

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA  
O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI  
JISMONIY MADANIYAT FAKUL‘TETI  
«JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI» KAFEDRASI**

**Qo‘lyozma xuquqida**

**Tojimatov Bobirmirzo Qosimjon o‘g‘li**

**TA‘LIM MUASSALARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL  
ETISHNING METODIK ASOSLARI**

**5112000-Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi  
bo‘yicha bakalavr darajasini olish uchun yozilgan**

**BITIRUV MALAKAVIY ISH**

**ISH RAHBARI: Soliyev X**

**Andijon 2016**

## MUNDARIJA

<b>Kirish</b>	1
<b>1-Bob. Jismoniy tarbiya va sportning yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati</b>	3
<b>1.1. Jismoniy tarbiya va sportning asosiy vazifalari</b>	5
<b>1.2. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining pedagogik jarayoni</b>	17
<b>2-Bob. Jismoniy tarbiya va sportni kasbiy tayyorgarlikdagi ahamiyati</b>	20
<b>2.1. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini tashkil qilish shakllari</b>	24
<b>2.2. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining mustaqil shakllari</b>	25
<b>3-Bob. Talabalari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarliglarni rejalashtirish</b>	29
<b>3.1. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarini o‘tkazish</b>	34
<b>3.2. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari tashkil etishning metodik asoslari</b>	43
<b>Xulosa</b>	52
<b>Foydalanilgan adabiyotlar</b>	55

## Kirish

Ta'lim muassasalarida<sup>1</sup> o'quvchi yoshlar bilan jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish ular organizmini jismoniy rivojlantirish, ma'naviy barkamol inson qilib tarbiyalashga qaratilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiya tadbirlari jismoniy tarbiya darslari, jismoniy tarbiyadan sifdan va maktabdan tashqar ishlar, yashash joylari va oilada jismoniy tarbiya va sport tsog'lomlashtirish tadbirlaridan iborat bo'ladi. Talabalarning jismoniy trabiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida organizmin jismoniy rivojlanish darajalari muntazam o'rganib boriladi.[12.8;]

Talabalarning jismoniy tarbiya tadbirlarini maqsadi va vazifasi, ularni jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirish bilan birga o'quv faoliyatini takomillashtirish hamda nazariy bilimlar bo'yicha o'zlashtirish darajalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishdir.

**Bitiruv malakaviy ish mavzusining dolzarbligi:** Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uslubiy to'g'ri tashkil etilishi uchun barcha shug'ullanuvchilar mashg'ulot jarayoniga jalb etilishi kerak. Buning uchun o'qituvchi murabbiylar shug'ullanuvchilar bilan guruh usulida, oqim usulida, navbat bilan, frontal usulida xamda yakkama-yakka individual usulida yondashib mashg'ulotlar olib borishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy, uslubiy va ta'limiy tamoyillari va uslublariga rioya qilish muhim ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini metodik to'g'ri tashkil etish sport inshootlarini tashkil etilganligi bilan bir qatorda jismoni tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratlariga uzviy bog'liq bo'lib hisoblanadi.

**Bitiruv malakaviy ishning maqsadi va vazifasi:** Bitiruv malakaviy ishda ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiya

---

<sup>1</sup> Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. 2001й. Тошкент

va sport sog'lomlashtirish tadbirlarining asosiy shakllari va ularni samarali tashkil etishda uslubiy tamoyillarining va metodlarning ahamiyati tahlil etildi.

Shuningdek bitiruv malakaviy ishda o'quvchilar jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining sinfdan va maktabdan tashqari shakllari, yashash joylari va oilada jismoniy tarbiya, sport tadbirlari tashkil etishning uslubiy asoslari ham o'rganildi.

**Tadqiqot predmeti va ob'ekti;** Xo'jaobod tibbiyot kollejida tahsil oluvchi talabalarning jismoniy tarbiya, sport va sog'lomlashtirish tadbirlari o'rganilgan. Ilmiy tadqiqot ishlarida 50 dan ortiq o'quvchilar jalb etilgan.

Ilmiy tadqiqot ishlarida kollejda tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish tadbirlarida o'quvchilarning jismoniy rivojlantirish jarayonlarining uslublari va tamoyillari o'rganilgan.

**Mavzuning o'rganilish darajasining qiyosiy tahlili:** Adabiyotlar, darsliklar, ilmiy, uslubiy va o'quv qo'llanmalar hamda Internet materiallarini o'rganish. Tekshiriluvchilar jismoniy va amaliy tayyorgarliklarini baholash va nazorat qilish uchun pedagogik nazoratlar, amaliy sinov-nazorat me'yorlari, testlar o'tkazish, suhbatlar, anketalar, uchrashuvlar tashkil etildi. Kundalik yurgizildi. Natijalar qayd etib borildi.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi;** bitiruv malakaviy ishi natijalariga ko'ra Ta'lim muassalarida jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishning metodik asoslari keng o'rin tutadi.

**Tadqiqotning amaliy ahamiyati:** bitiruv malakaviy ishi xulosalariga ko'ra Ta'lim muassalarida jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishning metodik asoslari yaxshi yo'lga qo'yilgan. Shu bilan birga bu jarayonni samaradorligini orttirishda o'quv soatlari hamda mustaqil ta'lim jarayonlarini takomillashtirish maqsadga muvofiq.

## **1. Bob. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING YOSHLAR TARBIYASIDAGI AHAMIYATI**

Jahon hamjamiyatida tobora mustahkam o‘rin egallay boshlagan respublikamizda boshqa sohalar qator jismoniy tarbiya va sportga ham alohida e‘tibor berilmoqda. Qadim-qadimdan yurtimiz jahonga mashhur polvonlari, barchani lol qoldirgan chavandozlari, sher-yurak yigit-qizlari bilan dong taratib kelgan. Ular haqida ulug‘ bobomiz Alisher Navoiydan tortib, barcha adibu shoirlarimiz, olimu faylasuflarimiz ajoyib va o‘lmas asarlar yaratganlar, she‘ru dostonlar bitganlar, qo‘shiqalar kuylaganlar. Alisher Navoiyning jahon adabiyoti xazinasidan o‘rin olgan beqiyos kuch-qudratga ega Farhod obrazining o‘zini eslash kifoya. Yoki halq og‘zaki ijodi durdonalarining qahramonlari Go‘ro‘g‘li, Alpomish, Avazxon, SHERalilarni eslashning o‘ziyoq Turonzamin qadimdan sherbilak va sheryuraklar yurti bo‘lib kelganligini bildirib turadi.

Respublikamiz ilk bor Mustaqillik maqomiga ega bo‘lgan tarixiy kundash boshlab jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sportga alohida e‘tibor berila boshlanadi. Respublikamizda birinchi bo‘lib “Sog‘lom avlod uchun”<sup>2</sup> ordeni ta‘sis etilganligining o‘ziyoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning kelajagi porloq ekanligidan dalolat beradi. Chunki aholisi sog‘lom amamlkatning taraqqiyoti ham, rivojlanishi ham sog‘lom bo‘ladi.

