата билиши.
7. Спорт турларининг бирортасидан мусобақа пайтида ҳакамлик қилиши.

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» мамлакатимизда таълимни ривожлантириш ва юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш борасидаги ислохатларни амалга оширишнинг назарий ва амалий асосини ташкил қилиб, келгусида таълимни янада ривожлантиришнинг истиқболларини белгиловчи аҳамиятга молик ҳужжатлардир. Ушбу ҳужжатларда Ўзбекистон келажаги бўлган ёшларни жисмонан соғлом қилиб вояга етказишга, мавжуд истеъдодни ва иқтидорни намоён этишларига алоҳида эътибор берилган.

Жисмоний тарбия талабаларнинг умумий тарбиясини бир қисми бўлиб, бу тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ҳамда меҳнат тарбияси амалга оширилади.

***Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади:***

1. Талабаларни соғломлаштириш.
2. Уларни ҳар томонлама баркамол инсон қилиб тарбиялаш.
3. Меҳнатга ва ҳаётга тайёрлаш.

Бу мақсадга эришишда талабаларнинг жинси, соғлиги, жисмоний тайёргарлиги ҳамда қизиқишлари ҳисобга олинган ҳолда вазифалар белгиланади. Бу билан жисмоний тарбиянинг умумий вазифалари шаклланади. Тарбиячи, мураббийлар олдида фақатгина спортда олий натижаларга эришиш эмас балки, ҳар томонлама баркамол инсонни тарбиялаш вазифаси туриш керак. Бу вазифани назарий ва амалий жиҳатдан етук бўлган ҳамда ўз касбини

севадиган мутахассислар амалга оширадilar. Соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни камол топтириш ва ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш масалаларини амалга оширишда шуғулланувчилар таркиби хусусиятларга мувофиқ ёндашилади. Ўсмирлар ва касб тайёргарлиги талаб этувчи мутахассислар жисмоний тайёргарлиги жисмоний фазилатларни ривожлантириш, спортда техник ва тактик тайёргарлик, умумий ва махсус тайёргарликларни таъминлаш, амалий жисмоний тайёргарлик асосларини ўрганишдан иборат бўлади.

### ***Жисмоний тарбиянинг умумий вазифалари:***

1. Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш мақсадида организмнинг шакллари ва функцияларини уйғун равишда жисмонан камол топтириш, аҳолининг соғлигини мустаҳкамлаш, узоқ умр кўришини таъминлаш.

2. Ҳаракат малака ва кўникмаларини ҳамда жисмоний тарбия ва спорт бўйича махсус билимларни шакллантириш.

3. Жисмоний фазилатлар куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик билан бир қаторда шахснинг маънавий, иродавий ва эстетик сифатларини тарбиялаш. Ақлий, интеллектуал камолотга етказиш.

Соғломлаштириш жисмоний ривожлантириш ҳамда ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш вазифалари жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар ёши, жинси ҳамда шахсий хусусиятларига қараб турли шаклларда бўлади. Болаларнинг жисмоний тарбияси уларни уйғун жисмоний ривожланиши ва организмни чиниқтиришга қаратилган бўлса, спорт билан шуғулланишда спорт тури бўйича мутахассисликка эриши ва спортда юксак натижалар кўрсатишга йўналтирилган бўлади. Жисмоний тарбиянинг юқорида қайд этилган мақсад ва вазифаларни амалга оширишда бош омил мураббийлар ҳамда ташкилотчилар ҳисобланади. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний тайёргарликлари, соғлиги ҳамда қизиқишлари ҳам жисмоний тарбияни амалга оширишда ҳал қилувчи роль ўйнайди. Машғулотларни ташкил қилишда жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифасини амалга ошириш кўзланмаса, тарбияда ижобий натижаларга эришиш мумкин эмас.

### **1.1. Талабаларни соғломлаштиришда табиат омилларининг ижобий таъсирларини ўрганиш**

Чиниққан организмнинг ташқи муҳит таъсирига-ҳаво ҳароратининг турли-туман ўзгаришларига бардош бера олиши ва спортда ғалабага эришишга ёрдам беришини спортчилар аллақачон тушуниб етганлар. Шунинг учун ҳам ҳатто енгил атлетика ва спорт ўйинлар сингари спорт турларининг фақат йил бўйи қилинадиган тренировка мақсадидагина

эмас, балки организмни чиниқтириш мақсадида ҳам қиш даврида очик ҳавода ўтказила бошланди. Қуёш нурлари, атрофдаги ҳавонинг ҳарорати ва сув муолажалари ёрдамида табиий омиллар билан чиниқтириш организмни шамоллаш касалликларидан, масалан, грипп, ангина, зотилжам, бронхитдан юқори нафас йўлларининг кўпинча оғирлашиб кетадиган касалликларидан сақлайди.

Ҳарорат салгина пасайиши биланоқ тумовланиб, йўтала бошлайдиган кишини соғлом деб бўлмайди. Агар спортчи спорт имкониятларини пасайтирувчи шамоллаш касалликларига доимо берилувчан бўлса, яхши спортчи-чанғичи, альпинист, футболчи ва ҳоказо бўлолмайди. Шунинг учун ҳам ўз организмни чиниқтириш билан шуғулланиш катта ижтимоий аҳамиятга эга. Чиниқтириш ҳамма учун ҳам қулай бўлиб, ҳеч қандай махсус мосламаларни, уйда алоҳида шароит бўлишини талаб этмайди ва уни бутун йил бўйи амалга ошириш мумкин. Чиниқтириш, айниқса совуқ сув муолажалари ёрдамида чиниқтириш кишини ҳайратда қолдирарли натижалар беради. Чиниққан кишилар қишки қаттиқ совуқ пайтларда пальтосиз, енгил кийимда юра оладилар, муздек сувда узоқ пойга қилиб сузиб юра берадилар.

Чиниқтиришнинг ҳар қандай тури организмни турли хил шикастланишлардан ҳимоя қилиш, уни ташқи муҳитга мослаштириш, модда алмашиниш жараёнининг охириги махсуллариини айриш, организм томонидан иссиқлик сарфланишини тартибга солиш функцияларини бажарувчи терини парваришлаш билан муқаррар равишда боғлангандир.

Организм дучор бўладиган ҳар қандай таъсирларни қабул қилувчи тери ўз ичида жойлашган нерв аппаратлари орқали ташқи муҳит ва бош мия пўстлоғи билан доимо чамбарчас боғланган ҳамда ўзаро алоқадордир. Қуёш ва ҳаво ванналаридан ёки сув муолажаларидан терига келадиган ҳар қандай ташқи қўзғатилишлар мураккаб рефлекслар йўли билан марказий нерв системасига ва у орқали организмнинг турли функцияларига таъсир этади. Киши ўз организмни фақат бир хил турдаги қўзғотишларга нисбатан чиниқтириши мумкин, масалан қуёш нурлари билан чиниқтиришда организмда иссиқдан таъсирланмаслик, совуқ ҳаво ёки совуқ сув билан чиниқтирилганда эса, совуқдан таъсирланмаслик хусусияти вужудга келади.

**Офтобда чиниқтириш.** Қуёш спектрида бизнинг кўрув аппаратимиз сеза оладиган, кўринадиган нурлар ҳамда кўринмайдиган нурлар: кучли иссиқлик таъсирига эга бўлган инфра қизил нурлар ҳамда бизнинг теримиз томонидан деярли батамом ютиладиган ультра бинафша ёки кимёвий нурлар бор. Катта дозалардаги ультра бинафша нурлар тўқималарга емирувчан таъсир этади. Уларнинг қўзғотувчан таъсири ва қўзғотилишдан кейин организмда содир бўладиган жавоб реакцияси натижасида гавдада “қорайиш”, яъни одамни офтоб уришдан ва терининг яллиғланишидан сақлайдиган пигментация пайдо бўлади. Чиниқтириш

жараёнининг ўзи ҳам асосан организмда ультра бинафша нурларининг таъсирига чидамлиликни вужудга келтиришдан иборатдир.

Қуёш нурлари организмга турлича таъсир этади. Улар модда алмашилишни оширади, қондаги қизилқон тангачаларининг миқдорини оширади, тер чиқариш ва модда алмашилишнинг захарли продуктларини айиришни кучайтиради. Қуёш радиациясининг нерв системасига қўзғотувчан таъсир кўрсатиши туфайли қуёш нурларининг киши кайфиятига ва ишчанлигига таъсир этиши айниқса равшан сезилади.

Бироқ, агар қуёш нурларидан эҳтиётсизлик билан фойдаланилса ва уларни меъеридан ортиқча қабул қилинса, бу нарса 45 ёшдан ошганлар ҳамда аортаси кенгайган, қон томирларида склероз ва юрак касали бор кишилар у ёқда турсин, ҳатто соғлом кишиларда ҳам организм учун зарарли оқибатларни келтириб чиқариши мумкин. Ультра бинафша нурлари, шу чоққача тахмин қилиб келинганидек эрта тонг ва кечки пайтларда эмас, балки туш вақтида энг кўп бўлар экан. Оқ булутлар ультрабинафша нурларни ўтказмайди, мовий осмон эса бу нурлар учун бамисоли жуда яхши экран хизматини ўтар экан. Тутун ва чанг ультрабинафша нурлари миқдорини 24-25 процентга камайтиради. Шамолнинг йўналиши ҳам, ўз навбатида, ультрабинафша радиациянинг шиддатига таъсир этади.

Қуёш ванналарини иложи борица бошни қуёш нурларидан сақланган ва қора кўзойнок таққан ҳолда қабул қилиш керак. Қуёш ваннасини дастлаб 5-10 минут қабул қилишдан бошлаб, ҳар куни 5 минутдан қўшиб борилади ва аста-секин экспозицияни 1 соатгач, ёшлар ва жисмоний жиҳатдан соғлом кишилар учун эса 2 соатгача етказилади.

**Ҳаво билан чиниқтириш.** Ҳаво ванналари билан чиниқтиришни бутун йил давомида: ёзда-хонадан ташқари шароитда, қишда эса хона ичида олиб бориш мумкин. Эрталабки гигиеник гимнастика ҳам ҳаво ваннасини қабул қилиш билан бирга, яланғоч ҳолда ўтказилиши керак. Ҳаво ванналари, иссиқлитк сезгиларига қараб, совуқ (6-14), салқин (14-20), муътадил (20-22) ва илиқ (22-30) хилларга бўлинади. Чиниқишни 20-22 градусдан бошлаш керак, биринчи ҳаво ваннаси 10-15 минут давом этади. Ванна қабул қилишни ҳар куни 10-20 минутга ошира бориб, 2 соатгача етказилади.

Ҳаво ванналарини яланғоч ҳолатда қабул қилинади ва титраш даражасига бориб етмаслик учун ҳаракатланиб турилади. Бундай ванналарни қабул қилиш натижасида умумий модда алмашилиши ошади, юракни иши яхшиланади, нерв системаси мустаҳкамланади, ишчанлик қобиляти ошади.

Совуқ ҳаво ёрдамида чиниқиш ва шундан кейин аста-секин куз ва қиш ҳавосига ўтиш организмни чиниқтиришнинг энг яхши воситаси ҳисобланади.

**Сув билан чиниқтириш.** Совуқ сув ёрдамида чиниқтириш-организмни паст температуралардан таъсирланмайдига қилишнинг энг кўп тарқалган ва энг самарали

усулидир. Совуқ сув муолажалари, агар уларни системали суратда қўлланилса, киши соғлиғини анча мустаҳкамлайди, уни юқори нафас олиш йўлларининг касалланишдан, шунингдек грип ва ангинадан муҳофаза қилади. Совуқ ванналар одамни тетик қилади, жонлантиради, ишчанлик қобилиятини оширади.

Иссиқлик сезгиларига қараб совуқ (20 дан паст), салқин (20-30), муътадил (34-35), илик ва иссиқ (40 дан юқори) сувли муолажалар бор. Совуқ ва салқин сув қоннинг ички органларига қараб оқа бошлаши натижасида дастлабки титраш сезгисини келтириб чиқаради, сўнгра қон томирлари кенгайиб, иссиқлик сезгиси пайдо бўлади. Бу сезгининг қанча давом этиши сувнинг ҳароратига ва организмнинг чиниққанлигига боғлиқ бўлади. Сувда узок турилган тақдирда иккинчи қайта титраш бошланиши мумкин, у организмга салбий таъсир кўрсатади.

Артиниш, устидан сув қуйиш, душга тушиш, чўмилиш сингари сув муолажалари марказий нерв системасига, юракка, ўпкага ва моддалар алмашилишига фойдали таъсир кўрстади. Организмнинг чиниқтиришга киришини фарқсиз хароратлардан бошлаб ва хароратни аста-секин пасайтира бориш йўли билан уни 12 градусга кадар тушириш керак.

Сув муолажаларидан кейин терини то қизариб кетгунча сочиқ ёки чўтка билан артиш лозим. Чўмилаётганда ўзини иккинчи қайта титраш даражасигача олиб бормаслик керак. Чўмилиб бўлгандан кейин 20-30 минут дам олиш тавсия этилади. Уйқудан тургандан кейинги эрталабки пайт организмни чиниқтириш учун энг яхши вақт хисобланади. Бир теккис ва узок давом этадигон реакция хосил бўлиш учун тери бир текисда исиши керак. Ишқалаб артиниш ва устидан сув қуйиш организмни чиниқтиришнинг энг ўнғай ва оддий турларидир. Чиниқтириш хам худди шулардан бошланади. Чиниқтиришни кўкламда ва ёзда бошлаб, куз ва қишда тўхтатиб қўйиш ярамайди. Организмни чиниқтириш ўтказиладигон хонани ҳарорати 18-20 бўлгани маъқулдир. Чиниққан одамлар сув муолажаларини анча пастроқ хароратда, айниқса гимнастика машқларидан кейин, хатто ховлида ўтказсалар ҳам бўлади. Гимнастика машқларини устидан сув қуйиш ва артинишдан олдин, ёки аксинча, булардан кейин хам ўтазиш мумкин. Устидан сув қуйиш ва артиниш ёрдамида организмни чиниқтириш методикаси жуда ўнғайдир.

## **1.2. Жисмоний машқларнинг жисмоний ривожлантириш таъсирларини ўрганиш**

**Жисмоний тарбия** ва спорт билан шуғулланиш суяк тўқималарининг мустаҳкамлигини оширади, пайларнинг суякларга мустаҳкам бирикишини таъминлайди, умуртқа поғонасини мустаҳкамлаб, кўкрак қафасини кенгайтиради. Тўқималарнинг асосий вазифаси-ҳаракатни таъминлаш. Шу билан бирга улар деформацияловчи, ўзига хос тормозловчи, ҳаракат энергиясини сусайтирувчи ва тез ҳаракат вақтида бирдан тўхташ

имкониятини берувчи ҳамдир. Жисмоний тарбия билан доимий шуғулланиш натижасида бўғимларнинг чўзилувчанлиги, пайлар билан боғланиши ортади. Жисмоний тарбия жараёнида мушаклар алоҳида куч тўплайди. Бу кучни ўлчаш мумкин. Бу куч мушак толалари миқдорига ва мушакларнинг узунлиги ва чўзилувчанлигига боғлиқ. Жисмоний тарбия билан доимий шуғулланиш натижасида мушаклар толасининг миқдори ортади, йириклашади ва шунинг ҳисобига мушакларнинг кучи ортади. Одамдаги барча мушакларнинг умумий сони 300 миллион толадан кўпроқлиги аниқланган. Агар одам танасидаги ҳамма мушаклар толасининг иш фаолиятини бир томонга йўналтира олсак эди, уларнинг бир вақтда қисқарганда ҳосил бўлган узунлик 5000 км га тенг келган бўларди.

**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 қондасига 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 қаршилик кўрсатиш қобилияти ортади. Машқларга чидамлилик 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 қўзғалувчанлиги 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.

Ҳаракат фаоллигининг таркибий қисми бу талабаларда соғлом турмуш тарзини ташкил қилишдир. Организмдаги ўзгариш ифодасига асосан анализатор фаолиятига содир бўлади, проприоресипцияларнинг мушакларида такомиллашуви мушакларда бир меъёрда ҳосил бўлган сезувчанликнинг кучайиши ҳаракат бажарилишининг аниқлиги ва равллиги ортади. Вестибуляр барқарорлик ўсади. Вестибуляр аппаратининг қўзғалиши билан боғлиқ фаолият

ва махсус синовдаги вегатив ҳаракатлар ва ҳаракат даражаси пасаяди. Кўриш анализаторининг такомиллашуви кўриш майдонининг кенгайишида кўз ҳаракати аппаратининг усиши, ёругликнинг сезиш кўриш асабининг узгарувчанлиги ва қўзғалувчанлигининг кўтарилишида хосил бўлади.

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 вентиляцияси 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 камаяди ва чуқурлашади. Максимал кислород истемол қилиш қобилияти ўсади.

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

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

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

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

**Тиббий текшириш ўтказиш.** Доимий тиббий текшириш талабаларни жисмоний тарбиялашда шифокор назоратининг асосий шаклидир. Улар 3 турда бўлади: дастлабки, такрорий ва қўшимча. Ҳамма тиббий кўриқдан ўтиш шарт. Тиббий текшириш овқатланишдан 1,5 соат кейин, жисмоний машқларда 2 соат кейин амалга оширилиши лозим.

Талабалар дастлабки тиббий кўриқдан 1-курсдан ўтказилади. Кўриқ алоҳида тартиб асосида ўтказилади. Унда умумий кўрсаткичлари, илгари чалинган касалликлари, зарарли одатлари, яшаш шароити текширилади. Эрталабки машқларнинг доимий бажарилишига, спорт тўғарақларига, спорт мусобақаларига қатнашишга алоҳида эътибор берилади. Спорт билан шуғулланувчиларнинг машғулот ўтказишда жисмоний юкланишни ва машғулотлардан кейинги ҳолати ўрганилади.

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

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

**Жисмоний ривожланишни баҳолаш.** Инсоннинг жисмоний ривожланиши организмнинг тузилишида кўрилади. 1-курс талабалари жисмоний жиҳатдан ҳар хил ривожланган бўлади. Талабаларнинг жисмоний ривожланишини такрорий баҳолаш учун дастлабки тиббий кўриқ ўтказилади. Такрорий тиббий текширувлар талабанинг ҳар томонлама ривожланишини аниқлаб олиш учун ўтказилади. Жисмоний ривожланишни

баҳолашнинг асосий услуги ташқи кўрик ва одам танаси ва аъзоларини ўлчашдир. Ташқи кўрик бўйича: 1) организм асосий тўқималарининг ривожланиш даражаси; 2) айрим аъзолар шакли; 3) мураккаб бадантарбия турлари аниқланади. Одам танаси ва аъзоларини антропометрия ёрдамида ўлчаш бўйича: 1) тана ва унинг алоҳида бўлимлари ҳажми; 2) талабанинг ёши ва жинсига қараб жисмоний ривожланиш даражаси; 3) организм физиологик тармоқлари асосий кўрсаткичлари аниқланади.

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

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

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

Оёқларининг шакли сон ва болдирнинг кўнгаланг ўқи ҳам тизза ва товон бўғинларининг ички юзасининг муносабатига боғлиқ бўлиб, одам тик турганда аниқланади.

Тўғри шаклли оёқлар шу билан ифодаланадики, унда сон ва болдирнинг ўқлари мос келади, бўғимларнинг ички юзаси бир бирига тегиб туради ёки орасида очиклик кам бўлади. Ошаклидаги оёқларнинг фақат товон бўғимлари бир-бирига тегиб туради, тизза бўғимлари эса бир-биридан кочиб туради. Сон ва болдир ўқлари ичкарига очилган бурчак ҳосил қилади. Хшаклидаги оёқларда бунинг тескариси бўлиб, тизза бўғимлари бир-бирига тегиб, товон бўғимларининг ораси очик бўлади.