Sport harakati bilan birlashgan turli mamlakatlardan kelgan kishilarning tinchlik uchun kurashchilar ekanliklarini tarix juda yaxshi biladi. Chunki sport o‘z tabiatiga ko‘ra jahon miqyosida tinchlik elchisi vazifasini o‘tab kelmoqda. Halqaro sport aloqalari rivojlangan sari davlatlar va halqlar o‘rtasida o‘zaro ishonch, do‘stona munosabatlar ham mustahkamlanib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama taraqqiy ettirish bevosita iqtisodiy sharoitlarga bog‘liq. [14.23;]

Jahon hamjamiyatida tobora mustahkam o‘rin egallay boshlagan respublikamizda boshqa sohalar qator jismoniy tarbiya va sportga ham alohida

---

<sup>2</sup> Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент

e'tibor berilmoqda. Qadim-qadimdan yurtimiz jahonga mashhur polvonlari, barchani lol qoldirgan chavandozlari, sher-yurak yigit-qizlari bilan dong taratib kelgan. Ular haqida ulug' bobomiz Alisher Navoiydan tortib, barcha adibu shoirlarimiz, olimu faylasuflarimiz ajoyib va o'lmas asarlar yaratganlar, she'ru dostonlar bitganlar, qo'shiqlar kuylaganlar. Alisher Navoiyning jahon adabiyoti xazinasidan o'rin olgan beqiyos kuch-qudratga ega Farhod obrazining o'zini eslash kifoya. Yoki halq og'zaki ijodi durdonalarining qahramonlari Go'ro'g'li, Alpomish, Avazxon, Sheralilarni eslashning o'ziyoq Turonzamin qadimdan sherbilak va sheryuraklar yurti bo'lib kelganligini bildirib turadi.

Respublikamiz ilk bor Mustaqillik maqomiga ega bo'lgan tarixiy kundash boshlab jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor berila boshlanadi. Respublikamizda birinchi bo'lib "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etilganligining o'ziyoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning kelajagi porloq ekanligidan dalolat beradi. Chunki aholisi sog'lom amamlkatning taraqqiyoti ham, rivojlanishi ham sog'lom bo'ladi.

Sport inson organizmiga foydali ta'siri bilan bir qatorda "mushaklar quvonchi hissiyotini" ro'yobga chiqaradi, sog'lom dam olishni tashkil etishda muhim o'rin egallaydi, shaxsning o'zligini anglashda qudratli vosita vazifasini bajaradi. Sport har doim o'zining ommaviyligi bilan odamlar e'tiborini jalb qilib kelgan. Sport tadbirlariga tomoshabinlarni jalb etishda hozirgi zamon axborot vositalarining xizmati katta. Shuning uchun ham yuqori ko'rsatkichli sport ommaviy sportning yuqori pog'onasi bo'lib, hamisha ijtimoiy hodisalardan hisoblanib kelgan. Tadqiqotchilar ma'lumotiga ko'ra, respublikamiz aholisining 10% dan ortig'i sport musobaqalarini tomosha qilish uchun bevosita sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan sport inshootlariga beradilar, 80% ga yaqini esa sport ko'rsatuvlarini televizorda tomosha qilishadi. Xullas, sport faqat jismoniy kamolot vositasi bo'libgina qolmay, balki u ma'lum darajada o'ziga xos san'at vazifasini ham o'taydi.

### **1.1. Jismoniy tarbiya va sportning asosiy vazifalari**

Jahon<sup>3</sup> hamjamiyatida tobora mustahkam o‘rin egallay boshlagan respublikamizda boshqa sohalar qator jismoniy tarbiya va sportga ham alohida e‘tibor berilmoqda. Qadim-qadimdan yurtimiz jahonga mashhur polvonlari, barchani lol qoldirgan chavandozlari, sher-yurak yigit-qizlari bilan dong taratib kelgan. Ular haqida ulug‘ bobomiz Alisher Navoiydan tortib, barcha adibu shoirlarimiz, olimu faylasuflarimiz ajoyib va o‘lmas asarlar yaratganlar, she‘ru dostonlar bitganlar, qo‘shiqalar kuylaganlar. Alisher Navoiyning jahon adabiyoti xazinasidan o‘rin olgan beqiyos kuch-qudratga ega Farhod obrazining o‘zini eslash kifoya. Yoki halq og‘zaki ijodi durdonalarining qahramonlari Go‘ro‘g‘li, Alpomish, Avazxon, SHERalilarni eslashning o‘ziyoq Turonzamin qadimdan sherbilak va sheryuraklar yurti bo‘lib kelganligini bildirib turadi.

Respublikamiz ilk bor Mustaqillik maqomiga ega bo‘lgan tarixiy kundash boshlab jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sportga alohida e‘tibor berila boshlanadi. Respublikamizda birinchi bo‘lib “Sog‘lom avlod uchun” ordeni ta‘sis etilganligining o‘ziyoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning kelajagi porloq ekanligidan dalolat beradi. Chunki aholisi sog‘lom amamlkatning taraqqiyoti ham, rivojlanishi ham sog‘lom bo‘ladi.[11.32;]

***Jismoniy madaniyat va sportning asosiy vazifalari.*** Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama rivojlantirish birmuncha murakkab va qiyin, ko‘p qirrali vazifa bo‘lib, jamiyat taraqqiyotida o‘ziga xos o‘rin egallaydi. Jismoniy tarbiya ahloqiy tarbiya bilan uzviy bog‘liqdir. Sport musobaqalari, bellashuvlar paytida sportchida halollik, ulug‘vorlik, raqibiga nisbatan hurmat va boshqa ahloqiy fazilatlar tarbiyalanib boradi. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari bilan muntazam shug‘ullanish aqliy rivojlanishga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi. Jismoniy mashqlar va sport mashg‘ulotlari bilan aqliy aloqalar bir-biriga bevosita bog‘liqdir. Ko‘pgina tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy mashqlar va sport

<sup>3</sup> Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулъяти. Дарслик. 2000 й. Тошкент

bilan shug'ullanish ma'lum miqdorda hissiyot organlari ko'nikmalarini takomillashtirishda ayniqsa, mushaklar harakati, ko'rish, sezish, idrok qilishga yaxshi zamin yaratadi.

Mehnat tarbiyasi, mehnat ko'nikmalarini egallash orqali, ya'ni mashg'ulotlarda o'z-o'ziga xizmat qilish, mashg'ulotlar o'tkazish uchun gigiena sharoitlarini yaratish, sport buyumlari va uskunalarini jihozlash, tozalash va joylashtirishda ishtirok etish, sport maydonchalarini obodonglashtirish singari umumiy foydali mehnat jarayonida ta'minladi. O'quv mashg'ulotlari va o'quv mashqlari jarayonida jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanuvchilar jismoniysh mashqlarni bir necha marotaba takrorlasa yoki uning alohida qismlarini yod olsa, o'zini mehnatsevar qilib tarbiyalaydi.

Jismoniy tarbiyaning har qanday maxsus vazifalarini hal etishda albatta sog'lomlashtirish afzalligiga e'tibor berish kerak. Jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda va jismoniy chiniqish tadbirlari sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon bilan birga qo'shib olib boriladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishning asosiy shartlaridan biri shug'ullanuvchi sog'liqini jiddiy nazorat qilishdir. Bu ish o'qituvchi-shifokor tomonidan olib boriladi. Jismoniy tarbiya va sport-halqlar o'rtasida hamkorlik, tinchlik va do'stlikni mustahkamlaydigan vositadir. Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sport kishilarni birlashtirish, tinchlik mustahkamlash, halqlar o'rtasida va o'zaro bir-birini tushunish vaziyatini yaratishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

***Jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi asoslari.*** Sport harakati tarixdan bizga ma'lumki, har bir-davlat sportchilarining jahon miqyosidagi birinchiliklar Osiyo va Olimpiada o'yinlaridagi yutuqlari shu mamlakat trenerlari, olimlari va sport sohasida ishlayotgan shifokorlari va sportchilarning sportda erishgan yuksak yutug'i bo'lib, bu yuksak natijalar keyinchalik shu mamlakat sport tayyorgarligi tizimi deb o'rganiladi.

Sport- bu odam faoliyatining keng ma'nodagi tushunchasidir. U jamiyatning uzoq tarixidan ma'lum bo'lib, jamoalar, guruhlar o'rtasidagi bellashuvlarda shakllanib, odam organizmi faoliyatning, qobiliyatining eng



yuqori pogʻonasini namoyish qilish bilan ifodalanadi. Bugungi kunda ham sport jamiyatimizda katta gʻoyaviy, siyosiy va iqtisodiy ahamiyatga egadir.

Sportchilarni tayyorlash haqida gapirganda bir Amerikacha sport tayyorgarlik mashgʻulotlari, Angliya va Finlyandiya, Olmoniya va Avstraliya hamda boshqa tizimdagi tayyorgarlik mashgʻulotlarini nazarda tutamiz. Tayyorgarlik mashgʻulotlarining oʻzi nima? Bu sportchilarning turli sport turlariga, musobaqalarga tayyorlash, qanday musobaqa boʻlishidan qatʻiy nazar, bu musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun odam organizmini mashqlarni boshqalarga nisbatan tez, ixcham, chiroyli bajarishga tayyorlashi shart.

Tayyorgarlik mashgʻulotlari yagona pedagogik jarayon sifatida ikki xil turga boʻlinadi: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikda sportchilarning hamma jismoniy sifatlarini har tomonlama tarbiyalashga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik va sport musobaqalari tayyorgarligi asoslari quyidagi mashgʻulotlarga boʻlinadi:

1. *Nazariy tayyorgarlik* - barcha sport turlarida muhim ahamiyatga ega boʻlib, musobaqa qoidalarini bilishdan iborat. Shaxmat, shashka kabi sport turlarida bu tayyorgarlik eng muhim. Shaxmat va shashka bilan shugʻullanadigan sportchilar juda koʻp metodik adabiyot oʻqishadi, bu keyinchalik musobaqa paytida oldingi turli bosqichdagi musobaqalarda oʻynalgan partiyalarning eng qiziqclarini esda tutish, raqibning fikr yuritishini avvaldan koʻra bilish va unga oʻzining kombinatsiyalari bilan qarshi turishga yordam beradi.

2. *Texnik tayyorgarlik*- bu turdagi mashgʻulotlar ikki xil boʻladi: birinchisi, mashqlarni yoki alohida bir harakatni texnik jihatdan toʻgʻri bajarish kabi dinamik sport turlariga bogʻliq boʻlgan texnikusul va koʻnikmalardir. Dinamik sport turlarining hammasida texnik tayyorgarlikka katta eʼtibor beriladi, texnik toʻgʻri ijro etilgan harakatlar tomoshabinlarning olqishlariga sazovor boʻladi. Masalan, argentinalik futbol yulduzi Maradonnaning toʻp

yuritishi, Bubkaning langar cho‘p bilan balandlikka sakrashidagi ajoyib texnik ijrosi, o‘rta masofaga yugurishda jahon rekordchisi marokashlik Auitaning msobaqalarda ko‘rsatgan mahoratini aytib o‘tish mumkin. Texnik tayyorgarlikning ikkinchi turi haqida gapirayotganda biz texnik sport turlarini nazarda tutamiz.

3. *Sportchilarning taktik tayyorgarlik* qobiliyati, jismoniy, psixologik tayyorgarligi bilan birga shu sport turini qaysi sharoitda bajarilishi bilan chambarchas bog‘liq. Taktik tayyorgarlik odam harakatini o‘rganish bilan ifodalanib qolmay, balki sportchilarning yuksak natijalariga erishishini ham ta‘minlaydi. Sportchilar o‘z raqiblari ustidan g‘alaba erishish uchun o‘zlarida turli sifatlarni tarbiyalashlari shart. Bu jismoniy sifat sportning o‘yin turlarida va yakka kurash turlarida yaqqol namoyon bo‘ladi. Texnik vositalarining bugungi kun sport turlarida keng qo‘llanilishi sportchilarga uchrashuv oldidan raqibini ekranda yoki videomagnitafonda ko‘rishga imkon beradi.

Murabbiy yordamida raqibning texnik va taktik jihatidan kuchli tamonlari aniqlanadi va unga qarshi o‘yin taktikasi ishlab chiqiladi. To‘g‘ri tanlangan taktik gohida bo‘shroq jamoaning g‘alaba qozinishiga ham sabab bo‘ladi va bu texnik tayyorgarlikning muhim omillaridan biridir.

4. *Ruhiy tayyorgarlik*-bu hamma sport turlaridagina emas, balki inson qayotida ham muhim o‘rin tutadi. Yuaksak natijalarga intilish kuch-quvvat va ruhiy kuch talab qiladi. Boshqa faoliyat turlariga qaraganda sportda shunday ekstrimal holatlar ko‘proq yuzaga keladiki, undan inson faqat ruhan yaxshi tayyor bo‘lgan holdagina chiqib keta oladi. Sportchilarni juda qiyin sharoitlarga qo‘yganda ham, ular bu qiyinchiliklarni engib chiqib ketganliklarga ko‘p misol keltirish mumkin. Ruhiy fazilatlar o‘rganish va tayyorlanish davomida shakllanadi. Har xil darajadagi musobaqalar va ular oldidan murabbiyning bir-ikki og‘iz iliq so‘zi, zarur bo‘lgan sifatlarni tarbiyalaydi. Keyinchalik o‘quv-tayyorgarlik jarayonini shakllantirishdagi pedagogik nuqtai nazarlar haqida gapirayotganimizda biz ruhiy tayyorgarlik mavzusiga yana qaytamiz.

5. *Jismoniy tayyorgarlik*- sportning eng muhim tayyorgarlik turidir. Jismoniy tayyorgarlik deb u yoki bu sport turiga mansub bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashga aytiladi. Ular asosan 5 xil bo'ladi:

a) chaqqonlik, epchillik; b) egiluvchanlik; v) kuch; g) chidamlilik; d) tezkorlik. Bulardan ba'zilari spor turi uchun ahamiyati katta bo'lsa, ba'zilarniki ma'lum darajada kichik, lekin bularning hammasi ham me'yoriga etkazilishi kerak. Sportchilarning jismoniy tarbiyasi haqida gapirganda uni shartli ravishda 2 ga bo'lishi mumkin-umumiy va maxsus. Agar suzuvchi tayyorgarlik vaqtida sport o'yinlari bilan, masalan, engil atletika bilan shug'ullansa, bu umumiy tayyorgarlikdir, lekin u suvda muayyan mashqlarni bajarsa, bu endi maxsus jismoniy tarbiya tayyorgarlik turiga kiradi. Pedagogik nuqtai nazardan maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bir-biriga bog'liqdir.

Sportchining jismoniy fazilatlari turlicha uslub va vositalar bilan tarbiyalanadi va quyida har bir jismoniy sifatni alohida ko'rib chiqayotganda biz albatta uslub va vositalar haqida gapiramiz. Biz ko'radigan jismoniy tarbiya sifati bo'lgan kuch deb, odam organizmining tashqi qarshiliklarni enga olish va unga mushaklar yordamida qarshi tura olish qobiliyatiga aytiladi. Kuchni tarbiyalash vositalariga gimnastika mashqlarini turli shaklda bajarish kiradi.

Kuch deyarli hamma sport turlarida ishlatiladi va ikki xil ifodalanishi mumkin: statik va dinamik. Harakatsiz bajariladigan kuch mashqlari statik holat, har qanday kuchning harakatda ifodalanishi-dinamik holat. Sportda bularning ikkalasidan ham foydalaniladi. Masalan, akrobatikada sal'tolar, aylanishlar dinamik holat; burchak ushlab turish, qo'lda turgan holda tanani ushlab turish va boshqalar statik holat.