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

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

Нормастеник турдаги одам танасининг тузилиши, танани узунлигик ва кўндаланг ўлчамлари ва қисмларининг бир-бирига тўғри келиши ва тананинг асосий аъзолари-суяк, мушак ва ёғнинг меъёрида бўлишига айтилади. Астеник турдаги одамларга тананинг узунлиги энига нисбатан анча кўпроқ ва аъзолари яхши ривожланмаган бўлади. Гиперстеник турдаги одамлар танасининг эни бўйига нисбатан катта бўлиб, суяк ва мушак тармоқлари яхши ривожланмаган бўлади. Тананинг тузилиши ва физиологик функциялари орасидаги боғлиқликни ҳамда одамнинг хулқи ва касалликларини аниқлаш мақсадида одам танасининг тузилиши ва унинг мижозини аниқланади.

**Антропометрия.** Антропометрия-одам танасини махсус асбоблар билан ўлчашдир. Қуйидаги асосий антропомерик кўрсаткичлар аниқланади: тананинг узунлиги ва вазни, кўкрак қафасининг доираси узунлиги, ўпканинг ҳаво сиғими, қўл мушакларининг кучи, жисмоний сифатларни ривожланиши билан организмнинг ўсиши ва шаклланиши ҳамда ҳаёт фаолиятининг ўзига хослиги. Олий ўқув юртларида тиббий назорат жараёнида “Жисмоний ривожланиш” атамаси ҳар бир 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.

**Шифокор назорати.** 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 ишоотлари учун кийим ечадиган ва кийинадиган хоналар, спортчилар учун хизмат хоналари аниқ бир қаторда кетма-кет туришига риоя қилиниши шарт.

## **2. Боб. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва жисмоний ривожлантириш воситалари**

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 ҳамдир. Мақсадга мувофиқ равишда танланган ҳар қандай машқ ва ҳаракатлар, шунингдек спортнинг ҳар хил турлари ақлий меҳнат кишиларининг организмга ҳам, жисмоний меҳнат кишиларининг организмга 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.

Спорт бекиёс чуқур туйғулар бахш этиши, кучли эмоциялар ҳосил қилиши, турли қўзғолишлар ҳаяжонланишлардан чалғитиши ва табиат кучоғида дам олиш имконияти билан кишини ўзига мафтун этади.

Спорт марказий нерв системасига ҳамда одам танасидаги барча энг муҳим орган ва системаларга фойдали таъсир кўрсатади. Спорт билан шуғулланиш давомида жисмоний зўр бериш кучини ўзгартириш, масофани қисқаротириш ёки узайтириш, спорт машғулоти учун ажратилган вақтни камайтириш ёки кўпайтириш мумкин. Спорт чарчаган мияга ғоят фойдали таъсир кўрсатувчи тинч ва сокин табиат қўйнида ёлғиз қолиш имконини беради. Спортнинг оммавий турлари фақат ёшларнигина эмас, балки ўз саломатлигини сақлаб қолишни ва барвақт қариб қолмасликни истайдиган барча кишиларнинг ҳам муқаррар ҳаёт йўлдошидир. Мустаҳкам саломатликка эга бўлиш ва ўзини барвақт қариб қолишдан сақлаш учун жисмоний машқлар тавсия этилади.

### ***Гимнастика***

Гимнастика соғломлаштириш ва жисмоний тарбиянинг инсониятга кўп асрлардан буён маълум бўлган энг қадимги воситасидир. Маълум машқлар гуруҳини билдирувчи тушунча сифатидаги гимнастика қадимги Хитой ва Ҳиндистонда вужудга келган бўлиб, эрамыздан беш аср илгари қадимги Юнонистонда ривож топган.

Юнонлар ва римликларнинг классик ҳайкаллари тасвирига бир назар ташланг. Уларнинг гавда шакли хайрон қоларли даражада келишганлиги, бутун мускулларининг бир текисда ривожланганлиги билан ажралиб туради. Улар жануб қуёшининг қиздирувчи нурлари остида яланғоч ҳолда шуғулланганлар. “Гимнастика” тушунчасининг ўзи қадимги юнонча “гимнос” сўзидан келиб чиққан бўлиб, “яланғоч” деган маънони билдиради.

Гимнастика спортнинг онаси деб атайдилар. У бир пойдеворки, одамни ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш ва спортнинг исталган тури бўйича янада камолга етказишнинг бутун системаси ана шу пойдеворга асослангандир. Гимнастика туганмас куч, бардамлик ва тан-сихатлик манбаи бўлиб хизмат қилади. Агар гимнастика машиқларининг ривожланиши

тарихини кўздан кечириб чиқилса, ҳозирги замон тушунчасидаги гимнастиканинг айрим элементлари биринчи марта хитой, юнон ва римлик шифокорлар томонидан даволаш мақсадида ҳамда суяк-мускул системасининг турлари деформацияларини тузатиш мақсадида қўлланилганлиги маълум бўлади. Шундай қилиб, гимнастика машқлари қадимги замонлардаёқ киши организмнинг мустахкамлаш учун хизмат қилган, кучсизланиб қолган ва касланган айрим органларини даволаш учун, касалликлар туфайли шакли бузилган умиртқа поғонасини, кўкрак қафаси оёқ-қўлларни тўғрилаш учун қўлланилган.

Кўпгина кишилар учун, шу жумладан ақлий меҳнат билан шуғулланувчи нча кекса ёшдаги кишилар учун ҳам гимнастиканинг жисмоний зарурат, улар турмушининг таркибий қисми бўлиб қолганлиги шубҳасиздир. Гимнастика уларни бақувват қилади ва ёшартиради, энг муҳими эса ўтириб ҳаёт кечириш натижасида келиб чиқадиган салбий оқибатларнинг ривожланишига йўл қўймайди.

Дарҳақиқат, агар ақлий меҳнат билан шуғулланувчи ходимларнинг кўпчилигини олиб кўрилса, кабинетда ўтириб ишлаш вақтида улар мускулларининг нотекис таранглигини қайд қилмаслик мумкин эмас. Мускуллар ҳатто тинч ҳолатда ҳам бирмунча тарангланган ҳолда бўлади. Ақлий меҳнат билан шуғулланувчи кишининг ўз касби бўйича қилинадиган иши турли гуруҳ мускулларининг нотекис ишлашини келтириб чиқариб, уларнинг ривожланишига бир хилда таъсир кўрсатмайди, бундай мускулларнинг тонуси, ҳатто гавда тинч ҳолатда турганида ҳам турлича бўлади. Хотин-қизлар кўп соатлаб ўтириб ишлаши жинсий соҳага ёмон таъсир этади: ой кўришнинг бузилишига, жинсий аппаратда ўзгаришлар юз беришига олиб келади, бу эса, ўз навбатида, ҳомиладорлик ва туғишнинг ўтишига ёмон таъсир кўрсатади. Узоқ муддат давомида ўтириб ишлаш нафас олиш ва юрак-қон томир аппаратлари фаолиятини чеклаб қўйиб, юрак ва ўпканинг иш қобилиятига салбий таъсир кўрсатади ва турли касалликларнинг ривожланишига ёрдам беради.

Гимнастиканинг киши организмга, унинг қандай ёшдалигидан қатъи назар, умумий ижобий таъсир кўрсатишидан ташқари, шу нарсани эътиборга олиш керакки, гимнастика воситалари жуда кўп бўлиб, аксари ҳолларда улар жуда ўнғай ва уларни ҳар бир кишининг куч ва имкониятларига қараб танлаш мумкин. Гимнастикага жисмоний ҳаракатларнинг турли гуруҳлари киради, ҳар бир киши улардан ўз ёшига, жинсига, саломатлигига мос келадиган машқларни танлаб олиши мумкин.

Гимнастиканинг асосий гимнастика, гигиеник гимнастика, спорт гимнастика, ёрдамчи-спорт гимнастикаси, даволаш гимнастикаси, ишлаб чиқариш гимнастикаси ва бошқа турлари мавжуд.

### ***Спорт ўйинлари***

Ўйинларни халқ ҳамиша севиб келган ва улар жисмоний тарбиянинг турли

системаларига кирган муҳим воситалардан бири ҳисобланади. Ўйин одамда чидамлилик, эпчиллик, чакқонлик, куч ва зийраклик сингари қимматли фазилатларни тарбиялайди ва ривожлантиради. У одатдаги ташвишларни лоақал қисқа муддатга бўлса ҳам унутишга ва ҳаяжонланган миянинг эътиборини улардан четлатишга мажбур этувчи фойдали эмоциялар пайдо бўлишига ёрдам беради. Ўйинларда турли ёшдаги кишилар: ўқувчидан тортиб, кекса одамгача иштирок этиши мумкин. Ҳар қандай ёшдагилар учун уларнинг умумий ҳолатини ҳамда юракда, қон томирлари ва ўпка аппаратида юз берган ўзгаришларнинг ҳарактерини ҳисобга олган ҳолда, ёш хусусиятларига тўғри келадиган ўйинларни танлаш мумкин.

**Футбол.** Ўйинчиларга ва томошабинларга эмоционал таъсир кўрсатиши жиҳатидан футбол бошқа ўйинлар ўртасида биринчи ўринда туради. Футбол чакқонликни, чидамлиликни, зийракликни, мускуллар айниқса оёқ мускуллари кучини, тактик зийракликни ривожлантириш билан бирга, ғалаба қилиш иродасини тарбиялайди, куч ва нерв энергиясини ниҳоятда кўп сарфлашни талаб қилади. Футбол- халқ энг севган ўйини бўлиб, ёшлар ўртасида ҳаммадан кўп тарқалгандир.

**Баскетбол.** Баскетболнинг қиймати шундаки, у организмни ҳар томонлама ривожлантиради: суяк-боғлам ва нерв-мускул аппаратларини, нафас олиш ва юрак-қон томир системаларини ривожлантиради ва мустаҳкамлайди, тезлик, куч, чакқонлик, чидамлилик ва ориентировка қила билишни оширади. Баскетбол катта физиологик юклама берадиган эмоционал ўйиндир. Футбол сингари баскетбол ҳам ёшларга хос ўйин ҳисобланади. Бу ўйинни, баъзи чекланишлар киритган ҳолда ўйин муддатини қисқартириш, дам олиш вақтини узайтириш ўрта ёшдагилар ҳам ўйнаш мумкин.

**Волейбол.** Бу ўйин энг кўп тарқалгандир. У дам олиш уйларида, санаторийларда, курортларда, ўқув юртлари ва ҳоказоларда айниқса кенг ёйилган. Волейболнинг кенг ёйилганлигининг сабаби фақат унинг қизиқарлилиги ва қоидаларнинг соддалигидагина эмас, балки волейболни ҳамма ёшдагилар-ёшлардан тортиб, кексаларгача ўйнаши мумкинлигида ҳамдир.

**Теннис.** Ракетка ушлаган қўлнинг хилма-хил ҳаракатлари, қисқа-қисқа югуриш ва сакрашлари билан характерлидир. Ўйин зўр диққат ва эътиборни ҳамда ҳаракатларнинг аниқ бўлишини талаб этади. Теннис оёқ мускулларининг кучини оширади ҳамда ўйиннинг қанча вақт давом этиши ва шиддатига қараб, юракнинг куч билан ишлашини ва бошқа ҳар хил кучланишларни талаб этади. Катта эмоционалликка эга бўлган теннис ақлий меҳнат кишиларининг халқ зиёлиларининг севган ўйинидир. Теннис ўйнашни турли ёшдаги кишилар учун тавсия этиш мумкин, бироқ катта ёшдаги кишилар фақат машқ қилиб, шайланган ва яхши соғлиқ кўрсаткичларига эга бўлган тақдирдагина теннис ўйнашни уларга ҳам тавсия этса бўлади.

## *Енгил атлетика*

Енгил атлетика қадим замонлардан буён эркак ва аёлларнинг чиройли ва нуқсонсиз қадди-қоматини вужудга келтириш манбаи бўлиб келмоқда.

Енгил атлетика ҳамма учун қулайдир. У билан эркаклар ва аёллар, йигит ва қизлар, ёшга қараб чеклашлар киритилганда эса болалар ва кекса ёшдаги кишилар ҳам шуғуллана оладилар. Мана шунинг учун ҳам енгил атлетика ёшларнинг, физкультура ва спорт билан шуғулланадиган ҳамма кишиларнинг ҳаётида гимнастика билан баравар ўрин эгаллайди. Турли масофаларга югуриш ва ҳар хил сакрашлар спортнинг бошқа турлари бўйича ўтказиладиган машқларга таркибий қисм бўлиб киради.

Енгил атлетика тўртта асосий бўлимдан ташкил топади: юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш. Ўрта, етук ва кекса ёшдаги кишилар киши гавдасининг ҳамма органларига катта физиологик таъсир кўрсатувчи ва соғайтириш аҳамиятига эга бўлган муайян машқ сифатида юриш билан шуғулланишлари муҳимдир.

**Юриш.** Спорт юриши махсус тренировкани талаб этади ва бундай тренировка билан ёшлик чоғларида шуғулланилади. Узоқ муддатли ритмик, ҳатто кишини чарчатмайдиган даражада осойишта юриш таъсирида ҳам оёқ, чаноқ мускуллари айниқса фаол равишда ва қўл, қорин пресси мускуллари ишлай бошлайди, юрак-қон томир ва нафас олиш системаларининг фаолияти кучаяди, модда алмашилиши ошади, одамнинг бошқа ҳамма органларининг иши фаоллашади. Энг яхши курортлар ҳам, энг ажойиб минерал сувлар ҳам юришнинг организмга кўрсатадиган шифобахш таъсирининг ўрнини босмайди ва босолмайди ва ҳеч қандай дори-дармон ақлий меҳнатдан чарчаган мияни кечки пайт бир оз пиёда сайр қилишчалик тинчлантиролмайди. Сайр тариқасидаги пиёда юриш билан оғрик касали бўлмаган ва оёқлари шикастланмаган ҳамма ёшдаги, ҳар бир киши шуғулланиши мумкин.

**Югуриш.** Жисмоний машқларнинг бу тури енгил атлетиканинг асосини ташкил этади ва уни бажариш ҳар бир кишининг қўлидан келадиган бўлгани учун мамлакатимизда кенг тарқалгандир. Ҳар томонлама жисмоний ривожланишнинг асосий воситаларидан бири бўлган югуриш кўп миқдордаги йирик мускул гуруҳларини ишга туширади, юрак-қон томир ва нафас олиш системаларининг кучли равишда ишлашини талаб этиб, бутун организмнинг фаолиятини анча оширади. Югуриш-чидамлик ва тезликни оширадиган ва иродани тарбиялайдиган энг яхши машқлардан биридир.

Қисқа масофаларга энг яхши югурувчилар-жисмоний жиҳатдан яхши ривожланган, ўпка сиғими яхши бўлган бақувват кишилардир. Узоқ масофага югурувчиларнинг мускулатураси яқин масофага югурувчиларникига қараганда камроқ ривожланган, лекин уларнинг чидамлилиги юқорирокдир.

Югуришнинг ҳир хил турлари бўлиб, улар юрак ва ўпканинг ҳам турлича зўриқишини талаб этади. Юрак ва ўпканинг шиддат билан ишлай бошлаши учун уч ёки беш минутлик югуришнинг ўзи кифоя қилади.

18-35 ёшдаги кишилар учун югуришнинг кўйидаги турларини кўрсатиб ўтамыз: 1) махсус йўлда югуриш; 2) махсус йўлда ғовлар ва тўсиқлардан ошиб югуриш; 3) кросс; 4) эстафеталар.

**Сакраш.** Сакрашда оёқ, орқа ва қорин прессининг мускуллари иштирок этади. Сакраш машқлари эпчилликни оширади, мускулларни таранг қилади, боғлам аппаратининг эластиклик сифатини такомиллаштиради, ҳаракатларни аниқлаштиради, қатъият ва дадилликни тарбиялайди. Сакрашнинг-узунликка жойидан туриб ва югуриб келиб баландликка жойидан туриб ва югуриб келиб уч хатлаб ва хода билан сакраш сингари турлари мавжуд. Жуда кўп ҳолларда гимнастика машғулотларига киритиладиган ҳақкалашда ҳам турларидан биридир. Ҳақкалаш ички органларни силкитади, ҳамда юрак ва ўпка аппаратларининг ишини кучайтиради.

**Улоқтириш.** Енгил атлетика улоқтириш ядро ирғитиш ва махсус асбобларни масофага итқитиш машқларидан иборат бўлиб, қўл ва оёқ кучини, тезлик ва чаққонликни, мўлжалга ура билиш ва ҳаракатларнинг мослигини оширади. Диск, найза, граната, босқон ва тўп улоқтириш, ядро ирғитиш энг кўп тарқалгандир.

**Кураш.** Жаҳон спортининг ривожланиш тарихи курашдан бошланади. Кураш жисмоний машқнинг табиий, ҳар бир кишининг қўлидан келадиган тури сифатида қадимги замонлардан буён маълумдир. Мусобақалашинг асосида тузилган, ўз кучи, эпчилиги, қатъияти ва ғалабага бўлган иродасини намоён қилишга имкон берадиган кураш барча халқлар учун, улар яшаган ҳамма замонларда спортнинг энг сеvimли тури бўлган.

Кураш одамни жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожлантиришидан ташқари, дадиллик, чидамлилиқ, қатъият, тадбиркорлик, ташқи таъсирга ҳозиржавоблик сингари одамга турмушда жуда зарур бўлган фазилатларнинг вужудга келишига ёрдам беради.

Спорт кураши билан, унинг хилма-хил турлари билан, шу жумладан спорт практикасида энг кўп тарқалган классик юнонча-римча кураш билан фақат ёшларгина 16-17 ёшдан кейин шуғулланишлари мумкин. Гарчи профессионал полвонларнинг фақат ўрта ёшда эмас, балки етук ёшда ҳам кураш тушганлари бизга маълум бўлса, лекин кураш билан шуғулланишни ҳатто ўрта ёшдан бошлаш ҳам ярамайди. Мунтазам равишда машқ қилиб туриш ва мусобақаларда доимо қатнашиш туфайли профессионал полвонларнинг бу имкониятлари узоқ вақтга қадар сақланиб қолган.

**Бокс.** Ҳозирги замон фани бокснинг ҳам футбол ва кураш сингари киши организмга ҳеч қандай салбий таъсир кўрсатмаслиги аниқланган, лекин бунинг учун тренировка ва энг

муҳими мусобақаларни тшқил этиш ва уларга рахбарлик қилишни тўғри олиб бориш, ҳар қандай қўполликлар ва кураш қондасини бузиш ҳоллари судьялар томонидан дарҳол бартараф қилиниши керак. Бокс чакқонлик, тезлик, куч, ғалаба интилиш, зарбага тезлик билан жавоб қайтариш сингари қимматли сифатларни ривожлантиради. Бизнинг энг яхши боксчиларимиз бутун гавда мускулатураси гармоник равишда ривожланган, жисмоний жиҳатдан ниҳоятда камолга етган кишилардир.

Бокс кишининг кундалик ҳаётида ва Ватанни мудофаа қилишда зарур бўлган мардлик, жасурлик, қатъият сингари ҳамма сифат ва фазилатларни вужудга келтирувчи юқори эмоционал спорт туридир. Спортнинг бу турини ишлаб чиқаришдаги, олий ўқув юртлари ёшлари ўртасида кенг ёйиш керак. Боксчи бўлиш учун жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожланган киши бўлиб, жисмоний машқларнинг хилма-хил турларини ўзлаштириш, гимнастика, енгил атлетика, кураш ва ўйинлардан олинган қўшимча ҳаракатлар билан таниши зарур. Бундай ҳар томонлама тайёргарлик боксни спортимиздаги энг катта гигиена ва соғайтириш воситаларидан бирига айлантиради.

**Оғир атлетика.** Ватанимиз ҳамиша паҳлавонлар мамлақати, катта вазндаги юкларни кўтара оладиган полвонлар мамлақати бўлиб келган. Мускулатуранинг, айниқса елка камари, орқа ва оёқ мускулларининг ривожланган бўлиши штангачилар учун ҳосдир. Улар гавда мускулларининг салмоқдорлиги ва ҳайкаллардагидек бўртиб чиққанлиги билан ажралиб турадилар. Штангачиларда кўкрак қафаси ва елка камари мускулларининг ривожланганлиги билан бир қаторда, нафас олиш ва қон айланиши сингари муҳим ҳаётий аҳамиятга эга бўлган функцияларнинг улар гавдасининг кучли шаклларига мос ҳолда ривожланганлиги кузатилади. Шунинг учун чидамлилиқни ошириш ҳамда юрак-қон томир ва нафас олиш системаларини қўшимча равишда машқ қилдириб чиниқтириш мақсадида, штангачилар ва тош кўтарувчиларнинг тренировкасига югуриш, спорт ўйинлари, сузиш, чанғи ва кураш киритилади.

**Туризм ва альпинизм.** Туризм шаклидаги фаол дам олиш – чарчаган одам учун, унинг марказий нерв системаси, юраги ва ўпкаси учун энг ажойиб даводир. Миллионлаб меҳнаткашлар ўз таътилларини жонажон ўлка бўйлаб саёҳат қилиб ўтказадилар, қизиқарли туристик походларда бўладилар.

Туризмнинг турли шакллари бор. Пиёда, қайиқларда, велосипедда, отлик, автомобилларда, кемаларда саёҳат қилинади. Туризмнинг ҳар бир тури ўз фазилатларига, ўз хусусиятлари ва ўз латофатига эга.

Пиёда қилинадиган саёҳат-туризмнинг энг кенг тарқалган ва қизиқарли туридир. Хуржунни орқалаб олиб, мамлакатнинг кенг далалари ва тоғли жойлари бўйлаб саёҳат қилиб юришда ҳам яхши наф бор.

Пиёда юриладиган туризм организмни ҳар томонлама мустаҳкамлайди, юрак ва ўпканинг функциясини яхшилади, нерв системасини мустаҳкамлайди, кишини чиниқтиради ва кўпгина билимлар билан бойитади.

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

## **2.1. Талабалар жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлиги асослари**

Спорт ҳаракати тарихдан бизга маълумки, ҳар бир-давлат спортчиларининг жаҳон миқёсидаги биринчиликлар Осиё ва Олимпиада ўйинларидаги ютуқлари шу мамлакат тренерлари, олимлари ва спорт соҳасида ишлаётган шифокорлари ва спортчиларнинг спортда эришган юксак ютуғи бўлиб, бу юксак натижалар кейинчалик шу мамлакат спорт тайёргарлиги тизими деб ўрганилади.

**Спорт-** бу одам фаолиятининг кенг маънодаги тушунчасидир. У жамиятнинг узок тарихидан маълум бўлиб, жамоалар, гуруҳлар ўртасидаги беллашувларда шаклланиб, одам организми фаолиятнинг, қобилиятининг энг юқори поғонасини намоиш қилиш билан ифодаланади. Бугунги кунда ҳам спорт жамиятимизда катта ғоявий, сиёсий ва иқтисодий аҳамиятга эгадир.

Спортчиларни тайёрлаш ҳақида гапирганда бир Америкача спорт тайёргарлик машғулотлари, Англия ва Финляндия, Олмония ва Австралия ҳамда бошқа тизимдаги тайёргарлик машғулотларини назарда тутамиз. Тайёргарлик машғулотларининг ўзи нима? Бу спортчиларнинг турли спорт турларига, мусобақаларга тайёрлаш, қандай мусобақа бўлишидан қатъий назар, бу мусобақаларда яхши натижаларга эришиш учун одам организмни машқларни бошқаларга нисбатан тез, ихчам, чиройли бажаришга тайёрлаши шарт.

Тайёргарлик машғулотлари ягона педагогик жараён сифатида икки хил турга бўлинади: умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Умумий жисмоний тайёргарликда спортчиларнинг ҳамма жисмоний сифатларини ҳар томонлама тарбиялашга қаратилади.

Жисмоний тайёргарлик ва спорт мусобақалари тайёргарлиги асослари қуйидаги машғулотларга бўлинади:

1. **Назарий тайёргарлик**-барча спорт турларида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, мусобақа қоидаларини билишдан иборат. Шахмат, шашка каби спорт турларида бу тайёргарлик энг муҳим. Шахмат ва шашка билан шуғулланадиган спортчилар жуда кўп методик адабиёт ўқишади, бу кейинчалик мусобақа пайтида олдинги турли босқичдаги мусобақаларда ўйналган партияларнинг энг қизиқларини эсда тутиш, рақибнинг фикр юритишини аввалдан кўра билиш ва унга ўзининг комбинациялари билан қарши туришга ёрдам беради.

2. **Техник тайёргарлик**- бу турдаги машғулотлар икки хил бўлади: биринчиси, машқларни ёки алоҳида бир ҳаракатни техник жиҳатдан тўғри бажариш каби динамик спорт турларига боғлиқ бўлган техникусул ва кўникмалардир. Динамик спорт турларининг ҳаммасида техник тайёргарликка катта эътибор берилади, техник тўғри ижро этилган ҳаракатлар томошабинларнинг олқишларига сазовор бўлади. Масалан, аргентиналик футбол юлдузи Марадоннанинг тўп юритиши, Бубканинг лангар чўп билан баландликка сакрашидаги ажойиб техник ижроси, ўрта масофага югуришда жаҳон рекордчиси марокашлик Ауитанинг мусобақаларда кўрсатган маҳоратини айтиб ўтиш мумкин. Техник тайёргарликнинг иккинчи тури ҳақида гапираётганда биз техник спорт турларини назарда тутамиз.

3. Спортчиларнинг тактик тайёргарлик қобилияти, жисмоний, психологик тайёргарлиги билан бирга шу спорт турини қайси шароитда бажарилиши билан чамбарчас боғлиқ. Тактик тайёргарлик одам ҳаракатини ўрганиш билан ифодаланиб қолмай, балки спортчиларнинг юксак натижаларига эришишини ҳам таъминлайди. Спортчилар ўз рақиблари устидан ғалаба эришиш учун ўзларида турли сифатларни тарбиялашлари шарт. Бу жисмоний сифат спортнинг ўйин турларида ва яқка кураш турларида яққол намоён бўлади. Техник воситаларининг бугунги кун спорт турларида кенг қўлланилиши спортчиларга учрашув олдида рақибини экранда ёки видеомагнитофонда кўришга имкон беради.

Мураббий ёрдамида рақибнинг техник ва тактик жиҳатидан кучли тамонлари аниқланади ва унга қарши ўйин тактикаси ишлаб чиқилади. Тўғри танланган тактик гоҳида бўшроқ жамоанинг ғалаба қозинишига ҳам сабаб бўлади ва бу техник тайёргарликнинг муҳим омилларидан биридир.

4. **Рухий тайёргарлик**-бу ҳамма спорт турларидагина эмас, балки инсон қаётида ҳам муҳим ўрин тутаяди. Юксак натижаларга интилиш куч-қувват ва рухий куч талаб қилади. Бошқа фаолият турларига қараганда спортда шундай экстримал ҳолатлар кўпроқ юзага келадигани, ундан инсон фақат руҳан яхши тайёр бўлган ҳолдагина чиқиб кета олади.

Спортчиларни жуда қийин шароитларга қўйганда ҳам, улар бу қийинчиликларни енгиб чиқиб кетганликларга кўп мисол келтириш мумкин. Руҳий фазилатлар ўрганиш ва тайёрланиш давомида шаклланади. Ҳар хил даражадаги мусобақалар ва улар олдидан мураббийнинг бир-икки оғиз илиқ сўзи, зарур бўлган сифатларни тарбиялайди. Кейинчалик ўқув-тайёргарлик жараёнини шакллантиришдаги педагогик нуқтаи назарлар ҳақида гапираётганимизда биз руҳий тайёргарлик мавзусига яна қайтамыз.

5. **Жисмоний тайёргарлик**- спортнинг энг муҳим тайёргарлик туридир. Жисмоний тайёргарлик деб у ёки бу спорт турига мансуб бўлган асосий жисмоний сифатларни тарбиялашга айтилади. Улар асосан 5 хил бўлади:

а) чаққонлик, эпчиллик; б) эгиловчанлик; в) куч; г) чидамлик; д) тезкорлик. Булардан баъзилари спор тури учун аҳамияти катта бўлса, баъзиларники маълум даражада кичик, лекин буларнинг ҳаммаси ҳам меъёрига етказилиши керак. Спортчиларнинг жисмоний тарбияси ҳақида гапирганда уни шартли равишда 2 га бўлиши мумкин-умумий ва махсус. Агар сузувчи тайёргарлик вақтида спорт ўйинлари билан, масалан, енгил атлетика билан шуғулланса, бу умумий тайёргарликдир, лекин у сувда муайян машқларни бажарса, бу энди махсус жисмоний тарбия тайёргарлик турига киради. Педагогик нуқтаи назардан махсус ва умумий жисмоний тайёргарлик бир-бирига боғлиқдир.

Спортчининг жисмоний фазилатлари турлича услуб ва воситалар билан тарбияланади ва қуйида ҳар бир жисмоний сифатни алоҳида кўриб чиқаётганда биз албатта услуб ва воситалар ҳақида гапирамыз. Биз кўрадиган жисмоний тарбия сифати бўлган куч деб, одам организмнинг ташқи қаршиликларни енга олиш ва унга мушаклар ёрдамида қарши тура олиш қобилиятига айтилади. Кучни тарбиялаш воситаларига гимнастика машқларини турли шаклда бажариш киради.

Куч деярли ҳамма спорт турларида ишлатилади ва икки хил ифодаланиши мумкин: статик ва динамик. Ҳаракатсиз бажариладиган куч машқлари статик ҳолат, ҳар қандай кучнинг ҳаракатда ифодаланиши-динамик ҳолат. Спортда буларнинг иккаласидан ҳам фойдаланилади. Масалан, акробатикада сальтолар, айланишлар динамик ҳолат; бурчак ушлаб туриш, қўлда турган ҳолда танани ушлаб туриш ва бошқалар статик ҳолат.

Организмнинг куч қобилиятини тарбиялашда турли хил восита ва услублар қўлланилади. Кучни ривожлантириш воситаларига қуйидагилар киради:

- а) штанга ва унинг компонентлари;
- б) турли хил оғирликлар;
- в) ўз тана кучи;
- г) кучни ошириш учун мўлжалланган махсус техник мослама ва ускуналар.

Ўз ҳолича жисмоний машқларни бажараётганда куч ошириш учун ишлатиладиган

воситаларни тўғри танлаш катта аҳамиятга эга. Шу сабабли бундай воситалар билан яқинрок танишамиз:

а) Штанга энг кўп қўлланиладиган спорт жиҳозларидан бири бўлиб, энгил атлетикачилар уни бутунлигича ишлатишади, сузувчилар 15-20 кг оғирликдаги тошларни кўтаришади, афзал кўришади ва ҳоказо;

б) кўпинча тренер ва спортчилар ўз ҳолича машқларда ёки қисман тайёргарлик машғулотларида кучни ошириш мақсадида турли хил оғирлаштирувчи воситалардан: эспандер ва гантеллардан фойдаланиладилар; спорт тўгаракларида тошлар ва резинали бинтлардан фойдаланилади. Кучни ривожлантириш услубларини тўғри танлаш ижобий натижа беради;

в) ўз танаси оғирлиги билан одатда тхайёрлик жараёнларининг ҳамма турларида фойдаланилади-бу ҳар хил тортилишлар, чўзилишлар ва бошқа турли-туман машқлардир;

г) кейинги йилларда кўпчилик корхоналарда, мактабларда, техникум ва институтларда махсус жиҳозланган кичкина спорт заллари қуриляпти, бунинг учун улар мушакларни ривожлантирадиган турли хил тренажерлар сотиб оляптилар. Кўпчилик мраббийлар қўл остидаги спорт жиҳозларидан ўзлари тренажерлар ясайдилар. Бундай заллар ҳозирги пайтда кучни тарбиялашда энг фаол бўлиб, ундаш ташқари талаба ва спорт билан шуғулланаётганлар устидан назорат қилишга ва ўз вақтида методик ёрдам кўрсатишга имкон беради.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти у ёки бу жисмоний хусусиятни тарбиялаш учун бир воситадан фойдаланишнинг ўзи кифоя эмаслигини, балки шуғулланиш учун тўғри услубни танлаш муҳим роль ўйнашини кўрсатади. қуйида кучни тарбиялашнинг бир неча услубларини таклиф қиламиз:

а) мушаклар ишлаётганда кимёвий энергия механик энергияга айланади. Бу бир энергия тури иккинчи энергия турига айланишининг нисбат куч, сиғимлилиқ, чидамлилиқ, самарадорлик билан белгиланади.

**Қувват**-юқори даражали энергия бўлиб, у “ватт” ёки кгм,минда ўлчанади.

**Ҳажм**-маълум бир кимёвий энергия манбаи ҳисобига бажариладиган умумий иш миқдоридир.

**Самарадорлик**-мушаклар фаолияти бўлиб, у иш пайтида кимёвий энергиянинг механик энергияга айланган миқдори билан ўлчанади;

б) мушак фаолиятини 3 хил кимёвий жараён таъминлайди. Креотин-фосфат ва гликогеннинг парчаланиши кислород йўқ билан шароитда содир бўлади. Шунинг учун у анаэроб деб аталади. Бироқ энергиянинг асосий қисми кислород иштирокидаги аэроб жараён давомида юзага келади. Бу жараёнлар бир-биридан мураккаблиги ва унда иштирок этадиган

кимёвий моддалар билан фарқ қилади. Лекин буларнинг иккаласидан ҳам мушаклар қисқаришида бевосита истемол қилинадиган аденозинтрифосфатнинг бой молекуласи албатта ҳосил бўлади. Жисмоний тайёргарликлар андреофосфат ҳосил бўлишнинг учала жараёнини ҳам кескинлаштиради. Тезкорликни тарбияловчи машқлар бажарилаётганда энергия ҳосил қилишнинг креатинфосфатмеханизми кучаяди. Чидамлиликни ривожлантирадиган тайёргарлик машғулоти асосан аэроб жараёнлари томонидан кескинлаштирилади;

в) ҳаракат машқлари билан шуғулланмаган инсонда тинч ҳолатда унинг скелет мушакларда оз миқдорда креатинфосфат бўлади. Бу фақат 10-15 минутга етади. Гликогеннинг аэроб парчаланиши 50 с дан сўнг юқори даражага етади. 60-70 с дан сўнг кислороднин мушакларга кўп миқдорда етиб бориши сабабли аэроб жараёнлар энергиянинг асосий манбаи бўлиб хизмат қилади.

**Тезкорлик ёки тезлик**-организмнинг маълум бир ҳаракатни максимал қисқа вақт ичида бажара олиш қобилияти. Ҳаракатлар асосида миянинг ҳаяжонланиш ҳолатидан тормозланишга ўтиши ва аксинча ҳолатлар юз бериши ётади. Тезликни ривожлантиришдаги қуйидаги воситаларни ажратиш мумкин:

а) максимал ёки субмаксимал тезликда бажариладиган махсус тайёргарлик машқлари;

б) тезлик-куч машқлари-максимал тезликда қўшимча оғирликлар билан бажариладиган тайёргарлик ёки мусобақа ҳарактеридаги машқлар;

в) ҳаракатли спорт ўйинлари, эстафеталар, яъни ҳаракатчанлик билан бажариладиган, мусобақа ва рақобат руҳи бор бўлган машқлар.

**Эпчилликни** тарбиялаш организмнинг мураккаб координацион ҳаракатларни тез ўзлаштира олиш ва шароитга қараб ҳаракат фаолиятини тузиш қобилиятидир. Эпчиллик айниқса спортнинг ўйин турларида ва курашларда яққол намоён бўлади. Эпчилликни ривожлантириш учун учта мураккаб масала ҳал қилишини лозим;

а) мураккаб мувофиқлаштирувчи ҳаракатларни ўзлаштира олиш қобилиятини ўстириш;

б) шароит ўзгариб қолганда бир ҳаракат фаолиятидан иккинчи ҳаракат фаолиятига тез ўта олиш қобилиятини ўстириш;

в) айтилган машқларни аниқ, айнан шундоқ қилиб кўп маротаба қайтариш қобилиятини ошириш.

**Эгилувчанлик**-организмнинг машқ ёки ҳаракатни максимал амплитуда билан бажара олишидир. Эгилувчанлик сифатларини тарбиялаш услублари қуйидагиларга бўлинади: динамик, статик ва пассив. Эгилувчанликни ошириш учун мушак тўқималари, пай ва бўғимларнинг чўзилишини оширадиган машқлар бажарилади. Бу ҳар хил эгилиш ва букилишлар, чўзилишлар, оёқ-қўл силкитишлардан иборат.

Бу машқлар оддий ва мураккаб бўлиши мумкин. Мураккаб машқлар оғир юк ёрдами билан бажарилади. Қуйидаги спорт турларида эгилувчанлик етакчи аҳамиятга эга: гимнастика, бадий гимнастика, акробатика, сувга сакраш, синхрон сузиш, коньки учиш, спортча рақслар ва курашнинг ҳамма турлари.

**Чидамлилиқни тарбиялаш**-жисмоний ҳаракат сифатида организмнинг чарчоғини енга олиш қобилиятидир. Бу марказий асаб тармоғи хусусиятларига ва энергетик алмашинувига боғлиқ. Чидамлилиқ шундай фазилатки, у қийинчилик билан орттирилиб, осон йўқотилади. Чидамлилиқни тарбиялаётган организмда ўтаётган бир неча жараёни ажратиш мумкин: Чидамлилиқ жисмоний ҳаракат сифати бўлиб, одам организмнинг узок вақт давомида мушаклар ишини фаол бажарилишида чарчашни енгиш қобилиятидир.

Чидамлилиқ сифати икки хил бўлади, умумий ва махсус.

Умумий чидамлилиқ-организмнинг узок вақт давомида ҳар қандай мушаклар иш бажарганда чарчоқни енгиш қобилиятига айтилади.

Махсус чидамлилиқ-жисмоний машқлар ёки спорт турларининг бирига хос бўлган мушаклар иши узок вақт давомида бажарилганда чарчоқни енгиш билан белгиланади. Махсус чидамлилиқ умумий чидамлилиқ асосида ривожланиб, тезкорлик, куч ва чидамлилиқ машқларини аниқ ва пухта бажариш жараёнида келиб чиқади. Чидамлилиқни тарбиялаш даражаси авваламбор юрак томирлари, нафас олиш, мушак ва асаб тармоқлари, буйракда қоннинг гликогеннинг тез ва фойдали парчаланиши, функционал имкониятининг ошиши билан ифодаланади.

Чидамлилиқни тарбиялашга қаратилган бутун воситаларнинг жами организмнинг барча система ва функциялари такомиллашувига таъсир кўрсатиши керак, бунда машғулотнинг юқори матор зичлигига эришиш, турли-туман иқлим ва географик шароитлари, муҳитнинг ноқулай омилларидан кенг фойдаланиш зарур. Спорт фаолиятининг характери ва чидамлилиқнинг хилига қараб тикланишнинг турли хиллари қўлланилади.

## **2.2. Талабалар спорт тайёргарлигини режалаштириш**

Спорт тайёргарлик машқларини режалаштириш масаласига киришдан аввал унинг вазифа ва мақсадларини аниқлаб олиш зарур. Спорт тайёргарлик машқларининг асосий мақсади юқори малакали спортчиларни етиштиришдир. Улар самарали меҳнатга, ўз мустақил давлатини ҳимоя қилишга тайёр бўлишлари керак.

Бу асосий масалани ҳал қилиш учун ўқув-тайёргарликда қуйидагиларга эътибор бериш зарур:

1. Тарбиявий масала. Спортчининг тарбияланиши қуйидаги босқичлардан ўтади:
  - а) ахлоқ-спортчида дунёқараш, қизиқиш, ўзига, атрофдагиларга, меҳнатга муносабатни

шакллантиришга қаратилган;

б) интеллектуал-шахснинг ижодий ва билимдонлик қобилиятини тарбиялашни таъминлайди;

в) эстетик-атроф муҳит, меҳнат ва спорт фаолиятидаги гўзалликни қабул қила олишни тарбиялайди;

г) ирода спортчида ўзи олдига мақсад қўйиш ва уни ҳал қилиш учун интилиш қобилиятини тарбиялашга қаратилган.