Organizmning kuch qobiliyatini tarbiyalashda turli xil vosita va uslublar qo'llaniladi. Kuchni rivojlantirish vositalariga quyidagilar kiradi:

- a) shtanga va uning komponentlari;
- b) turli xil og'irliklar;
- v) o'z tana kuchi;

g) kuchni oshirish uchun mo'ljallangan maxsus texnik moslama va uskunalalar.

O'z holicha jismoniy mashqlarni bajarayotganda kuch oshirish uchun ishlatiladigan vositalarni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega. Shu sababli bunday vositalar bilan yaqinroq tanishamiz:

a) SHtanga eng ko'p qo'llaniladigan sport jihozlaridan biri bo'lib, engil atletikachilar uni butunligicha ishlatishadi, suzuvchilar 15-20 kg og'irlikdagi toshlarni ko'tarishadi, afzal ko'rishadi va hokazo;

b) ko'pincha trener va sportchilar o'z holicha mashqlarda yoki qisman tayyorgarlik mashg'ulotlarida kuchni oshirish maqsadida turli xil og'irlashtiruvchi vositalardan: espander va gantellardan foydalaniladilar; sport to'garaklarida toshlar va rezinali bintlardan foydalaniladi. Kuchni rivojlantirish uslublarini to'g'ri tanlash ijobiy natija beradi;

v) o'z tanasi og'irligi bilan odatda t'ayyorlik jarayonlarining hamma turlarida foydalaniladi-bu har xil tortilishlar, cho'zilishlar va boshqa turli-tuman mashqlardir;

g) keyingi yillarda ko'pchilik korxonalarda, maktablarda, texnikum va institutlarda maxsus jihozlangan kichkina sport zallari qurilyapti, buning uchun ular mushaklarni rivojlantiradigan turli xil trenajerlar sotib olyaptilar. Ko'pchilik mrabbiylar qo'l ostidagi sport jihozlaridan o'zlari trenajerlar yasaydilar. Bunday zallar hozirgi paytda kuchni tarbiyalashda eng faol bo'lib, undash tashqari talaba va sport bilan shug'ullanayotganlar ustidan nazorat qilishga va o'z vaqtida metodik yordam ko'rsatishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti u yoki bu jismoniy xususiyatni tarbiyalash uchun bir vositadan foydalanishning o'zi kifoya emasligini, balki shug'ullanish uchun to'g'ri uslubni tanlash muhim rol' o'ynashini ko'rsatadi. quyida kuchni tarbiyalashning bir necha uslublarini taklif qilamiz:

a) mushaklar ishlayotganda kimyoviy energiya mexanik energiyaga aylanadi. Bu bir energiya turi ikkinchi energiya turiga aylanishining nisbat kuch, sig'imlilik, chidamlilik, samaradorlik bilan belgilanadi.

*Quvvat*-yuqori darajali energiya bo'lib, u "vatt" yoki kgm,g'minda o'lchanadi.

*Hajm*-ma'lum bir kimyoviy energiya manbai hisobiga bajariladigan umumimy ish miqdoridir.

*Samaradorlik*-mushaklar faoliyati bo'lib, u ish paytida kimyoviy energiyaning mexanik energiyaga aylangan miqdori bilan o'lchanadi;

b) mushak faoliyatini 3 xil kimyoviy jarayon ta'minlaydi. Kreatin-fosfat va glikogenning parchalanishi kislorod yo'q bilan sharoitda sodir bo'ladi. Shuning uchun u anaerob deb ataladi. Biroq energiyaning asosiy qismi kislorod ishtirokidagi aerob jarayon davomida yuzaga keladi. Bu jarayonlar bir-biridan murakkabligi va unda ishtirok etadigan kimyoviy moddalar bilan farq qiladi. Lekin bularning ikkalasidan ham mushaklar qisqarishida bevosita istemol qilinadigan adenozintrifosfatning boy molekulasini albatta hosil bo'ladi. Jismoniy tayyorgarliklar andreofosfat hosil bo'lishning uchala jarayonini ham keskinlashtiradi. Tezkorlikni tarbiyalovchi mashqlar bajarilayotganda energiya hosil qilishning kreatinfosfatmexanizmi kuchayadi. Chidamlilikni rivojlantiradigan tayyorgarlik mashg'ulotlari asosan aerob jarayonlari tomonidan keskinlashtiriladi;

v) harakat mashqlari bilan shug'ullanmagan insonda tinch holatda uning skelet mushaklarda oz miqdorda kreatinfosfat bo'ladi. Bu faqat 10-15 minutga etadi. Glikogenning aerob parchalanishi 50 s dan so'ng yuqori darajaga etadi. 60-70 s dan so'ng kislorodni mushaklarga ko'p miqdorda etib borishi sababli aerob jarayonlar energiyaning asosiy manbai bo'lib xizmat qiladi.

*Tezkorlik* yoki *tezlik*-organizmning ma'lum bir harakatni maksimal qisqa vaqt ichida bajara olish qobiliyati. Harakatlar asosida miyaning hayajonlanish holatidan tormozlanishga o'tishi va aksincha holatlar yuz berishi yotadi. Tezlikni rivojlantirishdagi quyidagi vositalarni ajratish mumkin:

a) maksimal yoki submaksimal tezlikda bajariladigan maxsus tayyorgarlik mashqlari;

b) tezlik-kuch mashqlari-maksimal tezlikda qo‘shimcha og‘irliklar bilan bajariladigan tayyorgarlik yoki musobaqa harakteridagi mashqlar;

v) harakatli sport o‘yinlari, estafetalar, ya’ni harakatchanlik bilan bajariladigan, musobaqa va raqobat ruhi bor bo‘lgan mashqlar.

*Epchillikni* tarbiyalash organizmning murakkab koordinatsion harakatlarni tez o‘zlashtira olish va sharoitga qarab harakat faoliyatini tuzish qobiliyatidir. Epchillik ayniqsa sportning o‘yin turlarida va kurashlarda yaqqol namoyon bo‘ladi. Epchillikni rivojlantirish uchun uchta murakab masala hal qilishinshi lozim;

a) murakkab muvofiqlashtiruvchi harakatlarni o‘zlashtira olish qobiliyatini o‘stirish;

b) sharoit o‘zgarib qolganda bir harakat faoliyatidan ikkinchi harakat faoliyatiga tez o‘ta olish qobiliyatini o‘stirish;

v) aytilgan mashqlarni aniq, aynan shundoq qilib ko‘p marotaba qaytarish qobiliyatini oshirish.

*Egiluvchanlik*-organizmning mashq yoki harakatni maksimal amplituda bilan bajara olishidir. Egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalash uslublari quyidagilarga bo‘linadi: dinamik, statik va passiv. Egiluvchanlikni oshirish uchun mushak to‘qimalari, pay va bo‘g‘imlarning cho‘zilishini oshiradigan mashqlar bajariladi. Bu har xil egilish va bukilishlar, cho‘zilishlar, oyoq-qo‘l silkitishlardan iborat.

Bu mashqlar oddiy va murakkab bo‘lishi mumkin. Murakkab mashqlar og‘ir yuk yordami bilan bajariladi. Quyidagi sport turlarida egiluvchanlik etakchi ahamiyatga ega: gimnastika, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, sinxron suzish, kon‘ki uchish, sportcha raqslar va kurashning hamma turlari.

*CHidamlilikni tarbiyalash*-jismoniy harakat sifatida organizmning charchog‘ini eng olish qobiliyatidir. Bu markaziy asab tarmog‘i xususiyatlariga va energetik almashinuviga bog‘liq. Chidamlilik shunday fazilatki, u qiyinchilik bilan orttirilib, oson yo‘qotiladi. Chidamlilikni tarbiyalayotgan

organizmda o'tayotgan bir necha jarayonni ajratish mumkin: CHidamlilik jismoniy harakat sifati bo'lib, odam organizmining uzoq vaqt davomida mushaklar ishini faol bajarilishida charchashni engish qobiliyatidir.