2. Соғломлаштириш шахсини ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш йўли билан ҳал қилинади. Жисмоний такомиллашиш йўли билан соғлиқни мустаҳкамлаб ҳамма жисмоний сифатларни ва тананинг шаклланиши олдиндан кўра билишимиз керак.

3. Таълим –педагогик жараён бўлиб, махсус техник, тактик ва назарий тайёргарлик орқали амалга оширилади.

Спорт тайёргарлиги машқлари режаси ўз махсус вазифаси ва мақсадларига эга бўлган турли муддатли тарбиявий тайёргарлик жараёнлари учун тузилади. Энг кўп тарқалган режалаштириш турлари қуйидагилар:

1. Узоқ муддатга мўжалланган режалаштириш-одатда 4 йил муддатга режалаштирилади. Бу бир Олимпиададан иккинчисигача ёки бир Спартакиададан иккинчисигача бўлган даврни ўз ичига олади. Бу режалаш олий ўқув юртида қобилиятли спортчиларни Олимпиадага тайёрлашни ўз ичига олади. Ушбу режалаштириш мусобақаларга нисбатан тартибли ва бир маромда тайёрлашга имкон беради. Узоқ муддатга мўжалланган режалаштиришнинг асосий мақсади-спортчида махсус ва умумий сифатни тарбиялаб, спорт чўққиларига кўтаришдир.

Кўпчилик жисмоний тарбия мутахассисларининг фикрича, спорт тайёргарлигини йиллик режалаштириш асосий аҳамиятга эга. Спортга тайёргарлик бир йилга қўйилган вазифа ва мақсадлар, шунингдек спорт тайёргарлиги даражасига қараб, йиллик режалаштириш қуйидагича бўлади:

а) спорт тайёргарлиги машқларининг бир даврли режаланиши. Бундай режалаштириш битта тайёргарлик, битта мусобақали ва битта давр охиридаги ўтиш даврига эга. Бундай режалаштириш йилига 1-2 мусобақада қатнашишни мўжалланган спортчиларга нисбатан қўлланилади, лекин улар мусобақа ўтадиган ойгача бўлган қисқа муддат ичида ўтказилади.

Бир даврли режалаштириш ўз афзалликларига эга, хусусан: тайёргарлик муддати узоқ, ҳар бир жисмоний сифатни алоҳида муфассал ривожлантиришга имкон беради. Бунда ҳар бир сифатни тарбиялашга кўп вақт ажратирилиб, уларни такомиллаштиришга ҳамма восита ва услуб режалаштирилади. Юқорида айтиб ўтилганидек бир даврли режалаштириш асосан бошловчи спортчилар учун тузилади ва айрим истеъдодли ёш спортчиларнинг узоқ

муддатдан сўнггина намоён бўладиган баъзи қобилиятларини ҳам “ўтказиб юбормасликка” имкон беради;

б) икки даврли режалаштириш ва “иккилантирилган давр”га режалаштириш.

Бу икки спорт тайёргарлигини режалаштириш орасидаги фарқ унча катта эмас: икки даврли режалаштиришда ҳар бир даврнинг охирида ўтиш даври бўлади. Бу режалаштириш мусобақалар орасида 2 ва ундан ортиқ муддат бор бўлганда ишлатилади, “бир даврли режа” эса йилнинг охирида битта бўлади.

Бу режалаштиришнинг афзалиги шундаки, агар биринчи даврда режалаштирилган натижаларга эришилмаса, иккинчи даврда восита ва услубларни ўзгартириш орқали бунга эришиш мумкин. Айни чоғда спорт тайёргарлик йили даврлари орасида организмга дам бериш натижасида иккинчи даврга анча самаралироқ тайёрланишга имкон беради;

в) кўп даврли режалаштириш.

Бу режалаштириш бир йилда 3 ёки ундан ортиқ мусобақа ўтказиладиган ҳолларда ишлатилади, стартлар орасида муддат 1 ойдан ортиқ бўлиши керак. Кўп даврли режалаштиришни қўллаш ҳар бир мусобақа жараёнига самаралироқ тайёрланишга, шунингдек мусобақа жараёни муддатини қисқартиришга имкон беради.

3. Кичик давр-тайёргарлик жараёни бирликларининг асосийларидан. Кичик давр муддати 4 кундан 1 кунгача бўлиши мумкин.

Кичик давр режалаштиришнинг асосий ўзаги чарчаш ва куч-қувватга тўлиш қонунларидир.

Кичик давр 5 га бўлинади:

а) дастлабки давр организмни оғир машқларга тайёрлайди. Уларнинг жамланган умумий оғирлиги одатда катта эмас;

б) зарбор-ҳажми бўйича катта машқлар тўпламига мослашув жараёнларини рағбарлантирадиган давр;

в) яқинлаштирувчи давр-спортчининг бевосита мусобақага тайёргарлигини яқинлаштиради, максимал ва субмаксимал иш қуввати билан ажралиб туради;

г) мусобақали давр-мусобақа дастурига мувофиқ тузилади;

д) тикловчи давр-организмни оддий тиклаш, яъни уни иш бажариш учун яроқли мувозанат ҳолатига келтирувчи қисқароқ бир давр.

4. Спортга тайёргарлик машғулоти. Машғулотларнинг бир ҳафта давомидаги сони спортчининг тайёргарлик даражасига қараб белгиланади. Ҳар қандай машғулот уч қисмга бўлинади:

а) тайёрланиш қисми-бажариладиган бутун машқнинг 20-22%ини эгаллайди.

Асосий масала-бажариладиган ишга, машғулот тайёрланаётган организмни қизитиб

тайёрлаш. Бу машғулот олдиға қўйилган мақсадларға қараб, умум ривожлантириш машқлари тузилади. Машғулотни тайёрлаш жисмининг муҳим масалаларидан бири ташкилий масалалардир;

б) дарснинг асосий қисми-давомийлиги бўйича 60-65% вақти олади.

Одатда машғулотжа жисмоний машқ бажариш масалаларини қисман ҳал қилишга қаратилган махсус машқлардан бошланади. Тайёргарлик машғулоти асосий қисмининг вазифаси турли восита ва услуб ёрдамида ҳал қилинадиган ўқитиш, ривожлантириш ёки такомиллаштиришга қаратилган бўлиши мумкин;

в) дарснинг якунловчи -қисм-вақтнинг 10-12%ини эгаллайди, у асосий масала-шуғулланувчининг организмни тиклаш, машғулот натижаларини кўриб чиқиш ва керак бўлса мустақил шуғулланиши учун уй иши берилади.

Ўзбекистоннинг исик иқлими шароитида спорт тайёргарлик машқларини эрталаб исик тушмасидан ёки кечқурун ўтказиш маъқул. Шу сабабдан ёзнинг исик кунларида кўп миқдорда машқларни режалаштирмаслик тавсия этилади. Агар зарур бўлса, тайёргарлик машқларини салқинроқ жойда ўтказиш мумкин. Олий ўқув юртлари талабалари учун спорт машғулотларини имтихон сессияси давомида тўла ўтказиш ярамайди, чунки бу даврда талабалар оғир шароитда бўладилар. Шунинг учун спорт машғулотларини режалаштирганда бунга катта эътибор бериш лозим.

### ***Спорт машғулотларининг педагогик жараёни***

Спорт тайёргарлиги машқлари-бу аввало шахсни ҳар томонлама жисмоний камолот етказишга қаратилган педагогик жараён дир. Спорт машғулотларига тайёргарлик жараённинг мазмуни ва услублари спортчининг ёши, жинси ва тайёргарлик даражасига мувофиқ бўлиши, шунингдек, ўлканинг ўзига хос иқлими, жойи, шароити инобатга олиниши керак. Буларга амал қилмаслик спорт билан шуғулланадиган талабалар организми функционал тармоқларининг ўта чарчашига сабаб бўлиши мумкин. Спорт машғулотларига тайёргарлик дастури аста-секин мураккабланиши, машқлар миқдори бўйича ҳам қуввати бўйича ҳам бирдан ошмасдан, бир меъёрда кўпайиб ёки такомиллашиб бориши керак. Ўқув воситаси, тайёрлаш услублари ва шакллари ҳар бир спортчининг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиши керак.

Янги ўзлаштирилган билимлар ва ҳаракат кўникмалари фақат уйғунлиги билан эмас, балки ўзгарувчан шароитларда ўзгариб туриш имконияти билан ҳам ажралиб туриши керак. Бу усуллар билан машқ бажарган талабалар спорт машқларини бажарганда ўзининг махсус нуқтаи назарига эга бўлиб, ўзи учун зарур машқни танлаб олади ва уни енгил, ихчам бажариш йўллари аниқлайди.

А) Олий спорт нуқталарига йўналтириш.

Ушбу талаб талаба-спортчининг спортга ва унинг ютуқларига, айниқса рекордга интилишига ўргатади. Спорт машқларини тузиш, дарсни ташкил қилиш воситалари ва услублари айнан шу мақсадга қаратилган бўлиши лозим. Чунки мураббийлар спорт билан шуғулланувчининг оилавий шароити, имкониятларидан келиб чиққан ҳолда ўқув йили бошидан машғулотларни режалаштиради.

Б) Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг ажралмаслиги.

Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари ажралмасдир. Спортчини машғулотга тайёргарлигини спорт натижалари кўрсаткичига кўра аниқлаш мумкин. Умуман спортнинг бир тури билан шуғулланишнинг дастлабки босқичларида умумий ва махсус тайёргарлик муҳим аҳамиятга эга. Спорт билан мунтазам шуғулланишдан мақсад соғлиқни мустаҳкамлаш, организмнинг функционал имкониятлари даражасини кўтаришдир. Бир йиллик режалаштиришда тайёргарлик даврининг дастлабки босқичларида, иш ҳажмининг бир меъёردа кўпайишида аввал умумий жисмоний тайёргарлик, сўнгра иш ҳажми оширилган тақдирда ҳам, махсус жисмоний тайёргарлик етакчи ўринда туради.

В) Спорт тайёргарлик жараёнининг узлуксизлиги.

Самарали спорт фаолиятига эришиш учун жисмоний машқлар билан доим шуғулланиш керак. Машқларни асоссиз тўхталиши ўқув машғулоти жараёнида жисмоний сифатларнинг пасайиб кетишига олиб келади.

Г) Энг кўп ҳажмли иш бажаришга интилиш.

Ҳозирги замон спорт кўрсаткичи аста-секин юқори юкланишларнинг бажарилишини кўзда тутаяди, бунда асосий шарт организмнинг мослашишга бўлган функционал имкониятини сақлаб қолиш, бир кунда бир марталик машғулотлардан 2-3 марталик машғулотларга ўтиш ҳам аста-секин амалга ошириши керак.

Д) Тўлқинсимон динамик иш бажариш.

Бу иш жисмоний машғулотлардан кейинги чарчаш ва тикланишга асосланган. Шунинг учун ҳамма машғулотлар жараёни тўлқинсимон тезликда иш бажаришга асосан тузилиши керак.

***Оммавий жисмоний тарбия тадбирлари.***

Спорт машғулотлари катта аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия билан шуғулланишда спорт мусобақалари бўлиши керак. Мусобақанинг ўз ихтисоси бўйича ҳар хил даражалари бўлиши мумкин. Ҳар ҳолда спорт билан шуғулланувчи талаба ўзининг бажарган машқлари натижасини кўришга қизиқади. Оммавий югуришлар, сузишлар, велосипед пойгалари ва шу кабиларни ўтказишда талаба ёшлар фаоллашади, жисмоний тарбия билан шуғулланишга туртки беради, оммавий мусобақаларнинг газета-журналларда ёритилиши, радио ва телевидение орқали олиб берилиши оммавий жисмоний тарбия ҳаракатини кенг тарғиб

қилишда катта аҳамиятга эга. Шарқда байрам ва сайиллар дорбозларнинг чиқишисиз ўтмаган. Ҳар хил миллий ўйинлар ва мусобақалар билан полвонларнинг чиқишлари, тош кўтариш ўйинлари бўлган.

Жисмоний тарбия бўйича ҳар қандай дастур синов нормативи ва тести бўйича топширилиши кўзда тутилмоқда, бу эса маълум вақт давомида иш самарадорлигини ўстириш мақсадида ўтказилади. Спорт тўғрақларида маълум кундалик дастур бўлиб, унда мусобақалар ўтказилиши ва ҳисобот олиб борилиши ва энг асосийси беллашувлар натижаларини таққослаб текшириш кўзда тутилган бўлади. Спортчиларни танлашни бир неча хилга бўлиш мумкин:

А) Гуруҳли-бу синов норматив асосида спортнинг ҳар хил турлари бўйича ўқув машқлари гуруҳларида ўтказилади. Топшириқнинг асосий мақсади-спортчилардан энг қобилиятлигини аниқлаш, маълум даврдаги фаолият натижаларини текшириш, спорт турларига қабул қилиш учун текширишдан ўтказиш.

Б) Ўқув юрти ичида-спартакиада дастури асосида факультетлараро ўтказилади. Асосий мақсад-ОЎЮ терма жамоасига аъзолар танлашдир.

В) Ўқув юртлари бўйича-шаҳар олий ўқув юртлари бўйича минтақа ёки мустақил давлатлар доирасида ўтказилади. Асосий мақсад ҳалқаро мусобақаларда иштирок этиш учун энг истеъдодли спортчиларни саралаш.

Г) Ҳалқаро-ҳар хил бўлиши мумкин. Бу мусобақалар бир йилда бир марта, икки-уч-тўрт йилда бир марта бўлиши мумкин. Олимпиада ўйинлари ёзда ва қишда 4 йилда бир марта ўтказилади.

Асосий вазифа қитъа ёки жаҳон спортчиларидан кучлиларини, рекорд ўрнатиш ва уни рўйхатга олиш ҳамда спорт турларининг мақсади ва вазифасини аниқлашдир. Спорт машқлари услубларидан бири-мусобақали деб номланади. Ҳақиқатан ҳам спорт машқларида мусобақанинг роли улкандир. Биринчи навбатда, бундай машқ қилиш жараёнида тўғрилиқ, ҳалоллик текширилади ва тегишли тарзда баҳоланади.

Кўп асрлардан маълумки, одамлар ўз танасини чиройли ва бақувват қилиб тарбиялашга интиланлар. Чиройли тана у соғлиқ элементларидан бири. Соғлом танада, соғлом ақл деб беҳуд гапиришмайди. Олий ва ўрта махсус ўқув юртлари талабаларининг кўпчилиги ётоқхонада яшайди. Ётоқхоналарда жисмоний тарбия ишларини олиб бориш зарур ва шартдир. Бу муркаб ишни бир тарафдан ректорат, деканат, ётоқхона маъмурияти ва жисмоний тарбия кафедраси, иккинчи тарафдан спортклуб, факультетлар, спорт кенгаши, талабалар кенгаши ва ётоқхона кенгаши биргалиқда олиб бориши керак. Олий ўқув юртларида мутахассисларнинг шаклланиш жараёнини илмий асослаш учун, талабаларни ўқиш давомида ётоқхонадаги турмушини, иш фаолиятини чуқур ўрганиш лозим. Талабалар

эртанги кунда қандай мутахассис бўлиб етишиши учун фақат яхши ўқиш кифоя қилмайди, балки ўзини бугунги қийинчиликларни енгадиган, келажакда яхши тадбиркор, қийинчиликлардан кўрқмайдиган қилиб тарбиялашимиз керак бўлади.

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 машғулот, 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 яхшилади.

Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини қуйидаги турлари мавжуд.

1. Ишлаб чиқариш гимнастикаси
2. Соғломлаштирувчи гимнастика
3. Спорт соғломлаштирувчи гуруҳларда машғулотлар.
4. Сайёҳлик
5. Спорт мусобақалари ва тадбирлари
6. Жисмоний тарбия ва спортни тарғибот ва ташвиқот қилиш.
7. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича кўрик конкурсларни ташкил этиш.
8. Талабаларни тиббий кўриқдан ўтказишни амалга ошириш.

### **3. Боб. Касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия жараёнларининг амалий ва назарий асосларини таҳлил этиш**

Талабалар жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларини асосини назарий билимлар ва ўқув ўқув ҳужжатлари ва жисмоний ҳаракатларнинг шакли ва мазмуни ташкил этади.

Жисмоний тарбия жараёнларининг меъёрий ҳужжатларига давлат таълим стандарти, жисмоний тарбия дастури, жисмоний тарбия дарслари ва тадбирлари ҳамда спорт мусобақаларининг йиллик режалари, дарс баёнлари, талабаларга дарс ва спорт машғулотларида бериладиган назарий ва амалий билимлар мазмуни ва шаклларида иборат бўлади.

**Жисмоний машқлар** жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ равишда фойдаланиладиган ҳаракатларни, инсонни жисмоний тарбиялаш воситасидир. Жисмоний машқлар тарихий жihatдан таркиб топиб, услубий жihatдан гимнастика, ўйин, спорт ва туризм сифатида шаклландир. Жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний машқлар машғул бўлувчининг актив ҳаракат фаолиятини кўзда туттади. 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 характерини камол топтиради.

Жисмоний машқларнинг келиб чиқиши инсон жамиятининг узок ўтмишига бориб тақалади. Жисмоний машқларнинг пайдо бўлишида моддий ҳаёт шароитлари-даставвал бутун меҳнат фаолияти ҳал қилувчи роль ўйнаган. Меҳнат, жанговар ва турмуш фаолиятидан тарихий жihatдан олинган машқлардан ташқари (юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, бирор нарсани иргитиш, оғир нарсани бир жойдан иккинчи жойга кўтариб ўтиш, сузиш ва ҳ.к.), машқлардан ташқари, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётини ривожлантириш жараёнида маҳсус 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 бажарадиган 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 кабилар – ациклик машқлар ёки ҳаракатлар дейиш мумкин.

Шунингдек жисмоний машқларни Умуривожлантирувчи машқлар, махсус машқлар, ёрдамчи машқлар турларига ажратиш мумкин. Умумривожлантирувчи 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, туп 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. 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 хос хусусиятлари (ёши, жинси, соғлиги, тайёргарлик даражаси, меҳнат, ўқиш, дам олиш, турмуш режими).
2. Жисмоний машқларнинг ўзига хос 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. 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 характерланади. 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. 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.

### **3.1. Талабалар ўқув кун тартибида соғломлаштириш ва жисмоний тарбия тадбирлари**

Машғулотгача ўтказиладиган гимнастика назарий машғулотларни ўтказиш учун мўлжалланган хонада ёки устахонада биринчи дарсни бошлайдиган ўқитувчи ёки ишлаб чиқариш устасининг назорати остида ўтказилади.

Жисмоний тарбия паузаси назария билан боғланган 2 ва 3 жуфт дарсларининг ёки устахонанинг 2 ва 3 дарсларининг ярмида ўтказиш тавсия қилинади. У 5-7 жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлиб, 5-6 дақиқа давом этади ва умумий кийимда ўтказилади.

Катта танаффусда ўтказиладиган жисмоний тарбия камида 20 дақиқа давомида ўтказилади. Соғломлаш-тиришга йўналтирилган олдиндан ўрганилган жисмоний машқлар мажмуаси яъни гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар. Оммавий миллий спорт ўйинлари ва миллий рақс элементлари гуруҳларга бўлиб бажарилади.

Ўсмирлар машқларни гантел, эспандер, штанга, тошлар билан бажаришлари мумкин. Катта танаффусда машқлар ўтказиш жисмоний тарбия ўқитувчилари раҳбарлигида олдиндан тайёрланган инструкторлар, жамоатчилар ёки олдинги дарсни ўтказган ўқитувчилар қилишлари мумкин.

1. Ўқишдан ташқари вақтда жисмоний тарбия, сайёҳлик ва ҳар хил спорт турлари билан шуғулланиш.

Бунга қуйидагилар киради:

- эрталабки гигиеник гимнастика (чиниқиш муолажалари билан биргаликда);
- умумий жисмоний тайёргарлик тўғаракларидаги машғулотлар;
- спорт ва сайёҳлик тўғаракларидаги машғулотлар;
- ҳарбий-амалий спорт тўғаракларидаги машғулотлар;
- оммавий спорт тадбирлари;
- соғломлаштирувчи юриш ва югуриш бўйича қўшма ҳаваскор

гуруҳларидаги машғулотлар:

- саёҳатга чиқиш;
- ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланиши (шу қаторда уйга бериладиган вазифаларни бажариши).

Эрталабки бадан тарбия ўқувчилар учун мажбурийдир. У ётоқхонада навбатчи тарбиячи ёки махсус тайёрланган ходим томонидан ташкил этилади. Унга қуйидаги машқлар киради: юриш, югуриш.

Умумий ривожлантирувчи машқлар. «Гимнастика шаҳарчаси»да махсус ўрганишни талаб қиладиган, бажариш техникаси бўйича қийин бўлган тренажёрларда бажариладиган, кичик ва ўртача қаршилиқлар билан бажариладиган ва бошқа машқларни буюмлар билан жуфт-жуфт ва гуруҳ бўлиб бажарилади. Бундан ташқари сув хавзаларида махсус машқларни бажариш ўқувчи танасини айниқса кўп чиниқтиради. Юкланишларни кундан-кунга, ҳафтадан-ҳафтага, ойдан-ойга секин-аста кўпайтириб бориш амалий малака ва жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантиришни таъминлайди, соғлиқни мустаҳкамлайди.

Ўқишдан ташқари вақтда жисмоний тарбия, спорт, сайёҳлик билан шуғулланишга ҳаво, қуёш, сув муаллажаларидан кенг фойдаланиш яхши самара беради.

Умумжисмоний тайёргарлик тўғарагининг машғулот-ларига ўқувчилар гимнастика, акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, тўсиқлардан ошиб ўтишлар билан шуғулланадилар. Бундан ташқари тош, эспандер, арғумчи билан тренажёрларда машқлар бажарилади.

Спорт ва сайёҳлик тўғарақларида машғулотлар спорт турлари бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари дастурлари асосида ўтказилади. Машғулотлар ҳафтада 2-3 марта 1,5-2 соатдан ўтказилади. Спорт тўғарақлари ишининг самарадорлиги шуғулланувчиларнинг спорт разрядлари нормаларини бажаришлари билан баҳоланади.

Ётоқхонада ташкил қилинадиган оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларига қуйидагилар киради:

- эрталабки гигиеник гимнастика;
- ритмик гимнастика;
- умумий жисмоний, спорт ва сайёҳлик тўғарақларида шуғулланиш;
- ҳаваскор гуруҳларида югуриш;

- соғломлаштириш ва спорт тўғаракларида шуғулланадиган ўқувчилар учун ҳар куни ўтказиладиган спорт соатлари;
- спорт ва соғломлаштириш куни;
- ётоқхона спартакиадасини ўтказиш;
- спорт турлари бўйича мусобақалар ўтказиш;
- жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланиш.

Ётоқхонада оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирлари жисмоний тарбия раҳбари ва жисмоний тарбия ўқитувчилари, тарбиячилари, жамоатчи мураббийлар томонидан бошқарилади.

Асосий туркум ҳаракатлар кўникмаларига эга бўлиш;

Турник тортиниш (ўсмирлар учун 11 та), қўлларни гимнастик ўтиргичларга қўйган ҳолда букиш ва ёзиш (қизлар учун 10 та) ва бошқа гимнастика машқларини бажара олиш.

Сафланиш, югириш, узунликга (ўсмирлар учун 4,2 м, қизлар учун 3,4 м), баландликга (ўсмирлар учун 1,25м, қизлар учун 1,1м) сакраш, мувозанатни сақлаш, осилиши ва таяниш машқларини бажариш малакаларига эга бўлиш;

Ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинларида бирор турини билиш;

Миллий кураш қоидаларини билиш;

100 метр масофага (ўсмирлар учун 14,5 секунд, қизлар учун 17,1 секунд). Югуриш 60 метр (ўсмирлар учун – 8,6 секунд, қизлар учун-10,3 секунд), 100 метр (ўсмирлар учун 14,8 секунд, қизлар учун 17,3 секунд) масофага босқич эстафеталик югириш

3-2 км масофага нотекис жойлар бўйлаб бир меъёردа секин югириш машқларини бажара олиш;

50 метрга сузиш (ўсмирлар учун 1,2 минут, қизлар учун 1,8 минут);

Гимнастикага оид умумривожлантирувчи машқлар ва сода ақрабатика машқларини бажара олиш;

Жисмоний тарбия бўйича мустақил машғулотлари ўтказиш учун зарур билимга эга бўлиш.

Спорт ва бошқа машғулотлар жараёнида жароҳатланганда биринчи тиббий ёрдам кўрсата олиш,

Жисмоний тарбия воситаларида мустақил фойдалана олиши билиш;

Кун тартибида тўғри ташкил эта олиш, ўзини-ўзи назорат қилишда объектив ва субъектив маълумотлардан фойдалана олишни билиш;

Танлаб олинган мутахассисликка боғлиқ ҳолда ишлаб чиқариш гимнастикаси воситасида чарчашнинг олдини олишда кенг фойдаланилади.

Ўрта махсус ўқув юрти талабалари касбий амалий жисмоний тайёргарлиғни тўғри режалаштириб, назорат қилиб борилганда унумли натижа беради. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиғни ривожлантириш “Жисмоний тарбия” фанининг ўқув-услубий тўплами доирасида амалга оширилади ва уни жисмоний тарбия кафедраси тузади.

### **3.2. Касб ҳунар коллежлари талабалари жисмоний тарбия дастури бўлимларини режалаштириш**

Касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия бўйича назарий ва амалий билимларининг мазмуни ва шакллари жисмоний тарбия дастурида келтирилади.

#### **1-босқич**

#### **Амалиёт**

#### **Гимнастика**

**Назарий маълумотлар.** Ўзбекистонда гимнастиканинг ривожланиш тарихи. Гимнастика машқларини тана ривожланишдаги ўрни. Гимнастик машқларни амалга оширишда жароҳатланишнинг олдини олиш чора тадбирлари.

**Кўникма ва малакалар.** Сафланиш ва қайта сафланиш машқлари. Бир, икки, уч, тўрт қаторга сафланишни такрорлаш. Сафда ва алоҳида-алоҳида юриш жараёнида «Чап-Га», «Ўнг-Га», «Орқа-Га» буйруқларга биноан бурилиш ҳарбий хизмат Низомида қўлланиладиган машқларини бажаришни такомиллаштириш.

**Умумий ривожлантирувчи машқлар.** Гантеллар, тўлдирма тўп, гимнастик таёқчалар жуфт-жуфт бўлиб машқ бажариш; бир-бирига қарама-қарши туриб, бир-бирига орқа туриб ҳар хил ҳаракат машқларини бажариш, жуфт ҳолда ҳар томонга юриш ва югуриш, бир оёқда «тўппонча» усулида ўтириб туриш.

**Осилиш ва таянишлар.** Ўсмирлар: баланд турникда қўлларга осилиб олдинга ва орқасига силтанишлар, куч билан тортилиб, тўнтарилиб қўлларга таяниб туриш. Олдинга силтаниб чиқиб ўнг (чап) оёқни олдинга ўтказиш. Орқага тўнтарилиб силтанишлар билан орқага тушиш.

**Қизлар:** баланд-паст брусларда қўллар билан ҳодада осилган ҳолатда силтаниш, осилиб ўтириш, кўтарилиб баланд ҳодада тик осилиш, қўл устидан ошириб чалкаштириб ушлаб, чап томонга 90 градус бурилиш ва чап оёқ сонига ўтириш, ўнг қўл ёнида чап қўл билан орқадан (ходани) паст томонидан ушлаб ўнгга бурилиб орқада айланиб сакраб тушиш.

**Тирмашиб чиқиш:** Ўсмирлар икки, қизлар уч уринишда арқонга тирмашиб чиқиш.

**Акрабатика:** Ўсмирлар чалқанча ётган ҳолатда ғужанак бўлиб ўтиришга ўтиш. Олдинга ва орқага ғужанак бўлиб умболоқ ошиш. Шериғи ёрдамида қўлда тик туриб ва шу ҳолатда шериғи ёрдамида олдинга умболоқ ошишни такрорлаш, бошда ва қўлларда учбурчак ҳосил қилиб тик туриш. Олдинга ва орқага умболоқ ошишларни мураккаблаштирилган усулларда бажариш.

Қизлар: “Кўприк” ҳосил қилиш, кўприк ҳолатида бурилиб бир тиззага таяниб туриб қолиш, олдинга ва орқага умболоқ ошиш. Орқага умболоқ ошиб оёқларни ярим ҳолатидан туриш.

**Таяниб сакраш.** Ўсмирлар баланддан 115 см бўлган эни билан қўйилган “Эшак” ва баландлиги 115 см узунасига қўйилган “От” устидан оёқларни кериб сакраб ўтиш.

Қизлар: баландлиги 110 см бўлган эни билан қўйилган “От” устидан югуриб келиб, таяниб ён томон билан сакраш. Ўзлаштириш мезонлари.

**Осилиш ва таяниш:** Ўсмирлар: баланд турникда куч билан тортилиб, тўнтарилиб қўлларга таянишни билиш.

Қизлар: Паст-баланд бруссларда машқлар мажмуасини тўлиқ бажара олишга эришиш.

**Якка чўп устида мувозанат сақлаш.** Қизлар: Якка чўп устида мувозанат сақлаб юришлар, бир оёқда ўтирган ҳолда 180 градус бурилишларни бажариш. Сакраб бурилиш, ўтириб қўлларда таяниб оёқларни кериб ўтириш ва тик туриш. Қўлларда таяниб оёқларни орқага силтаб сакраб тушиш.

### **Енгил атлетика**

**Назарий билимлар:** Ўзбекистон енгил атлетиканинг ривож-ланиш тарихи. Енгил атлетиканинг ўқувчиларда ҳаракат сифатларини ривожлантиришдаги аҳамияти тўғрисида тушунча бериш.

**Кўникма ва малакалар:** Куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамлик, эгилувчанлик сифатларини тарбиялаш. Юриш ва югуришлар.

**Югуриш машқлари.** Тиззаларни олдинга баланд кўтариб, оёқларни орқага силтаб, сакраб-сакраб югуришлар. Паст стартдан чиқиш ва старт тезлиги 2.20 - 2.30 м.га тезкор югуришлар. 60м. ёки 10м.га югуриш. Такрорий югуришлар: 5-6 марта 60-100м.га. Тезликни ўзгартириб югуришлар. Баланд стартдан 3-4 март 500 ва 800м.га югуриш. Эстафетали югуриш, 2-3 км.га кросс югуриш.

**Сакрашлар.** Югуриб келиб баландликка “Қайчисимон” – “Хатлаб ўтиш” усулида сакраш. Югуриб келиб узунликка “Оёқларни букиб” сакраш маҳоратини такомиллаштириш.

**Улоқтириш.** Ўсмирлар 700 гр.ли, қизлар 500 гр.ли гранатани улоқтириш. Ўсмирлар: 5кг.ли ядрони, қизлар 4кг.ли ядрони улоқтириш.

### **Спорт ўйинлари**

#### **Баскетбол**

**Назарий билимлар:** Ўзбекистон баскетболини ривожланиш тарихи. Содалаштирилган ўйин қоидалари.

**Кўникма ва малакалар:** Баскетболчининг майдондаги ҳаракатлари: юриш, югуриш, йўналишни ўзгартириб юриш ва югуриш; майдонда жой танлаш, тўхташлар ва бурилишлар, сакрашлар. Тўпни бир ёки икки қўллаб илиш. Юқорилаб кетаётган тўпни илиш. Пастлаб кетаётган тўпни илиш, майдондан сапчиган тўпни илиш. Тўпни икки қўллаб кўкракдан узатиш елкадан бир қўллаб пастдан узатиш усулларини ўргатиш. Тўпни ерга уриб олиб юриш. Тўпни бир қўл билан кетма-кет ерга уриб олиб юриш техникасини мустаҳкамлаш. Тўпни йўналиш баландлигини ўзгартириб ерга уриб олиб юришнинг ўргатиш. Жойида турган ҳолда елкадан бир қўллаб тўпни саватга ташлашни мустаҳкамлаш. Ҳаракат жараёнида тўпни бир қўллаб саватга ташлашни ўргатиш. Жарима тўпларни ташлаш. Зона бўйлаб турли ҳимоя гуруҳларини ўргатиш. Икки томонлама ўқув ўйини.

### **Волейбол**

**Назарий маълумотлар:** Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиш тарихи. Волейбол ўйинининг жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришдаги аҳамияти. Волейбол ўйинининг мусобақа қоидалари.

**Кўникма ва малакалари.** Волейбол майдонида ўйинчиларнинг ҳаракатлари: олдинга, орқага узатиш. Тўпни икки қўллаб кўп марта бош устида юқорига узатиб ўйнаш. Тўпни пастдан тўғри ўйинга киритиш ва киритилган тўпни қабул қилиб иккинчи, учинчи зонага тўғри узатиб бериш. Тўпни ён томондан ўйинга киритиш. Тўпни икки қўллаб пастдан қабул қилиш. Тўрдан қайтган тўпни қабул қилиш усулини ўргатиш. Тўпни пастдан бир ва икки қўллаб узатиш. Хужум зарби бериш ва тўсиқ қўйиш билан танишиш. Икки томонлама ўқув-машғулот ўйини. “Тайм-брек” усулида ҳисобни санашни ўргатиш.

### **Қўл тўпи**

**Назарий маълумотлар:** Республикамизда қўл тўпини ривожланиш тарихи. Қўл тўпи билан шуғулланувчилар учун хавфсизлик қоидалари.

**Кўникма ва малакалар:** Қўл тўпи ўйинчисининг ҳаракатлари: юриш, йўналишни ўзгартириб югуриш, майдонда жойни танлаш, сакраш. Тўпни икки қўллаб кўкракда илиш, ҳар хил баландликда учиб ўтаётган тўпларни илиш. Тўпни елка баландлигида тирсакни букиб узатиш. Тўпни ёндан, пастдан узатиш. Тўпни ерга уриб олиб юриш, жуфт бўлиб ҳаракат жараёнида тўпни узатиб олиб юриш. Тўпни таянч ҳолатда дарвозага ташлашни ўргатиш. Зона ҳимояларидан 6\*0,5\*1 системаларини ўргатиш. Ўқув машғулот ўйини.

### **Футбол**

**Назарий маълумотлар.** Республикамизда футболнинг ривожланиш тарихи. Мусобақа қоидалари. Ўқувчиларда жисмоний сифатларни ривожлантиришда футболнинг аҳамияти.

**Кўникма ва малакалар.** Футболчининг майдон бўйлаб ҳаракатлари. Юриш йўналишини ўзгартириб юриш ва югуриш, майдонда жойни танлаш. Думалаб келаётган ва тушиб келаётган тўпларни оёқнинг панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тўхтатишни ўргатиш. Тўпни оёқни панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тегиб олиб юриш. Думалаб келаётган типни оёқнинг панжа қисмининг ички, ташқи ва юқори томонлари билан тегишини ўргатиш. Думалаб келаётган тўпни дарвозабон томонидан илиб олиш. Ҳар хил баландликда учиб келаётган тўпларни мушт билан уриб юбориш. Тўпни ён томонидан икки қўллаб бош устидан ўйинга киритиш. Тўпни узатиш, чалғитиш усулларини ўргатиш. Гуруҳли тактик ўйин билан таништириш. Ўқув машғулот ўйини.

### **Ўзбек кураши-белбоғли ва халқаро миллий кураш**

**Назарий маълумотлар.** Ўзбекистонда ўзбек курашининг ривожланиш тарихи. Жароҳатни олдини олиш чора тадбирлари тўғрисида тушунча бериш. Ўқувчиларни баркамолликка эришишида курашнинг аҳамияти.

**Кўникма ва малакалар:** Рақиб яктагининг белбоғидан, икки қўлидан, енгидан, ёқасидан, қўлларни тирсагидан ушлаган ҳолда тўшакда силжишлар. Йиқилишдан сақланиш усулларини ўргатиш. Орқага йиқилаётганда қўлларни ёнга тиззадан 45-50 см узоқликда тутиб тўшакка қарсак чалгандек уриб тушишни ўргатиш. Орқадан ва олдиндан чалиш усулини бажараётганда ҳимояланиш ва қарши ҳаракатни билиш. Оёқларни ёндан ва орқадан оёқ билан қоқиш усулини ўргатиш, шу усулларга қарши ҳаракат кўникмасини ҳосил қилиш. Ўқув машғулот беллашуви.

**Белбоғли кураш.** Тик турган ҳолда белбоғдан ушлаш усуллари ва тўшакда силжиш ҳаракат фаолиятларини ўргатиш.

Силжиш, тиззада чўккалатиш, кафт уриш (кифтлаш) усулларини ўргатиш ва қарши ҳужум қила олиш.

Қоқиб ташлаш (қокма) усулини ва қарши ҳаракат усулларини ўргатиш. Илиб ташлаш усулини ўргатиш ва қарши ҳаракатларни мустаҳкамлаш.

### **Кросс тайёргарлиги.**

**Назарий маълумотлар.** Кросс тайёрганлигининг хусусиятлари ва унинг организмга таъсири.

**Кўникма ва малакалар.** Паст-баланд жойларда югуриш. Чидамлилиқни ривожлантириш. Кросс югуришида тўғри нафас олиш, кучни тўғри тақсимлаш, югуриш техника ва тактикасини ўргатиш.

## Харакатли ўйинлар ва эстафеталар

**Миллий ҳаракатли ўйинлар:** «Отиб қочар», «Олиб қочар», «Отишма», «Қирқ тош», «Қисқа келар», «Чавондоз», «Бўрон», «Эшак минди», «Тепки», «Тўп учун кураш», «Тепа кураш», «Кучли ва чаққонлар», «Футболчилар эстафетаси», «Қўл тўпи эстафетаси», «Бейсбол», «Баскетбол эстафетаси», «Оммавий тўп», «Олимпия глобуси», «Машқни эслаб қол», «Математик эстафета», «Сехрли катаклар», «Ким бир оёқ билан сакрайди», «Арғумчок билан жуфт бўлиб сакраш». Ўқитувчи ҳаракат ўйинларини танлашда уларнинг касбларига мослигини эътиборга олиш керак.

## II Босқич

### Гимнастика

**Назарий маълумотлар.** Гимнастик машқлар мажмуасининг ҳаракат сифатлари куч, эгиловчанлик ва чаққонликни ривожлантиришдаги аҳамияти.

**Кўникма ва малакалар.** Саф машқлари. Бир қатордан икки, уч, тўрт қаторга қайта сафланишни ва биринчи босқичда ўтилган саф машқларини такрорлаш. Ҳаракатда бўлганда «Чап-Га», «Ўн-Га», «Орқа-Га» буйруқларига биноан бурилиш машқларини бажариш. Турган жойда юриш ва юришдан тўхташ. Ҳаракатланиш ва ҳаракатни тўхтатиш. Ҳаракат тезлигини ўзгартириш учун «узун қадам бос», «калта қадам бос», «тез-тез қадам бос», «секин қадам бос», «ярим қадам бос», машқларини буйруғга биноан бажариш.

**Умумий ривожлантирувчи машқлар.** Биринчи босқичда берилган машқларни қайтариш. Гантеллар, тошлар, тўлдирма тўплар, гимнастик таёқчалар билан жуфт-жуфт бўлиб машқлар бажариш: бир-бирига қарама-қарши турган ҳолда, бир-бирига орқа ўтириб туриб ҳар хил ҳаракат машқларини бажариш; жуфт ҳолда ҳар томонга юриш; бир оёқда «тўппонча» усулида ўтириб, тренажерларда машқлар бажариш ва бошқалар.