CHidamlilik sifati ikki xil bo'ladi, umumiy va maxsus. Umumiy chidamlilik-organizmning uzoq vaqt davomida har qanday mushaklar ish bajarganda charchoqni engish qobiliyatiga aytiladi.

Maxsus chidamlilik-jismoniy mashqlar yoki sport turlarining biriga xos bo'lgan mushaklar ishi uzoq vaqt davomida bajarilganda charchoqni engish bilan belgilanadi. Maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik asosida rivojlanib, tezkorlik, kuch va chidamlilik mashqlarini aniq va puxta bajarish jarayonida kelib chiqadi. Chidamlilikni tarbiyalash darajasi avvalambor yurak tomirlari, nafas olish, mushak va asab tarmoqlari, buyrakda qonning glikogenning tez va foydali parchalanishi, funkitsonal imkoniyatining oshishi bilan ifodalanadi.

Almashinuv uslubi-u ham zo'riqishning uch bosqichi bilan va bir dam olish parametri davomiylik bilan ifodalanadi. Masalan: 2000 m masofaga almashinuv uslubi bilan yuguriladi, undan 50 m tez, 50 m sekin. Bu usulda har bir masofaning keyingi tez yugurish qismining qaytarilishi organizmni to'liq tiklanmagan hoida bo'ladi. Bu usul yangi shug'ullanuvchilardan to'liq sportchilarga qo'llaniladi. Tez yugurish qismining, shuningdek sekin yugurish qismining uzunligini o'zgartirib, bu usulni erilishgan natijani saqlashda va uni takomillashtirishda samarali qo'llash mumkin.

Interval qaytarish murakkablashtirish uslubining 4 ta parametri bilan ifodalanadi: davomiylik va 4 ta dam olish parametri. Jismoniy sifatlari haqida shuni aytib o'tish kerakki, balki boshqa sportchida qandaydir birgina sifat emas, balki boshqa sifatlari ham tarbiyalanadi:

- a) tezlik qisqa masofalarga suzishda rivojlanadi;
- b) chidamlilik-butun mashqlarni takror seriyasini bajarishda;
- v) kuch-masofalarga suzishda;
- g) egiluvchanlik-har qanday harakatda;
- d) epchilik-burilishlarni bajarishda ortadi.

Hamma sifatlarning tarbiyalanishi ayniqsa davriy mashqlarda namoyon bo‘ladi. Sport tayyorgarlik mashqlarini rejalashtirish masalasiga kirishdan avval uning vazifa va maqsadlarini aniqlab olish zarur. Sport tayyorgarlik mashqlarining asosiy maqsadi yuqori malakali sportchilarni etishtirishdir. Ular samarali mehnatga, o‘z mustaqil davlatini himoya qilishga tayyor bo‘lishlari kerak.

Bu asosiy masalani hal qilish uchun o‘quv-tayyorgarlikda quyidagilarga e’tibor berish zarur:

1. Tarbiyaviy masala. Sportchining tarbiyalanishi quyidagi bosqichlardan o‘tadi:

a) ahloq-sportchida dunyoqarash, qiziqish, o‘ziga, atrofdagilarga, mehnatga munosabatni shakllantirishga qaratilgan;

b) intellektual-shaxsning ijodiy va bilimdonlik qobiliyatini tarbiyalashni ta’minlaydi;

v) estetik-atrof muhit, mehnat va sport faoliyatidagi go‘zallikni qabul qila olishni tarbiyalaydi;

g) iroda sportchida o‘zi oldiga maqsad qo‘yish va uni hal qilish uchun intilish qobiliyatini tarbiyalashga qaratilgan.

2. Sog‘lomlashtirish shaxsini har tomonlama jismoniy tarbiyalash yo‘li bilan hal qilinadi. Jismoniy takomillashish yo‘li bilan sog‘liqni mustaxkamlab hamma jismoniy sifatlarni va tananing shakllanishi oldindan ko‘ra bilishimiz kerak.

3. Ta’lim –pedagogik jarayon bo‘lib, maxsus texnik, taktik va nazariy tayyorgarlik orqali amalga oshiriladi.

Sport tayyorgarligi mashqlari rejasi o‘z maxsus vazifasi va maqsadlariga ega bo‘lgan turli muddatli tarbiyaviy tayyorgarlik jarayonlari uchun tuziladi. Eng ko‘p tarqalgan rejalashtirish turlari quyidagilar: Uzoq muddatga mo‘jallangan rejalashtirish-odatda 4 yil muddatga rejalashtiriladi. Bu bir Olimpiadadan ikkinchisigacha yoki bir Spartakiadadan ikkinchisigacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga oladi.



Bu rejalash oliy o'quv yurtida qobiliyatli sportchilarni Olimpiadaga tayyorlashni o'z ichiga oladi.

Ushbu rejalashtirish musobaqalarga nistaban tartibli va bir maromda tayyorlashga imkon beradi. Uzoq muddatga mo'jallangan rejalashtirishning asosiy maqsadi-sportchida maxsus va umumiy sifatni tarbiyalab, sport cho'qqilariga ko'tarishdir.

Ko'pchilik jismoniy tarbiya mutaxassislarining fikricha, sport tayyorgarligini yillik rejalashtirish asosiy ahamiyatga ega. Sportga tayyorgarlik bir yilga qo'yilgan vazifa va maqsadlar, shuningdek sport tayyorgarligi darajasiga qarab, yillik rejalashtirish quyidagicha bo'ladi:

a) sport tayyorgarligi mashqlarining bir davrli rejalaniishi. Bunday rejalashtirish bitta tayyorgarlik, bitta musobaqali va bitta davr oxiridagi o'tish davriga ega. Bunday rejalashtirish yiliga 1-2 musobaqada qatnashishni mo'jallangan sportchilarga nisbatan qo'llaniladi, lekin ular musobaqa o'tadigan oygacha bo'lgan qisqa muddat ichida o'tkaziladi.

Bir davrli rejalashtirish o'z afzalliklariga ega, xususan: tayyorgarlik muddati uzoq, har bir jismoniy sifatni alohida mufassal rivojlantirishga imkon beradi. Bunda har bir sifatni tarbiyalashga ko'p vaqt ajratilib, ularni takomillashtirishga hamma vosita va uslub rejalashtiriladi. Yuqorida aytib o'tilganidek bir davrli rejalashtirish asosan boshlovchi sportchilar uchun tuziladi va ayrim iste'dodli yosh sportchilarning uzoq muddatdan so'ngina namoyon bo'ladigan ba'zi qobiliyatlarini ham "o'tkazib yubormaslikka" imkon beradi;

b) ikki davrli rejalashtirish va "ikkilantirilgan davr"ga rejalashtirish.

Bu ikki sport tayyorgarligini rejalashtirish orasidagi farq uncha katta emas: ikki davrli rejalashtirishda har bir davrning oxirida o'tish davri bo'ladi. Bu rejalashtirish musobaqalar orasida 2 va undan ortiq muddat bor bo'lganda ishlatiladi, "bir davrli reja" esa yilning oxirida bitta bo'ladi.

Bu rejalashtirishning afzaligi shundaki, agar birinchi davrda rejalashtirilgan natijalarga erishilmasa, ikkinchi darvda vosita va uslublarni o'zgartirish orqali bunga erishish mumkin. Ayni chog'da sport tayyorgarlik yili davrlari orasida

organizmga dam berish natijasida ikkinchi davrga ancha samaraliroq tayyorlanishga imkon beradi;

v) ko'p davrli rejalashtirish.