Баланд-паст брусслар (қизлар). Баланд ходада қўлда осилиб депсиниш билан оёқ тиззаларини букиш.

Ёнга силтаниш. Баланд ходада осилиб ўнг оёқни силтаб, чап оёқда депсиниб, чап оёқ тиззасини букиш, ўнг оёқни орқага узатиш, чап қўл билан баланд хода устидан ошириш ёки ётиб олиш. Паст ходада буралиб, чап сонда ўтириш, ходани ушлаш. Паст чап сонда ўтирган ҳолда керилиб, сакраб тушиш, юқоридаги элементларни мувофиқлаштириш.

**Осилиш ва таяниш** (ўсмирлар). Баланд турникда қўлларга осилиб олдинга ва орқага силтанишлар. Олдинга силтаниб чиқиб, ўнг (чап) оёқни олдинга ўтказиш. Орқага тўнтарилиб силтанишлар билан орқага тушиш элементларининг такомиллаштириш.

**Якка чўп устида мувозанат сақлаш** (қизлар). Якка чўпда икки қўлга таянган ҳолда ўнг оёқ билан силтаниш. Якка чўп устида оёқларни кериб ўтириш. Оёқларни кериб ўтирган ҳолда орқага оёқларни силтаб қўлларга таяниб тиш ва қўлларни букиш, қўлларни ёзиб

таяниб туриш. Якка чўп устида олдига ва орқага юришлар. Бир оёқда силтаниб орқага бурилиш ва сакраш. Якка чўпни устида турган бир оёқ билан депсиниб иккинчи оёқ билан силтаниб керилиб сакраб тушиш. Ўрганилган усулларни бирлаштириш.

**Акробатика.** Ўсмирлар: чўққайиб ўтирган ҳолда куч билан бошда ва қўлларда тик туриш. Уч кадамда югуриб келиб узун ўмболоқ ошиш. Баландлиги 90 см.гача баландликдаги тўсиқлардан ошиб, ўмболоқ ошиш.

Қизлар: олдинга ва орқага ўмболоқ ошиш, куракда тик туриш, ётган ҳолда кўприк қилиш. Шериги ёрдамида кўприк қилиш. Бир оёқда қалдирғоч усулида мувозанат туриш.

**Таяниб сакраш.** Ўсмирлар: югуриб келиб 115-120 см.га тенг баландликда узунасига қилиб қўйилган от устидан таяниб сакраш.

Қизлар: югуриб келиб икки оёқда кўприкдан денсиниб баландлиги 110 см.га тенг кўндаланг қилиб қўйилган от устидан таяниб сакраш.

**Тирмашиб чиқиш.** Ўсмирлар икки, қизлар уч уринишда арконга тез тирмашиб чиқиш.

### **Енгил атлетика**

**Назарий маълумотлар.** Енгил атлетика машқлар мажмуаларининг ўқувчиларда ҳаракат сифатларини тарбиялашдаги аҳамияти. Мусобақа қоидалари.

**Кўникма ва малакалар.** Паст стартдан чиқиб 2\*30 м.га, 2-3\*60 м.га ва 100 м.га қайта югуриш. 10\*10 м.га моксишон югуриш, 4\*100 м.га эстафетали югуриш. Кросс югуришда бурилиш. Масофа бўйлаб югуриш техникасини ўргатиш. Қизлар 2 км, ўсмирлар 3 км.га югуришда чидамлилиқни ривожлантириш.

**Сакраш:** Узунликка «Оёқларни буқиш» усулида сакраш. Югуриб келиб баландликка сакрашда «Хатлаб ўтиш» усулида сакраш, югуриб келиш депсиниш ва парвоз қилиш ҳаракат кўникмаларини ташкил топтириш.

**Гранатани улоқтириш.** Ўсмирлар 700 гр.ли, қизлар 500 гр.ли гранатани улоқтиришда югуриб келиш ва чалиштирма кадам ташлаш техникаларини такомиллаштириш.

**Ядро улоқтириш.** Қизлар 4 кг.ли, ўсмирлар 5 кг.ли ядрони улоқтиришда оёқ, қўл ва гавда ҳаракатларини мувофиқлаштириш.

### **Спорт ўйинлари**

#### **Баскетбол**

**Назарий маълумотлар.** Баскетболнинг ҳаракат кўникмалари орқали ўқувчиларда чидамлилиқ ва бошқа сифатларни ривожлантириш тўғрисида тушунча бериш. Баскетболнинг техника ва тактикаси тўғрисида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

**Кўникма ва малакалар.** 1 босқичда ўрганилган майдондаги ҳаракатларни такомиллаштириш. Тўхташлар, бурилишлар, сакрашлар. Икки қўллаб илиб олиш. Бир жойда туриб елкадан бир қўллаб саватга ташлаш техникасини мустаҳкамлаш. Ҳаракатда бўлганда

бир қўлда юқоридан ва елакадан тўпни саватга сакраб ташлашни ўргатиш. Жарима тўпларни ташлаш. Чалғитиш ҳаракатлари. Тўпни ҳимоячи қаршилигида уриб олиб юриш.

**Ҳимоячи ҳаракатлари.** Тўпли ва тўпсиз ўйинчиларни қарши олишга ўргатиш. Ўқув машғулот ўйинлари.

#### **Ўзлаштириш мезонлари**

Тўпни ҳаракат жараёнида бир, икки қўллаб узатиш, илиб олиш, тўхташ, бурилишлар, бир қўллаб елкадан ва юқоридан саватга аниқ ташлашга эришиш. Ҳимоячи томонидан ҳужумчини қарши олиш ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш.

#### **Волейбол**

**Назарий маълумотлар.** Зона ҳимояси тўғрисида тушунча бериш. Волейбол мусобақа қоидалари.

**Кўникма ва малакалар.** Пастдан тўпни бир қўллаб қабул қилиш. Тўпни икки қўллаб юқоридан олдинга ва орқага узатиш. Тўпни қабул қилиб иккинчи, учинчи, тўртинчи, зоналардаги шерикларига аниқ узатиш. Бир кишилиқ тўсиқ қўйиш. Тўртинчи ва иккинчи зоналарда ҳужум зарби беришни ўргатиш. Тўпни пастдан ва юқоридан ўйинга киритиш. Икки томонлама ўқув машғулот ўйини.

#### **Ўзлаштириш мезонлари**

Тўпни юқоридан ва пастдан ўйинга киритиш, киритилган тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиб, узатиш, ҳужум зарби бериш кўникмаларига эришиш.

#### **Қўл тўпи**

**Назарий маълумотлар.** Қўл тўпи ўйинида техник ва тактик ҳаракат кўникмалари тўғрисида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

**Кўникма ва малакалар.** Биринчи босқичда ўрганилган ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлаш. Тўпни узатиш ва илиб олиш. ҳаракатда икки ва уч киши бўлиб узатиш ва илиб олиш. Саккиз рақами шаклда ҳаракатланганда тўпни узатиш ва илиб олиш. Тўпни ердан узатиш ва санчиган тўпни илиб олиш. Ҳаракат йўналишини ўзгартириб тўпни ерга уриб олиб юриш.

**Тўпни сакраб дарвозага ташлаш.** Тўпни ҳаракат жараёнида дарвозага ташлаш. Ҳимоячи қаршилигида сакраб дарвозага ташлаш.

**Ҳимоя тактикаси.** Зона ҳимояси. 5\*1.4\*2.6\*0 см. лик ҳимоя.

Икки томонлама ўқув машғулот ўйини.

#### **Ўзлаштириш мезонлари.**

**Назарий маълумотлар.** Футболчининг майдонда ўз жойини эгаллаш тўғрисида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

**Кўникма ва малакалар.** Учиб келаётган тўпни оёқнинг ички ва ташқи томонлари билан тўхтатиш. Тўпни оёқ панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тепиб узатиш.

Учиб келаётган тўпни оёқ юзасининг ўртаси билан тепиш. Тўпни оёқни панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан ҳаракат йўналишини ўзгартириб олиб юриш. Тўпни кўкракда тўхтатиш. Ҳар хил баландликда учиб ўтаётган тўпларни дарвозабон илиб олиш ва муштум билан уриб юбориш. Учиб келаётган тўпни бош билан уриб дарвозага йўналтириш. Тўпни ён томондан ўйинга киритиш. Тўпни рақибдан оёқ юза қисмини қўйиб, елка билан рақиб елкасига туртиб олиб қўйиш. Чалғитиш ҳаракатлари. Икки томонлама ўқув машғулот ўйинлари.

### **Ўзлаштириш мезонлари**

Учиб келаётган тўпларни оёқ панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тўхтатиш, тўпни ҳаракат йўналишини ўзгартириб олиб юриш, чалғитиш ҳаракатларини қўллаш олиш. Тўпни рақибдан тортиб олиш, тўпни дарвозага бош билан аниқ йўналтириш кўникма ва малакаларини ҳосил қилиш.

### **Ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар**

Миллий ҳаракатли ўйинлар: «Тўртта устунча», «Тева кураш», «Чавандоз», «Баландликка ва узунликка сакраш эстафетаси», «Бўрон», «Чўпон», «Мўлжалга аниқ отиш», «Доира бўйлаб эстафетаси», «Тўлдирма тўп билан эстафета», «Волейболчиларни тўп узатиш», «Сакровчилар», «Ким бир оёқда кўп сакраб юради», «Юқорига ва узоққа сакраш», «Арғумчида жуфт бўлиб сакраш», «Эшак минди», «Рўмолчани олмоқ», «Чиллак», «Отиб қочар» ва бошқалар.

Рақс элементлари «Ялла», «Аэробика», «Наманганнинг олмаси», «Ўзбекистон ракси», «Андижон полкаси», «Лазги» қадамлари ва қўл ҳаракатларини ўргатиш. Шунингдек, ритмик гимнастика машқлар мажмуаларини такомиллаштириш.

## **III босқич**

### **Гимнастика**

**Назарий маълумотлар.** Гимнастика машқларининг тана ривожланишидаги аҳамияти тўғрисида тушунча. Гимнастика қоидалари.

**Кўникма ва малакалар.** Баланд турникда қўлларга осилиб силтанишлар ва бурилишлар. Оёқларни тўғрилаб кўтариб қўлларга таяниб туриб орқага айланиш. Ёй шаклида силтаниб орқага айланиб сакраб тушиш. Элементларни бирлаштириш. Куч билан қўлларга таяниб туриб тўнтарилиб

кўтарилиши, бурилиш билан кўтари-лиш, турникда тортилиш. Ёнма-ён брусда куч билан кўтарилиб қўлларга таяниб туриш, қўлларни букиш ва ёзиш. Орқага кўтарилиш, оёқларни ёйиб ўтириш, силтаниб орқага сакраб туриш.

**Қизлар:** Баланд-паст брусларда юқори ходада осилган ҳолда силтаниб пастки ходада оёқларни сонларига таяниб гавдани 90 градус буриб чап (ўнг) қўлни орқа томондан пастки ходани ушлаб таяниш, оёқларни кўтариб 45 градус бурчак ҳосил қилган ҳолда чалкаштириб гавдани 180 градус буриб ўтириб олиш. Оёқларни ички томондагисини букиб шу оёқда тик туриб қалдирғоч бўлиб туриш ва силтаб юқори ходани устидан ўтқазиб орқа томонга силтаб сакраб тушиш.

**Таяниб сакрашлар.** Ўсмирлар 125 см.лик «от», қизлар кўндаланг қўйилган «от» дан оёқларни кериб ва букиб сакрашда югуриб келишни, депсинишни ва қўлларда таяниб сакрашни мустаҳкамлаш.

**Тирмашиб чиқиш.** Ўсмирлар икки, қизлар уч уринишда арқонга тез тирмашиб чиқишни мустаҳкамлаш.

**Акробатика.** Ўсмирлар: Олдинга ва орқага ўмболоқ ошиш элементларини бир-бирлари билан боғлаш. Югуриб келиб кўприкчадан икки оёқда депсиниб тўшаклар устига ўмболоқ ошиш. Қўлларда тик тургандан сўнг орқага ўмболоқ ошиш. Қўлларда тик туриш, ён билан тўнтарилиш. Барча ўргатилган элементларини бир-бирлари билан мувофиқлаштириш.

**Қизлар:** Олдинга ва орқага ўмболоқ ошиб кўкракда тик туриш, ёнга юмалаб бир оёқнинг тиззасида таяниш ва тик туриб мустақил кўприк ҳосил қилишни мустаҳкамлаш.

### **Белбоғли ва халқаро миллий кураш**

**Назарий маълумотлар.** Курашнинг тана ривож-ланишига таъсири тўғрисида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

**Кўникма ва малакалар.** Йиқилишдан сақланиш усулларни ривожлантириш. Чалиш, қоқиш, болдирдан болдир билан илиб ташлаш усулини мустаҳкамлаш. Чирмаб ташлашни такрорлаш. Қўллар билан қўлидан ушлаган ҳолда елкадан ошириб ташлашни ўргатиш. Икки оёқдан олдида оёғи билан кўтарилиб ташлаш усулини ўргатиш. Ўрганилган усуллар ҳимоясини ва қарши ҳаракатларни бажара олиш.

### **Енгил атлетика**

**Назарий маълумотлар.** Мусобақа қоидалари. Енгил атлетика машқлари орқали ҳаракат кўникмаларини ривожлантириш тўғрисида тушунча бериш.

**Кўникма ва малакалар.** Тезлик, тезкорлик ва чидамлиликни такомиллаштириш.

Югуриш. 4\*10 м га максимал тезликда югуриш. 1500 м.га югуриш. 300 м. масофага югуриш

**Сакраш.** Югуриб келиб узунликка ва баландликка эркин усулда сакраш. 4\*60.4\*100.4\*400 м.га эстафетали югуриш.

**Улоқтириш.** Гранатани(ўсмирлар 700 гр, қизлар 500 гр.) улоқтириш элементлари техникасини такомиллаш-тириш.

Ядрони улоқтириш усулларини техникасини мустаҳкамлаш.

## **Спорт ўйинлари**

### **Баскетбол**

**Назарий маълумотлар.** Ҳужумда ва ҳимояда ўйнаш тактикаси тўғрисида тушунча бериш. Ҳакамлик амалиётлари.

**Кўникма ва малакалар.** Жуфт бўлиб ҳаракатда тўп узатиш ва бир ҳимоячининг қаршилигида саватга ташлаш усулларини такомиллаштириш. Тўпни ҳаракат йўналишини ўзгартирган ҳолда тўсиқлар орасидан олиб юриш техникасини ўргатиш. Ҳужум ва ҳимояда ўйнаш тактикасини такомиллаштириш. Икки тарафлама ўқув ўйини. Мусобақа қоидаларига биноан ўқувчиларни ҳакамлик қилишлари.

### **Волейбол**

**Назарий маълумотлар.** Ҳужумда ва ҳимояда ўйнаш тактикаси тўғрисида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

**Кўникма ва малакалар.** Тўпни пастдан ва юқоридан ҳужум зарби бериш учун узатиб беришни такомиллаш-тириш. Икки кишилик тўсиқ қўйиш. Ҳужумкор зарб бериш усулини такомиллаштириш. Ҳужум зарби берилгандан тўпни пастдан қабул қилишни ўргатиш. Тўпни ўйинга киритишнинг ўрганилган усулларини такрорлаш. Ўйинчиларнинг ўйинда ўзаро ҳаракатлари. Икки тарафлама ўқув ўйини. Мусобақа қоидаларини ўқувчилар мустақил бажаришга эришиш.

### **Қўл тўпи**

**Назарий маълумотлар.** Ҳужумда ва ҳимояда ўйнаш тактикаси ҳақида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

**Кўникма ва малакалар.** Жуфт бўлиб ҳаракатда тўп узатиш ва бир ҳимоячининг қаршилигида дарвозага отишни такомиллаштириш. Тўпни ерга уриб сапчитиб узатиш ва узатилган тўпни илиб олиб чизик устидан сакраб дарвозага отишни ўргатиш. Зона ҳимоясига қарши ҳужум тактикасини ўргатиш. Ҳимоячи билан дарвозабоннинг ўзаро ҳамкорлиги. Икки тарафлама ўқув ўйини. Мусобақа қоидалари ўқувчилар мустақил бажариш.

### **Футбол**

**Назарий маълумотлар.** Ҳужумда ва ҳимояда ўйнаш тактикаси тўғрисида тушунча бериш. Мусобақа қоидалари.

**Кўникма ва малакалар.** Жуфт бўлиб ҳаракатда тўп узатиш ва бир ҳимоячининг қаршилигида дарвозага тепишни ўргатиш. Ҳаракат жараёнида тўпни олиб юришни мустаҳкамлаш. Бурчакдан тўпни дарвоза майдонига тешиб бериш. Ҳар хил узатилган ва тешиб берилган тўпларни кўкракда тўхтатиш ёки бош билан уриб дарвозага йўналтиришни ўргатиш. Икки тарафлама ўқув ўйини. Мусобақа қоидалари.

### **Ҳаракатли ўйинлар.**

Миллий ҳаракатли ўйинлар –«Қулоқ чўкма», «Оқ суяк», «Тепиш», «Тақия тушуриш», «От минди», «Дулкий», «Отиб қочар», «Тўсатдан нишонга», «Оқсоқ қарға», «Ким баланд сакрайди», «Қамчи қирғич», «Чамбарак ичида тез туриб ол», «Футбол саломи», «Алдаб ўтиш», «Эпчил болалар», «Иккита тўп қувлаб ўт», «Узатдингми қайтадан тур», «Битта дарвозага», «Иккита тўп билан футбол ўйинини», «Ҳаракатдан дарвоза», «Тўп капитанга», «Ҳимояни мустаҳкамлаш», «Девордан ошиб ўт», «Тўпни ким кўп теккизиш» юқорида номлари кўрсатилган ўйинларни ва бошқа миллий ҳаракатли ўйинларни қўллашга эришиш.

### **Сайёҳлик**

Йил давомида икки-уч марта бир кунлик ёки бир марта икки-уч кунлик сайрлар уюштириш. Уларга ўқув юрти маъмурияти, ота-оналар қўмитаси ва бошқа ташкилот вакиллари жалб қилиш. Сайр давомида мусобақалар уюштириш.

### **Хулоса**

Магистрлик диссертация ишида касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларининг асосий шакллари, уларнинг жисмоний

ривожлантириш мақсад ва вазифалари ҳамда жисмоний тарбия тадбирларини режалаштириш масалалари ўрганилди.

Диссертация мавзуси бўйича илмий тадқиқот ишлари Андижон шаҳар молия иқтисодиёт коллежи талабалари жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнларида олиб борилди. Олиб борилган илмий тадқиқот ишларига 100 дан ортиқ коллеж талабалари жалб этилди. Илмий тадқиқот ишларида талабаларнинг жисмоний тарбия тадбирларининг асосий шакли ҳисобланган жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғарақларидаги машғулотлар, спорт мусобақалари ва байрамлари ҳамда талабаларни спорт ва соғломлаштириш тадбирлари билан мустақил шуғулланиш жараёнларининг муаммолари ўрганилди.

Магистрлик диссертация мавзуси бўйича ташкил этилган илмий тадқиқот ишларининг адабиётлар материаллари таҳлили жараёнларида, касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларига оид адабиётлар, дарсликлар, ўқув ва илмий қўлланмалар, услубий тавсияномалар ўрганилди. Шунингдек мавзу бўйича Интернет материаллари олиниб таҳлил этилди.

Адабиётлар материалларидан шуни кўрсатадики касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғарақларидаги машғулотлар ҳамда спорт мусобақаларидан иборат бўлади. Талабалар билан табиат қўйнига сайрлар ва саёхатлар ташкил этиш ҳам соғломлаштириш тадбирларидан ҳисобланади.

Талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирларининг мақсад ва вазифалари уларни жисмонан баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш билан бирга касбининг етук мутахассислари бўлиб етишишларига катта ёрдам беради. Жисмоний тарбия жараёнларида организм соғлом бўлиб, ҳаётий зарур ҳаракат малака ва кўникмаларни эгаллаб борадилар. Спорт машғулотлари билан шуғулланишда спорт турларига хос бўлган ҳаракатлар техникаси ва тактикасини ўрганадилар ҳамда жисмоний фазилатлари такомиллашиб боради. Соғломлаштириш тадбирларида сув, қуёш ва ҳуво муолажалари таъсирида организм чиниқтирилиб, ташқи салбий таъсирларга ва касалликларга чидамлилиги ортириб борилади.

Илмий тадқиқот ишларининг педагогик назорат жараёнларида талабаларни жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғарақларидаги машғулотлар, спорт мусобақаларидаги иштироки, жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланиш жараёнлари таҳлил этилди. Талабаларнинг жисмоний тарбия ва спортга оид назарий билимлари суҳбат, оғзаки сўров, анкета ва учрашувлар ўтказилиб баҳоланиб борилди. Жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларни шақалланиш ва жисмоний фазилатларни ривожланиш даражалари амалий назорат меёрлари орқали баҳоланиб борилди.

Бу тадбирлар давомида қисқа ва узоқ масофага югуришлар, узунликка ва баланликка сакраш, теннис тўпини узоққа ва нишонга улоқтириш, болалар учун турникда тортилиш, полга таяниб қўлларни букиб ёзиш, қизлар эса ётган ҳолда гавдани букиб ёзиш машқлари бажарилиб, уларни тўғри бажарилиши, ажратилган вақти, меёри ва ҳажмига мувофиқ баҳоланиб борилди. Жисмоний ривожланиш даражаларини назорат меёрлари ёрдамида амалий назорат қилиш натижалари спортчи талабалар барча назорат меёрларини юқори кўрсаткичлар билан бажардилар. Аксинча фақат дастур асосида жисмоний тарбия тадбирларига жалб этилган талабаларда бу кўрсаткичлар пастлиги аниқланди.

Талабалар организми жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назорат жараёнларида таҳлил этилди. Тиббий назорат жараёнларида талабаларнинг вазни, бўй ва тана қисмлари узунлиги, кўкрак қафаси айланаси, бел ва билак мускуллари кучи, ўпканинг тириклик сифими ўрганилди. Шунингдек юрак уришлар сонини жисмоний юкламалар таъсирида ўзгариш динамикаси ҳам таҳлил этилди. Тиббий назоратда жисмоний тарбия машғулотлари билан дастур асосида шуғулланувчи талабалар ҳамда қўшимча спорт машғулотлари билан мустақил шуғулланувчи спортчи талабалар жалб этилди.

Умумий жисмоний тарбия тадбирлари билан шуғулланувчи талабалар организми тиббий назорат натижалари таҳлил этилганда уларнинг организмида жисмоний ривожланиш даражалари суст бориши кузатилди. Шу билан бирга уларнинг баъзиларида касалликлардан-юқори нафас йўлларини шамоллаши, эшитиш ва кўриш сезгиларининг яхши ривожланмаганлиги, семиришга мойиллик, юрак қон томир тизимини жисмоний юкламаларга чидамлилиги паст даражада бўлиши аниқланди. Оз миқдорда оғир касалликлар-юрак қон томир тизми, асаб ва марказий нерв тизими ҳамда ички органларда заифлик каби касалликлар мавжуд эканлиги намоён бўлди. Тиббий назорат натижаларига мувофиқ уларга даволаш жисмоний машқлари ҳамда сайрлар ва чиниқиш муолажалари ўтказиш тавсия этилди.

Жисмоний тарбия тадбирлари билан бир қаторда спорт машғулотлари билан мунтазам шуғулланувчи талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назорат давомида юқори кўрсаткичлар берди. Уларнинг организми ҳар қандай жисмоний юкламаларга, ташқи таъсирларга чидамлик эканлиги аниқланди. Уларнинг бўй, тана қисмлари, вазн ва тана тузилишини ривожланишида ўзаро мувофиқлик мажуд эканлиги намоён бўлди.

Талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражалари амалий назорат меёрлари ва тиббий назорат ёрдамида таҳлил этилиб баҳоланди. Олинган кўрсаткичлар математик статистик тенгламалар асосида қайта ишланиб, ўзаро фарқлар, ўзаро боғлиқликлар ва ўртача кўрсаткичлар аниқланди. Улар таққосланиб, кўрсаткичларнинг ўзгариб бориш қонуниятлари таҳлил этилди. Натижалар таҳлили ҳам спорт билан мунтазам шуғулланган болаларнинг

кўрсаткичлари, дастур асосида жисмоний тарбия тадбирларига жалб этилган талабаларнинг натижаларидан кўп ҳолатда юқори натижаларни берди.

Илмий тадқиқот ишлари жараёнида бир қатор эксперимент услублари ташкил этилди. Эксперимент жараёнида умумий жисмоний тарбия дастури бўйича шуғулланаётган талабалар ҳамда спорт машғулотлари билан мустақил мунтазам шуғулланувчи талабалар жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари ўрганилди. Эксперимент натижаларига кўра спорт машғулотлари билан мустақил мунтазам шуғулланувчи талабалар, умумий жисмоний тарбия дастури бўйича шуғулланаётган талабаларга нисбатан яхши жисмоний ривожланган ва жисмоний машқлар ҳамда спорт ҳаракатлари техника ва тактикаларини тўлиқ эгалланлиги намоён бўлди.

Талабаларнинг жисмоний ҳаракат малака ва кўникмалари шаклланиши даражалари амалий назорат меёрлари орқали таҳлил этилганда, спорт машғулотлари билан мунтазам шуғулланувчи талабаларнинг натижалари юқори кўрсаткичларга эга бўлди. Бу билан уларнинг жисмоний фазилатларидан куч, тезкорлик, чидамлик, чакқонлик ва эгилувчанлик сифатлари яхши ривожланишда эканлиги аниқланди. Шунингдек талабалар жисмоний ривожланиш даражалари тиббий назорат қилинганда жисмоний ривожланиш даражаларни белгиловчи антропометрик кўрсаткичлар-бўй ва тана қисмлар узунлиги, вазнининг мўтадил оғирликда бўлиши, спорт билан шуғулланувчи талабаларда меёрий талабларга мос келди. Уларнинг антропометрик кўрсаткичлари КЕТЛЕ индекси мувофиқ натижаларни берди. КЕТЛЕ индексида бўй узунлигидан 100 сонини олинганда қолган кўрсаткич тана вазнига мувофиқ бўлиши керак.  $(180-100=80)$ . Бундай натижалар уларни спорт билан мунтазам шуғулланишлари муносабати билан дейиш мумкин.

Жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари билан умумий жисмоний тарбия дастури асосида ихтиёрий шуғулланётган талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражалари ва организми ҳолатини тиббий таҳлил этиш натижалари паст натижаларни кўрсатди. Бу албатта уларни кун тартибида жисмоний тарбия билан шуғулланишга кам вақт ажратилганидан бўлиши мумкин.

Магистрлик диссертация илмий тадқиқот ишларида талабаларнинг руҳий – психологик тайёргарликлари ва маънвий дунё қарашларининг шаклланиши ҳамда соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя қилишлари, ўқиш ва дам олиш, кун тартиби фаолиятида шахсий ва жамоат гигиенаси талабларига риоя қилиш, ҳаёт фаолиятида ўз-ўзини назорат қилиши, ижтимоий фойдали меҳнат билан шуғулланишлари таҳлил этилди. Талабаларнинг соғлом турмуш тарзи талабаларига риоя қилишлари, жисмоний машқлар ва спорт машғулотлари билан мустақил шуғулланишлари, тўғри ва сифатли овқатланишлари, ўз вақтида мароқли дам олишлари,

табиат қўйнига сафарлар ва туризм машғулотида иштирок этишиб, организмини чиниктириб боришлари ўрганиб борилди.

Шунингдек эксперимент жараёнида касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбияга оид иш ҳужжатлари ҳамда меёрий ҳужжатлар таҳлил этилди. Булардан Жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти, жисмоний тарбия дастури, жисмоний тарбия дарслари ва спорт тренировкеси машғулотида календар режалари, дарслар, машғулотлар баёнлари, талабалар спорт мусобақаларининг йиллик режалари, талабаларнинг жисмоний тайёргарликларини баҳолашнинг норматив ҳужжатлари, “Алпомиш ва Барчиной” тест синовлари, талабалар тиббий варақаларидан намуналар, тиббий назорат натижалари, махсус ва тайёрлов тиббий гуруҳларга киритилган талабалар билан жисмоний тарбия машғулотида мазмуни ва шакллари ўрганилди. Илмий тадқиқот натижаларига кўра қуйидаги фикрларни хулоса қилинди.

1. Талабаларни жисмонан баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг роли муҳим бўлиб ҳисобланади.
2. Талабаларни жисмоний тарбия тадбирларини тўғри режалаштириш машғулотларни самарадорли ташкил этишга катта ёрдам беради.
3. Жисмоний тарбия тадбирларини режалаштиришда таълим муассасаси спорт иншоотлари, моддий техника базаси ҳамда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари салоҳиятини ҳисобга олиш муҳим аҳамиятга эга.
4. Талабаларга жисмоний тарбия тадбирларида шахсий хусусиятлари, жисмоний қобилиятларига мувофиқ ёндошиш таълим ва тарбия жараёни муваффақиятини таъминлайди.

#### **Адабиётлар**

1. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун хар биримиз масъулмиз. 2001 Тошкент.
2. И.А.Каримов. Биз учун халқимиз, ватанимиз манфаатидан улуғ мақсад йўқ. 2001 Тошкент.
3. И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир. 2005 Тошкент.
5. И.А.Каримов. Жаҳон молиявий-иқтисодий инқирози, Ўзбекистон шароитида уни бартараф этишнинг йўллари ва чоралари. Тошкент 2009.
6. И.А.Каримов. Юксак маънавият енгилмас куч. Тошкент 2009.
7. И.А.Каримов. “Баркамол авлод тарбияси” Ўзбекистон Республикасининг конституцияси кунига бағишланган олий мажлис сессиясида сўзлаган нутқи. Тошкент 2009.

8. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. дарслик. 2000 й. Тошкент.
9. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. дарслик. 2000 й. Тошкент.
10. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. дарслик. 2001й. Тошкент.
11. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. 2001й. Тошкент.
12. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. 2001г. Ташкент.
13. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Учебное пособие. 2001 Ташкент.
14. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент.
15. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. дарслик. 2003 й. Тошкент.
16. Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. дарслик. 2000 й. Тошкент.
17. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. 2002 й. Тошкент.
18. Т.С.Усмонхўжаев. Жисмоний тарбия 2003 дарслик
19. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент.
20. Т.С.Усмонхўжаев. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулотлари назарияси 2004 қўлланма Ташкент.
21. Т.С.Усмонхўжаев Ўзбек халқ ҳаракатли ўйинлари 2005 қўлланма Ташкент.
22. Н.Каримов Гимнастика ва ҳаракатли ўйинлар 2005 қўлланма Ташкент.
23. Т.С.Усмонхўжаев, Арзуманов С.Г. Қодиров Б.А Жисмоний тарбия. 2005 қўлланма. Ташкент.
24. А.Нормуродов Енгил атлетика 2005 қўлланма Ташкент.
25. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
26. Т.С.Усмонхўжаев. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти 2006 дарслик Ташкент.

**Ўрта махсус, касб-хунар таълими ўқув муассасалари учун жисмоний тарбия фани бўйича ўқув соатларининг тахминий йиллик тақсимоти**

№	Дастур бўлимлари	Ўқув йили давомида ажратилган соатлар	Ўқув босқичлари		
			1 босқич	2 босқич	3 босқич
I	Назарий билим асослари	29		21	8
II.	Амалиёти:				
1.	Гимнастика	50	30	12	8
2.	Енгил атлетика	48	30	10	8
3.	Спорт ўйинлари	78	28	28	12
4.	Ўзбек кураши (ўсмирлар учун) Рақс элементлари ва ритмик гимнастика (қизлар учун)	28	14	10	4
5.	Туризм (режа асосида)				
6.	Сузиш				
7	Кросс тайёргарлиги	14	8	6	
8.	Ҳаракатли миллий ўйинлар	23	14	9	
9.	Амалий касбий жисмоний тайёргарлик				
9.	Танлаб олинadиган спорт тури	60	36	24	
Жами		320	160	120	40

## 1 босқичлар учун енгил атлетика амалиётидан ўқув мезонлари

Синов машқлари	Натижалар ва баҳс					
	ўсмирлар			қизлар		
	5	4	3	5	4	3
60 метрга югуриш	8.4	8.8	9.0	9.8	10.0	10.5
100 метрга югуриш	13.8	14.2	15.0	16.0	16.3	17.0
4x10 м. га мокусимон югуриш	10.2	10.5	10.7	11.0	11.5	12.0
1000 м. га югуриш	3.50	4.00	4.40	5.00	5.30	6.00
2000 м. га югуриш	9.20	9.30	10.00	Вақт ҳисобга олинмайди		
3000 м. га югуриш	11.30	12.00	13.00	-	-	-
Югуриб келиб узунликка сакраш	430	410	390	360	350	330
Баландликка сакраш	130	120	115	115	ПО	100
Турган жойидан узунликка сакраш	230	210	180	170	165	160
Гранатани улоқтириш: 500 гр. қизлар; 700 гр. ўсмирлар.	35	30	25	20	18	15
Ядрони улоқтириш: 4 кг - қизлар учун; 5 кг – ўсмирлар учун.	8	7.50	7	5.50	5.00	4.50

## 2 босқичлар учун енгил атлетика амалиётидан ўқув мезонлари

Синов машқлари	Натижалар ва баҳс					
	ўсмирлар			қизлар		
	5	4	3	5	4	3
100 метрга югуриш	13.6	14.0	14.5	16.3	16.5	17.0
1000 метрга югуриш	3.30	3.40	4.00	5.20	5.50	6.20
2000 метрга югуриш	9.30	9.40	10.00	Вақт ҳисобга олинмайди		
3000 метрга югуриш	11.40	12.00	12.50		-	-
4x 10 метрга мокусимон югуриш	10.0	10.2	10.8	10.5	11.0	11.5
Югуриб келиб узунликка сакраш	440	410	390	360	350	330
Турган жойидан узунликка сакраш	230	220	190	175	170	165
Югуриб келиб баландликка сакраш	130	125	120	115	110	105
Гранатани улоқтириш: 500 гр. қизлар; 700 гр. ўсмирлар.	40	35	30	23	20	18
Ядрони улоқтириш: 4 кг - қизлар учун; 5 кг - ўсмирлар.	8.50	8.0	7.50	6	5.50	5

### 3- босқичлар учун енгил атлетика амалиётидан ўқув мезонлари

Синов машқлари	Натижалар ва бахс					
	ўсмирлар			қизлар		
	5	4	3	5	4	3
1 00 метрга югуриш	13.5	14.0	14.3	16.2	16.4	16.8
1000 метрга югуриш	3.20	3.50	4.00	5.00	5.30	6.00
2000 метрга югуриш	9.00	9.20	9.50	Вақт ҳисобга олинмайди		
3000 метрга югуриш	11.30	12.00	12.50	-	-	-
Югуриб келиб узунликка сакраш	450	420	390	370	360	340
Турган жойидан узунликка сакраш	240	230	200	180	175	165
Югуриб келиб баландликка сакраш	130	125	120	115	110	105
4x 1 0 метрга моқисимон югуриш	9.8	10.0	10.5	10.8	11.0	11.5
Гранатами улоқтириш: 500 гр. қизлар; 700 гр. усмир.	43	38	35	25	22	20
Ядрони улоқтириш: 4 кг – қизлар 5 кг – ўсмирлар	9	8.50	7.50	6.50	6.00	5.50
Арқонга 2-3 усулда тирмашиб чиқиш	5	4	3	4	3	2

### 1 – босқичлар учун гимнастика амалиётидан ўқув мезонлари

№	Синов машқлари	Натижалари ва бахс					
		ўсмирлар			қизлар		
		5	4	3	5	4	3
1.	Баланд турникда тортилиш	12	10	8	-	-	-
2.	Паст турникда тортилиш (90 см баландликда)	-	-	-	20	15	10
3.	Чалқанча тўшақда ётган ҳолда гавдани 90 <sup>0</sup> гача кўтариш (1 дақиқа)	35	30	25	30	25	20
4.	Полда қўл билан таяниб қўлларни букиш ва ёзиш	40	35	30	-	-	-
5.	Гимнастик ўриндиғига қўллар билан таяниб қўлларни букиш ва ёзиш				13	10	7
6.	Арғумча билан 1 дақиқа сакраш	100	90	80	120	100	90
7.	Бир оёқда туппонча усулида ўтириб туриш	8	6	4	5	4	3
8.	Икки оёқда ўтириб туриш	50	40	30	40	30	20
9.	Арқонга 2-3 усулда тирмашиб чиқиш (метр)	5м	4м	3м	4м	3м	2м

## 2 – босқичлар учун гимнастика амалиётидан ўқув мезонлари

№	Синов машқлари	Натижалари ва баҳс					
		ўсмирлар			қизлар		
		5	4	3	5	4	3
1.	Баланд турникда тортилиш	14	9-10	7-8	-	-	-
2.	Турникда тортилиб айланиб тўнтарилиш (марта)	4	3	2	-	-	-
3	Паст турникда тортилиш 90 см (марта)	-	-	-	25	20	15
4.	Чалқанча тўшакда ётган ҳолда гавдани 90 <sup>0</sup> гача кўтариш	40	35	30	30	25	20
5.	Полда қўл билан таяниб қўлларни букиш ва ёзиш	40	35	30	-	-	-
6.	Гимнастика ўриндиғига қўллар билан таяниб				13	10	7-8
7.	Арғумча билан 1 дақиқа сакраш	120	110	100	125	120	ПО
8.	Икки оёқда ўтириб туриш	50	45	35	45	35	25
9.	Арқонга 2-3 усулда тирмашиб чиқиш (м)	5м	4м	3м	4м	3м	2м