Bu rejalashtirish bir yilda 3 yoki undan ortiq musobaqa o'tkaziladigan hollarda ishlatiladi, startlar orasida muddat 1 oydan ortiq bo'lishi kerak. Ko'p davrli rejalashtirishni qo'llash har bir musobaqa jarayoniga samaraliroq tayyorlanishga, shuningdek musobaqa jarayoni muddatini qisqartirishga imkon beradi.

3. Kichik davr-tayyorgarlik jarayoni birliklarining asosiylaridan. Kichik davr muddati 4 kundan 1 kungacha bo'lishi mumkin.

Kichik davr rejalashtirishning asosiy o'zagi charchash va kuch-quvvatga to'lish qonunlaridir.

Kichik davr 5 ga bo'linadi:

a) dastlabki davr organizmni og'ir mashqlarga tayyorlaydi. Ularning jamlangan umumiy og'irligi odatda katta emas;

b) zarbor-hajmi bo'yicha katta mashqlar to'plamiga moslashuv jarayonlarini rag'barlantiradigan davr;

v) yaqinlashtiruvchi davr-sportchining bevosita musobaqaga tayyorgarligini yaqinlashtiradi, maksimal va submaksimal ish quvvati bilan ajralib turadi;

g) musobaqali davr-musobaqa dasturiga muvofiq tuziladi;

d) tiklovchi davr-organizmni oddiy tiklash, ya'ni uni ish bajarish uchun yaroqli muvozanat holatiga keltiruvchi qisqaroq bir davr.

4. Sportga tayyorgarlik mashg'uloti. Mashg'ulotlarning bir hafta davomidagi soni sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi. Har qanday mashg'ulot uch qismga bo'linadi:

a) tayyorlanish qismi-bajariladigan butun mashqning 20-22%ini egallaydi.

Asosiy masala-bajariladigan ishga, mashg'ulot tayyorlanayotgan organizmni qizitib tayyorlash. Bu mashg'ulot oldiga qo'yilgan maqsadlarga qarab, umum rivojlantirish mashqlari tuziladi. Mashg'ulotni tayyorlash jismining muhim masalalaridan biri tashkiliy masalalardir.

## **1.2. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining pedagogik jarayoni**

Sport tayyorgarligi mashqlari-bu avvalo shaxsni har tomonlama jismoniy kamolot etkazishga qaratilgan pedagogik jarayondir. Sport mashg'ulotlariga tayyorgarlik jarayonning mazmuni va uslublari sportchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo'lishi, shuningdek, o'lkaning o'ziga xos iqlimi, joyi, sharoiti inobatga olinishi kerak. Bularga amal qilmaslik sport bilan shug'ullanadigan talabalar organizmi funktsional tarmoqlarining o'ta charchashiga sabab bo'lishi mumkin. Sport mashg'ulotlariga tayyorgarlik dasturi asta-sekin murakkablanishi, mashqlar miqdori bo'yicha ham quvvati bo'yicha ham birdan oshmasdan, bir me'yorda ko'payib yoki takomillashib borishi kerak. O'quv vositasi, tayyorlash uslublari va shakllari har bir sportchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olishi kerak.

YAngi o'zlashtirilgan bilimlar va harakat ko'nikmalari faqat uyg'unligi bilan emas, balki o'zgaruvchan sharoitlarda o'zgarib turish imkoniyati bilan ham ajralib turishi kerak. Bu usullar bilan mashq bajargan talabalar sport mashqlarini bajarganda o'zining maxsus nuqtai nazariga ega bo'lib, o'zi uchun zarur mashqni tanlab oladi va uni engil, ixcham bajarish yo'llarini aniqlaydi.

A) Oliy sport nuqtalariga yo'naltirish.

Ushbu talab talaba-sportchining sportga va uning yutuqlariga, ayniqsa rekordga intilishiga o'rgatadi. Sport mashqlarini tuzish, darsni tashkil qilish vositalari va uslublari aynan shu maqsadga qaratilgan bo'lishi lozim. Chunki murabbiylar sport bilan shug'ullanuvchining oilaviy sharoiti, imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda o'quv yili boshidan mashg'ulotlarni rejalashtiradi.

B) Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning ajralmasligi.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari ajralmasdir. Sportchini mashg'ulotga tayyorgarligini sport natijalari ko'rsatkichiga ko'ra aniqlash mumkin. Umuman sportning bir turi bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Sport bilan muntazam shug'ullanishdan maqsad sog'liqni mustahkamlash,

organizmning funksional imkoniyatlari darajasini ko'tarishdir. Bir yillik rejalashtirishda tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichlarida, ish hajmining bir me'yorda ko'payishida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, so'ngra ish hajmi oshirilgan taqdirda ham, maxsus jismoniy tayyorgarlik etakchi o'rinda turadi.

V) Sport tayyorgarlik jarayonining uzluksizligi.

Samarali sport faoliyatiga erishish uchun jismoniy mashqlar bilan doim shug'ullanish kerak. Mashqlarni asossiz to'xtalishi o'quv mashg'uloti jarayonida jismoniy sifatlarning pasayib ketishiga olib keladi.

G) Eng ko'p hajmli ish bajarishga intilish.

Hozirgi zamon sport ko'rsatkichi asta-sekin yuqori yuklanishlarning bajarilishini ko'zda tutadi, bunda asosiy shart organizmning moslashishga bo'lgan funksional imkoniyatini saqlab qolish, bir kunda bir martalik mashg'ulotlardan 2-3 martalik mashg'ulotlarga o'tish ham asta-sekin amalga oshishi kerak.

D) To'lqinsimon dinamik ish bajarish.

Bu ish jismoniy mashg'ulotlardan keyingi charchash va tiklanishga asoslangan. Shuning uchun hamma mashg'ulotlar jarayoni to'lqinsimon tezlikda ish bajarishga asosan tuzilishi kerak.

Ruhiy-jismoniy tayyorgarlikka qo'yiladigan talablar.

Muxandis-ishlab chiqarish tashkilotchilaridan biri bo'lib, asosiy iqtisodiy va ijtimoiy masalalarni hal qilish uning faoliyatiga bog'liqdir.

Ishlab chiqarishning xom ashyo va texnik asoslari rivojlanmagan bo'lsa hamda kadrlarning tayyorgarlik jarayoni past bo'lsa, ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot bo'lmaydi. Ilmiy-texnik taraqqiyot davrida muhandis-texnik hodimlarning ahamiyati ortadi. Hozirgi kunda kuchli mexanizatsiyalashgan va avtomatlashgan tarmoqlarning malkali mutaxassislariga ehtiyojini qondirish uchun 60%dan ortiq o'rta va oliy ma'lumotli kishilar kerak. Menedjerning vazifasiga jamoadagi umumiy rahbarlik, ishlab chiqarish vositalarini taxmin qilish va ularni rivojlantirish, ishlab chiqarish jarayonini rejalashtirish, ularni tuzish va takomillashtirish, idorada ish joyini va mehnat tashkil qilish hamda

himoya qilish, havsizlikni ta'minlash kiradi. Menedjerlar tashkilot uchun qadrlar tanlash, ularning tayyorlash va tarbiyalash, xom ashyo, texnik bilan ta'minlash, ishlab chiqarish jarayonini boshqarish, mahsulot sifatini nazorat qilish bilan shug'ullanadi.

Muhandislar o'z ish joylarini asbob-uskuna bilan ta'minlash, ta'mirlash, energetik va transport ta'minoti, ishlab chiqarishni tashkil qilishni takomillashtirish va boshqarish, tushgan axborotni mexnik ishlab chiqishga javobgardir.