## 3 – босқичлар учун гимнастика амалиётидан ўқув мезонлари

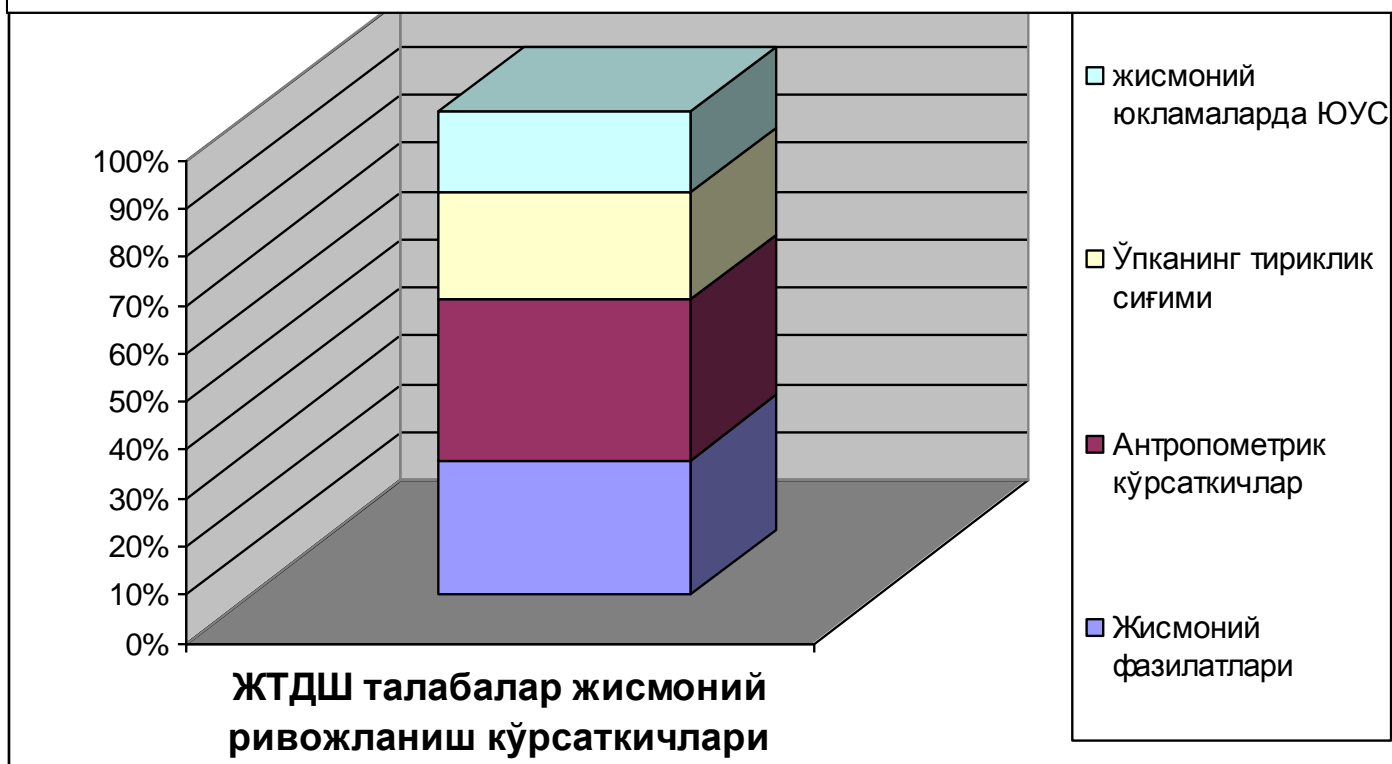
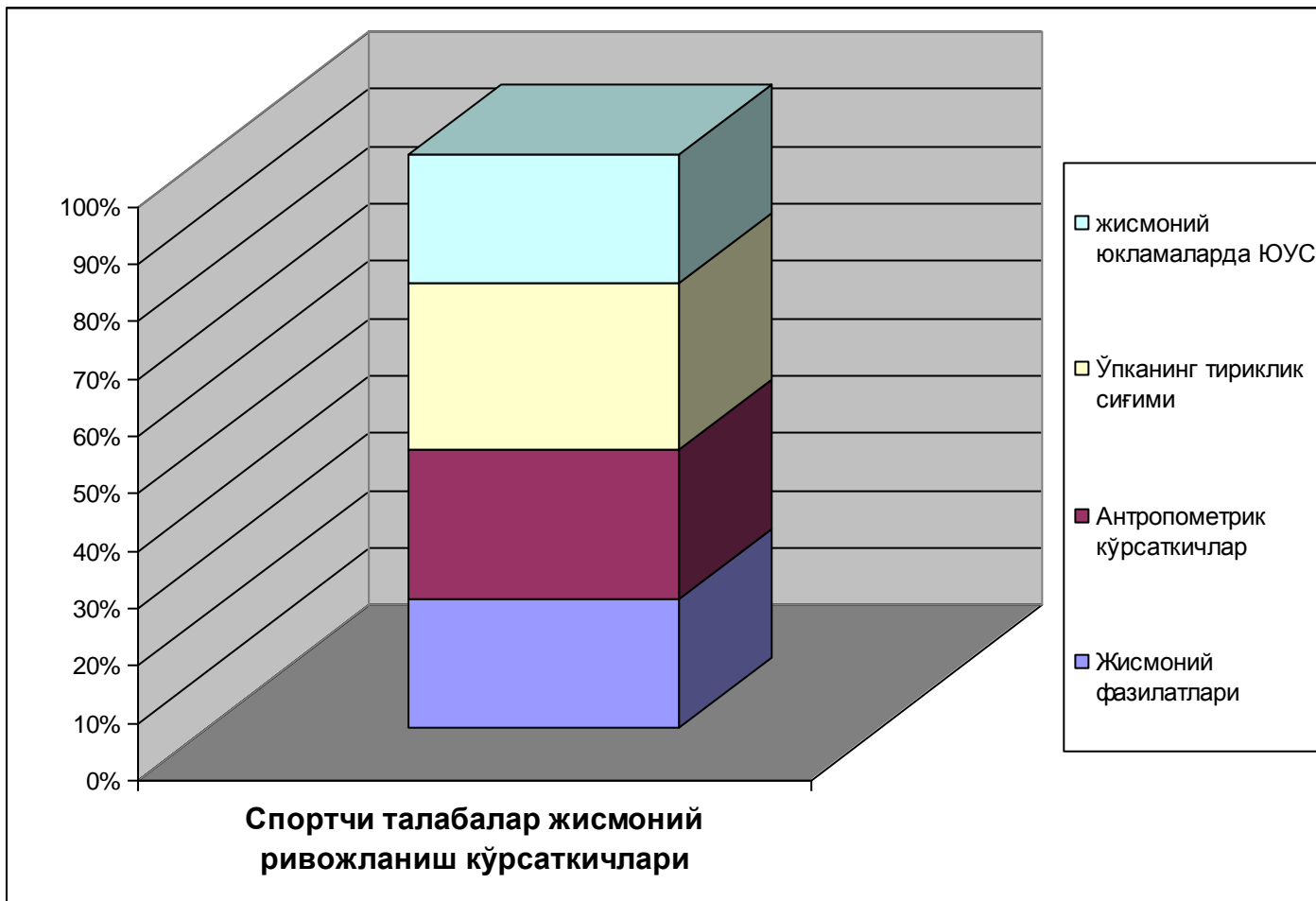
№	Синов машқлари	Натижалари ва баҳс					
		ўсмирлар			қизлар		
		5	4	3	5	4	3
1.	Баланд турникда тортилиш	14-15	10-12	8	-	-	-
2.	Турникда тортилиб айланиб тўнтарилиш (марта)	7	6	4-5	-	-	-
3	Чалқанча тўшакда ётган ҳолда гавдани 90 гача кўтариш	45	40	35	40	35	30
4.	Полда қўл билан таяниб қўлларни букиш ва ёзиш	40	35	30	-	-	-
5.	Гимнастика ўриндиғига қўллар билан таяниб қўлларни букиш ва ёзиш				15	12	8
6.	Арғумча билан 1 дақиқа сакраш	125	120	115	140	135	120
7.	Икки оёқда ўтириб туриш	55	50	35	45	40	30
8.	Арқонга 2-3 усулда тирмашиб чиқиш (метр)	5м	4м	3м	4м	3м	2м

### Спорт ўйинлари бўйича ўзлаштириш мезонлари

№	Синов машқлари	Натижа ва баҳо					
		Ўсмирлар			қизлар		
		5	4	3	5	4	3
1.	БАСКЕТБОЛ. Жарима тўпини ташлаш. 5 уринишдан халқага улоқиб тушириш. (марта):						
	1 – босқичлар учун-5 уриниш	3	2	1	3	2	1
	2 – босқичлар учун-6 уриниш	4	3	2	3	2	1
	3 – босқичлар учун-7 уриниш	5	4	3	4	3	2
2.	ВОЛЕЙБОЛ. Тўпни бош устида икки қўллаб юқорига бармоқлар билан узатиш (ўйнаш) 360 см. тик айлана ичида (марта):						
	1 – босқичлар учун	13-15	10-12	7-9	12-14	10-11	7-9
	2 – босқичлар учун	16-17	13-15	10-12	13-15	10-12	8-9
	3 – босқичлар учун	18-20	16-17	14-15	16-17	13-15	10-12

### Футбол бўйича ўзлаштириш мезонлари

№	Синов машқлари	Натижа ва баҳо			
		ўсмирлар			
		5	4	3	2
I.	Тўп билан оёқда жанглёрликни бажариш (марта):				
	1 – босқичлар учун	13-15	11-12	9-10	5-7
	2 – босқичлар учун	14-15	12-13	10-11	6-8
	3 – босқичлар учун	15-16	13-14	11-12	7-8
II.	Жарима тўпини тепиш (10 марта бажарилади):				
	1 – босқичлар учун	6	4-5	2-3	1
	2 – босқичлар учун	7	5-7	4-5	2
	3 – босқичлар учун	8	6-7	5-6	3
III.	Тўпни узокқа тепиш (метр):				
	1 – босқичлар учун	45	35-40	25-30	15-20
	2 – босқичлар учун	50	40-45	30-35	20-25
	3 – босқичлар учун	53	45-50	35-40	25-30
IV.	Тўпни тепиб олиб юриш (сония):				
	1 – босқичлар учун	5,0	5,3	5,5	
	2 – босқичлар учун	4,9	5,1	5,3	
	3 – босқичлар учун	4,7	5,0	5,2	



Андижон Давлат Университети  
 5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Комилов  
 Отабекнинг “Касб хунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларини  
 режалаштириш” мавзусидаги

## магистрлик диссертациясига

### ТАҚРИЗ

Комилов Отабекнинг “Касб ҳунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларини режалаштириш” мавзусидаги магистрлик диссертациясида Андижон молия иқтисод коллежи талабаларининг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг мақсад ва вазифалари ва ташкил этиш шакллари ва услублари таҳлил этилган. Шу билан бирга талабаларнинг жисмоний тарбия бўйича таълим ва тарбия жараёнларини режалаштириш талаб ва услублари ўрганилган.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик фаолият жараёнларида Андижон молия иқтисод коллежи талабалари жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари ўрганилган.

Жисмоний тарбия жараёнларига жалб этилган талаблар ҳамда спорт турлари билан мустақил шуғулланувчи спортчи талабаларнинг жисмоний ривожланиш жараёнлари, организми фаолиятини тиббий таҳлили, талабаларни соғлом турмуш тарзи қоидаларига мувофиқ кун тартибларини ташкил этиш жараёнлари ўрганилган.

Адабиётлар таҳлили жараёнларида магистрлик диссертация мавзусига оид адабиётлар, даслик ва қўлланмалар ҳамда интернет материаллари таҳлил этилган. Касб ҳунар коллежларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнлари эрталабки бадан тарбия машғулотлари, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғаракларидаги машғулотлар, спорт мусобақалари ва байрамлари, сайр ва туризм машғулотларидан иборат бўлади.

Талабаларни жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг мақсади бўлган соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш вазифалари магистрлик диссертациясида кенг таҳлил этилган. Талабаларнинг жисмоний тарбия жараёнларини режалаштириш талабалари ўрганилган.

Шунга қарамай магистрлик диссертацияда айрим камчиликлар мавжуд бўлиб, талабалар жисмоний тарбия жараёнларининг қўшимча ҳужжатлари кам ўрганилган.

Умуман олганда магистрлик диссертациясида қутилган илмий хулосалар олинган, уни якуний давлат аттестациясида ҳимоя этишга тавсия қиламан. Ҳимояда ижобий баҳолашингизни тилайман.

**Андижон индустриал педагогика коллежи**  
**Жисмоний тарбия раҳбари**  
**Ахмедов Э**

**Андижон Давлат Университети**

**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри**  
**Комилов Отабекнинг “Касб ҳунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларини**  
**режалаштириш” мавзусидаги магистрлик диссертациясига илмий раҳбари З.**  
**Жумақуловнинг**

### ТАҚРИЗИ

Комилов Отабекнинг “Касб ҳунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларини режалаштириш” мавзусидаги магистрлик диссертациясида касб ҳунар коллежларида таҳсил олаётган талабаларнинг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнлари ўрганилган.

Касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия жараёнлари ёш авлодни жисмонан баркамол маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш мақсади ҳамда жисмоний фазилатлари куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини

ривожлантириш, касбий амалий жисмоний тайёргарликларини таъминлаш, табиат омиллари ёрдамида чиниқтириш вазифалари магистрлик диссертациясида таҳлил этилган.

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича илмий тадқиқот ва педагогик фаолият жараёнларида Андижон молия иқтисод коллежи талабалари жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари ҳисобланган эрталабки бадан тарбия машғулотлари, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғараклардаги машғулотлар, спорт мусобақалар ва байрамлар ҳамда сайр ва туризм машғулотлари ўрганилган.

Магистрлик диссертация илмий тадқиқот ишларида мавзуга оид адабиётлар ва интернет материаллари таҳлили, талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича таълим ва тарбия жараёнларининг педагогик назорати, талабалар жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий назорати, жисмоний фазилатларни ривожланиши даражаларини амалий синовлар орқали баҳолаш ва натижаларни математик статистик таҳлил этиш ишлари ташкил этилди.

Шу билан бирга магистрлик диссертацияни тайёрлашда талабаларнинг жисмоний тарбия бўйича таълим ва тарбия жараёнларининг меъёрий ҳужжатлари ва машғулотларнинг дастури, дарс режалари, мусобақалар ўтказишнинг календар режалари, мусобақаларнинг дастур ва низомлари ўрганилган. Уларнинг таълимий ва тарбиявий моҳияти таҳлил этилган.

Магистрлик диссертациясини бажаришда магистрант ўзининг илмий ва услубий жиҳатдан етук назарий билим ва малакаларга эга эканлигини намоён қилди. Магистрлик диссертацияси уларга кўйиладиган талаблар асосида бажарилган, уни яқуний аттестациясида химоя қилишга ва ижобий баҳолашга тавсия этаман.

**Илмий раҳбар доцент: ХТСУ З.Жумакулов**

**Андижон Давлат Университети**

**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Комилов  
Отабекнинг “Касб ҳунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларини  
режалаштириш” мавзусидаги  
магистрлик диссертацияси**

**Т А Д Б И Қ И**

Комилов Отабекнинг “Касб ҳунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларини режалаштириш” мавзусидаги магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича илмий тадқиқот ва педагогик фаолият жараёнларида Андижон молия иқтисод коллежи талабаларининг жисмоний тарбия бўйича таълим ва тарбия жараёнлари ўрганилган.

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

Илмий тадқиқот ишлари жараёнларида олиб борилган тадбирлар коллеж талабалари билан жисмоний тарбия дарслари ва спорт тўғаракларида машғулотлар олиб бориш, машғулотлар жараёнларини режалаштириш ўрганилган. Жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларининг меъёрий ҳужжатлари ҳисобланган, жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти, жисмоний тарбия дастури, жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг йиллик ва чорак режалари, жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотларининг баённомалари, спорт тадбирлари ва мусобақаларининг йиллик календар режалари, уларнинг низом ва дастурлари, мусобақаларнинг баёнлари ва ҳисоботлари, талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражаларини амалий ва тиббий назорат қилиш натижаларининг кўрсаткичлари таҳлил

этилли.

Эксперимент жараёнларида талабалар организмга спорт ва жисмоний тарбиянинг организм функцияларини ривожланиши, жисмоний фазилатларни такомиллашуви, спорт турларига м увофиқ бўлган ҳаракат м алака ва кўникмаларни шаклланишида ифодаланувчи соғломлаштирувчи таъсирлари тасдиқланди.

Магистрлик диссертациясининг педагогик амалиёт ва илмий тадқиқот натижалари хулосаларидан талабалар жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнларини тўғри режалаштириш шу билан бирга талабалар жисмоний тарбия ва спорт бўйича таълим ва тарбия жараёнлари самарадорлигин ортиришда фойдаланиш мумкин.

**Андижон молия иқтисод коллежи**  
**Жисмоний тарбия раҳбари**  
**Хўжамов Ғ**

**Андижон Давлат Университети**  
**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Комилов**  
**Отабекнинг “Касб ҳунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларини**  
**режалаштириш” мавзусидаги**  
**магистрлик диссертациясининг**

## **А Н Н О Т А Ц И Я С И**

Комилов Отабекнинг “Касб ҳунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларини режалаштириш” мавзусидаги магистрлик диссертациясида касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш жараёнлари таҳлил этилади.

Касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия жараёнларининг мақсади ёш авлодни жисмонан баркамол маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш бўлиб ҳисобланса вазифалари эса жисмоний фазилатлар куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш, касбий амалий жисмоний тайёргарликларини таъминлаш, табиат омиллари ёрдамида чиниқтириш бўлиб саналади.

Талабаларнинг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари эргалабки бадан тарбия машғулотлари, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғараклардаги машғулотлар, спорт мусобақалар ва байрамлар ҳамда сайр ва туризм машғулотлари шаклларида ташкил этилади.

Касб ҳунар коллежлари талабалари жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларининг меъерий ҳужжатлари жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти, жисмоний тарбия дастури, жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг йиллик ва чорак режалари, жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотларининг баённомалари, спорт тадбирлари ва мусобақаларининг йиллик календар режалари, уларнинг низом ва дастурлари, мусобақаларнинг баёнлари ва ҳисоботлари, талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражаларини амалий ва тиббий назорат қилиш натижаларининг кўрсаткичлари бўлиб ҳисобланади.

Талабалар организмга спорт ва жисмоний тарбия соғломлаштирувчи таъсирлар кўрсатиб организм функцияларини ривожланиши, жисмоний фазилатларни такомиллашуви, спорт турларига мувофиқ бўлган ҳаракат малака ва кўникмаларни шаклланишида муҳим вазифаларни амалга оширади.

Мураббийлар ва ўқитувчиларнинг спорт турлари бўйича машғулотларни тўғри ташкил этиш ва режалаштиришда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг меъерий ҳужжатлари ва қўлланмалардан кенг фойдаланиш мумкин.

## **АННОТАЦИЯ**

### **на магистерской диссертацию магистранта Андижанского государственного университета Комилова Отабека по теме “Планирование мероприятий по физической культуре студентов профессиональных колледжей ”**

В магистерской диссертации Комилова Отабека по теме “Планирование мероприятий по физической культуре студентов профессиональных колледжей” рассмотрены вопросы организации занятий по физической культуре и спортивной тренировки со студентами Андижанского профессионального колледжа экономики и налогообложения.

Учебно-воспитательная работа по физической культуре студентов профессионального колледжа включает себя проведения уроков физической культуры, спортивной тренировки и спортивные соревнования.

Цель и задачей по физической культуре студентов профессиональных колледжей оздоровление, развитие физических качеств, обучение жизненно важных двигательных навыков, а также формирование умения профессиональных прикладных физических подготовленности.

Основными нормативными документами по физической культуре студентов профессиональных колледжей разделяются в два типа. Стандарты по физической культуре студентов профессиональных колледжей, программы по физической культуре, годовое календарный план урочных и тренировочных занятий, контрольные нормативы, протоколы уроков и тренировок.

Для организации мероприятий по физической культуре и спорту целесообразно правильное планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре и спорта.

В медицинских осмотрах организма студентов и применение контрольных нормативов даёт положительно оценивает физической развитие физических качеств и функциональное состояния организма. Из данных результатов медицинских осмотра и контрольных нормативов можно целенаправленно распределяют учебные нагрузки уроков физической культуры и спортивных тренировок.

Воспитание всестороннего развитого молодежи зависит от профессионального навыки и умений преподавателей и спортивных тренеров.

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

**ТАҚДИМНОМАСИ**

**Андижон шаҳри**

**2010 й “30”июн**

**Магистрлик диссертациясининг номи: “Қасб ҳунар коллежларида жисмоний**

тарбия тадбирларини режалаштириш”

**Бажарувчи шахс:** Комилов Отабек

**Илмий раҳбар:** Андижон давлат университети, ХТСУ З.Жумақулов

**Расмий тақризчи:** Андижон индустриал педагогика коллежи  
Жисмоний тарбия раҳбари Э.Ахмедов

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

**Магистрлик диссертациясининг ютуқлари:** касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш жараёнлари самарадорлигин ортиришда муҳим ҳисобланган ва таълим ва тарбия жараёнларини тўғри режалаштириш талаб ва тамойиллари тавсия этилган.

**Камчиликлари:** илмий тадқиқот жараёнларида касб ҳунар коллежлари талабаларининг жисмоний ривожланиш даражаларини акс эттирувчи жадваллар берилмаган.

**Кафедра хулосаси:** магистрлик диссертацияси барча талаблар асосида бажарилган. Комилов Отабекнинг “Касб ҳунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларини режалаштириш” мавзусидаги магистрлик диссертациясини Якуний Давлат Аттестация Ҳайъатида очиқ ҳимоя қилиш учун тавсия этилсин.

**Кафедра мудири:** доцент Ҳ.Солиев