Umumiy talablar. Ziyolilar faoliyatini har tomonlama o'rganish shuni ko'rsatadiki, har bir soha mutaxassisleri singari ularda ham o'ziga xos ruhiy jismoniy sifatlar to'plami mavjud. Tarbiya jarayonida qo'llanilib, professional tayyorgarlik uchun kerak bo'lgan bunday komponentlarga ko'nikma va malakalar kiradi. Har bir ziyolidan ishlab chiqarish jarayonida ro'y beradigan murakkab vazifalarni tez hal qilish, ortiqcha emotsional zo'riqlashlarni yo'qotish talab qilinadi. Hozirgi kundagi ishlab chiqarishning iqtisodiy faolligini oshirish va mehnat jamoalarining ijtimoiy rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport asosiy omil hisoblanadi. Bugungi kundagi ziyolilar ijtimoiy-iqtisodiy vazifalarni hal qilish uchun jismoniy tarbiyava sport vositalarini qo'llash haqidagi aniq bilimga, ko'nikma va malakaga ega bo'lishi lozim. Ular ishchi va xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini bilish uchun ishlab chiqarish jismoniy tarbiyasining hamma turlari va shakllarini yaxshi bilish kerak. Bugungi kunda Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtini tamomlagan mutaxassisning o'zi sport bilan shug'ullanishi kamlik qiladi. Ular ish vaqtida va undan keyin jamoada jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil qilishi, xizmatchilarning mehnat qilishlari va dam olishlarining to'g'ri tashkil qila bilishi shart. Ziyolining mehnat faoliyati yaxshilanishi uning o'ziga xos xususiyatga, aqliy va jismoniy ishchanligiga, organizmining chidamkorligi va uni og'ir mehnatdan tez tiklashi, ya'ni ish bajarish qobiliyatiga bog'liq. Ziyolining professioanal faoliyatida undagi bir qator jismoniy sifatlar bilan birga texnik sifatlar ham asosiy rol' o'ynaydi.

## **2.Bob. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI KASBIY TAYYORGARLIKDAGI AHAMIYATI**

Hozirgi sanoat korxonalari rahbarlariga siyosat va iqtisodni boshqarishni har tomonlama o'rganish katta ruhiy-jismoniy xususiyat va sifatlarni o'rgatadi. Har bir murakkab vaziyatda o'zini yo'qotmaslikka, ortiqcha vahimaga tushmaslikni o'rgatadi. Jismoniy tarbiya va sport ishlab chiqarish samaradorligini ta'minlashning asosiy omilidir. Shuning uchun hozirgi zamon ziyolilari jismoniy tarbiya tizimining asosiy holatlarini va kasbga bo'lgan amaliy-jismoniy tayrgarlikni bilishi shart. Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlaridagi talabalar kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining maqsadi-yuqori malkali kasb egallashga ko'maklashishdir. U samarali mehnat jarayoniga erishish uchun yordam beradi. Institut talabalari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining asosiy vazifasi-jismoniy tarbiya va sportning turli vositalari yordamida talabalarda yuqori saviyali mutaxassis sifatlarini tarbiyalash.

Oliy va o'rta maxsus ma'lumotli mutaxassisni jismonan tarbiyalash jarayonida quyidagi vazifalar hal qiladi:

1. Kasbga qiziqish, vijdonan ishlash, haqiqatparvarlik, odamlarga hurmat, ular bilan yaxshi muomalada bo'lish, mehnatga muhabbatni tarbiyalash, suhbatni, uchrashuvni qiziqarli va ravon olib borish.

2. Tez xotirlab qolish, ifodali nutq, tashkilotchilikning malaka va ko'nikmalarini hosil qilish.

3. Kasbga oid ish unumini intensiv aqliy va ish bajarish qobiliyatini ta'minlash, markaziy asab, brak qon aylanish, nafas olish tizimlari ishini yaxshilash; ko'rish, eshitish; vestibulyar analizatorlarni takomillashtirish.

4.Sog'liqni mustahkamlash, yurak-qon tomir aylanish va asab tizimlari xastalanishining oldini olish.

5. Oddiy ruhiy barqarorlik sifatlarini shaklantirish: biroz jismoniy zo'riqishlar, tana, bel va qo'l mushaklarining umumiy va statik chidamlilik, turli qiyinchilikdagi harakatlarni tez va aniq bajarish, chaqqonlik, chidamlilikni o'stirish; gipodinamiyaning oldini olish, kuzatuvchilikni takomillashtirish,

diqqat, tez fikr yuritish, iroda sifatlari-maqсадga intilish, intizomlilik, tashabbuskorlik, qat'iylik, o'zini tuta bilish kabi xususiyatlarni rivojlantirish.

Talabalar uchun kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini rejalashtirish va amalga oshirishda uning samaraodlik mezonlarini bilishi shart. Ular quyidagilar:

1. kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining ijtimoiy-iqtisodiy samaradorligini belgilaydigan mezonlar.

2. kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini aqliy mehnatga ta'sirini belgilaydigan mezonlar.

3. kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini tashkil qilish va uning uslublarini belgilaydigan mezonlar.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining iqtisodiy maqbulligini belgilovchi mezonlar.

Ilmiy izlanishlar Oliy va o'rta maxsus o'quv yurti talabalari professional-amaliy jismoniy tayyorgarliklarni oshirishning quyidagi yo'llarini ko'rsatadi:

1. Jismoniy tarbiya va sport bilan ko'proq shug'ullanish talabaning mehnatga ishtiyoqini oshiradi. Talabalar o'qiyotgan paytlarida jismoniy tarbiya bilan haftasiga 3-4 marta shug'ullanishlari kerak.

2. Jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanish jarayonida talabalarning bo'lajak kasbi bo'yicha professional sifatlarni shakllantirib berish.

Bulardan birinchisini qo'llash maqsadga muvofiq. Ma'lum mutaxassislikni o'rganayotgan talabalar kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini amalga oshirish, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining umumiy va maxsus vazifalarini hal qilishga qaratiladi.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining vositalari va uslublari, ularni tanlash. Bo'lajak mutaxassislar uchun kerakli professional sifatlarni maqsadga yo'naltirib shakllantirish uchun kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi vositalari alohida o'rin egallaydi.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi maqsadida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar guruhlarga bo'linadi, ya'ni mashqlarning yo'naltirilganligi,

a'zo tarmoqlarga ta'siri, yurak-qon, nafas olish tizimlari, vestibulyar apparatining rivojlanganligi va takomillashganligi. Jismoniy mashqlar ruhiy-jismoniy sifatlar: kuch, tezlik, harakat, umumiy va statik chidamkorlik, egiluvchanlik, epchillik, diqqat, emotsional turg'unlikni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi.

Tirmashib chiqish, baland joyda ishlash, yukni bir joydan ikkinchi joyga tashish, ratsional yurish kabi malakalarni shakllantiruvchi mashqlarga ajratiladi.

Ular sport turlarining asosiy va maxsus mashqlardan olinadi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda tabiat omillari-quyosh, havo, suvdan ham foydalaniladi. Agar ular to'g'ri qo'llanilsa, jismoniy mashqlarni qo'llash samaradorligi oshib, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining alohida vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, 30-40 kun tog'li joylarda yashagan kishining jismoniy aqliy ish bajarish qobiliyati yaxshilanib, tashqi muhitning turli xil omillariga chidamliligi ortadi. Professional faoliyatning ayrim belgilari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining vositalari sifatida ham qo'llaniladi, masalan, zinaga tirmashib va yugurib chiqish, avtomobil' haydovchilariga avtomobil' va avtomobil' xo'jaligi mutaxassisligidagi talabalar uchun tavsiya etiladi.

Bo'lajak mutaxassislarning professional sifatlarini maqsadga yo'naltirib, shakllantiruvchi vositalar tanlab olinishi kerak. Vositalar tanlab olishda quyidagi printsiplarga rioya qilish kerak:

- Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi vazifalarini maksimal amalga oshirish;

- Ko'nikma va malakalar hosil qilish;

- Jismoniy tarbiya vazifalari kompleks hal qilinishini ta'minlash.

Jismoniy tarbiya vositalari yordamida paydo bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar ishlab chiqarish jarayonida uch bosqichda rejalashtiriladi va amalga oshiriladi. Birinchi bosqich maxsus nazariy, metodik va amaliy darslarda ishlab chiqarish naraitlari bilan tanishib, jismoniy tarbiya va sportning aniq vositalarini qo'llash o'rganib chiqiladi. Talaba bilan yakkama-yakka ishlash uslubini



qo'llash mumkin, texnik vositalarni qo'llab o'rganish va nazorat qilish ham yaxshi natija beradi.

Ikkinchi bosqichda jismoniy tarbiya va sport qismlarga ajratilib o'rganiladi. Bu vazifa yo'riqchilik amaliyoti jarayonida va uy vazifalarini bajarishda hal qilinadi. Bu bosqichda o'rganiladigan mashqlar, o'tkaziladigan tadbirlar hal qilinishi lozim.

Uchinchi bosqichda o'rganuvchilarning ishlab chiqarish faroliyati hisobga olinib, ko'nikma va malakalar yanada takomillashtiriladi. Jamoada jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil qilish va har kim o'z kun tartibiga jismoniy tarbiya tadbirlarini kiritishi asosiy uslub hisoblanadi.

YUqori toifali mutaxassisning professional faoliyati uchun muhim bo'lgan harakat ko'nikma va malakalarini kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi tarmog'i ichida maqsadga yo'naltirilib shakllantirilganda, o'rgatish jarayonining quyidagi turkumini qo'llash tavsiya etiladi:

-harakatlarni qismlarga bo'lib o'rganish; o'rganilgan harakat texnikasini yaxshi o'zlashtirib, ishlab chiqarish sharoitlariga moslashtirish hosil qilish.

Harakat malakalarini shakllantirishning asosiy uslubi mashq bo'lib, takomillashtirish maqsadida u bir necha marnta takrorlanishi kerak Bu bosqichda so'z va sensor uslublari keng qo'llaniladi, eshtish va ko'rishga asosiy e'tibor beriladi. Yangi harakatlarni o'rganish jarayonida asab tarmog'i tez charchaydi. Harakatni taqsimlab o'rganish bosqichida mashqni butunligicha o'rganish uslubi etakchi hisoblanadi, shu bilan birga so'z uslubi ham qo'llaniladi: tahlil, kinofil'm; slayd va boshqalarni qo'llash lozim. Texnika vositalari yordamida o'rgatish keng qo'llaniladi.

Odatda mashg'ulotja jismoniy mshq bajarish masalalarini qisman hal qilishga qaratilgan maxsus mashqlardan boshlanadi. Tayyorgarlik mashg'uloti asosiy qismining vazifasi turli vosita va uslub yordamida hal qilinadigan o'qitish, rivojlantirish yoki takomillashtirishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

## **2.1. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini tashkil qilish shakllari**

Hamma Oliy va oʻrta maxsus oʻquv yurtlarida qabul qilingan jismoniy tarbiya shakllari ichida kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi vazifalarini qoʻllash afzal hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi. Boʻlajak mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligi jismoniy tarbiya darslarida amalga oshiriladi, dasturga asosan bu darslar uch qismga boʻlinib oʻtiladi: maxsus, asosiy va sport. Oʻquv yurtlarning dasturiga engil atletika gimnastika, suzish, sayyohlik, sport oʻyinlari, otish boʻyicha nazariy va amaliy boʻlimlar kiritilgan. Talaba amaliy darslar jarayonida kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi vazifalari jismoniy tarbiya va sport turlarining qaysi amaliy qismlari bilan hal qilinishini bilishi kerak. U hamma mashqlarni sinab koʻrish lozim.

Gimnastika darslari talabalarning harakat koordinatsiyasi, qoʻllarning chaqqonligi, bel, qorin, tana mushaklarining statik chidamliligi, diqqat, emotsional turgʻunlik, tez fikr yuritish, mardlik kabi sifatlarni tarbiyalash uchun qoʻllaniladi. Qoʻllar epchilligi va koordinatsiyasi buyumlar, oʻrtacha va kichik koptokchalar yordamida erkin mashqlar bajarish bilan rivojlantiriladi. Statik chidamlilik, kuch, statik va dinamik mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Maxsus kuch trenajyorlarida mashq bajarish maqsadga muvofiq.

Emotsional turgʻunlik, mardlikni shakllantirish uchun yugurib kelib, tayanch holda “kon” dan sakrash, pastlikka va balandlikka sakrash, “brus’ya”, halqalar va turnikdan sakrab tutish, batutda sakrash mashqlaridan foydalaniladi.

Engil atletika darslarida boʻlajak mutaxassislarning ruhiy va jismoniy sifatlari shakllantiriladi. Buning uchun quyidagi vositalardan foydalaniladi: yilning issiq va sovuq paytlarida oʻyingoh yoʻlaklarida va joylarda uzoq tinimsiz yugurish, estafetada yugurish, balandlikka va pastlikka sakrash va engil atletikaning boshqa asosiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Suzish darslarida yurak-qon, nafas olish, issiqlik almashinuvi faoliyati yaxshilanadi, umumiy chidamlilik shakllanadi. 30 daqiqagacha suzish, 50-100

m ga qayta-qayta suzish, uzoqqa va chuqurlikka sho'ng'ish, 3-5 m lik tramlindan turli usulda sakrash epchillik va dov-yuraklikni tarbiyalaydi.

Sayyohlik maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan mashg'ulot hisoblanadi: yuk bilan uzoq yurish va yugurish, gorizonta va vertikal arqonga tirmashib chiqish, maxsus to'siqlardan oshib o'tish lozim bo'ladi.

Sport o'yinlari. Asab va yurak-qon tomir, mushak tarmoqlarining shakllanishiga ko'maklashadi, ko'rish va eshtish analizatorlarining ishi yaxshilanadi, umumiy chidamlilik, epchillik, harakat, koordinatsiya, chaqqonlik, reaksiya tezligi, diqqatni taqsimlash, tez fikr yuritish emotsional turg'unlik kabi sifatlar ham shakllanadi.

Merganlik. O'tish bo'yicha darslarda bo'lajak mutaxassislar uchun kerak bo'lgan ruhiy va jismoniy sifatlar: ko'z bilan chamalash, diqqat, emotsional turg'unlik, sabr-toqat tarbiyalanadi.

Amaliy darslarda kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi maqsadida maxsus to'siqlardan oshib o'tish jismoniy mashqlardan tuzilgan doiraviy mashg'ulotlar, trenajerlarda maxsus tayyorgarlik vaqtida keng qo'llaniladi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'quv qo'llanma har bir o'quv bo'limi mutaxassisligi, sog'liqning holati, talabalarning jinsi, umumiy jismoniy tayyorgarligini hisobga olib tarbiyalaydi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha mashqlar hamma mashg'ulotlar tarkibiga kiritiladi.

## **2.2. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligning mustaqil shakllari**

Darsdan tashqi jismoniy tayyorgarlik butun o'qish jarayonida olib boriladi va u kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi ni to'ldirish uchun xizmat qiladi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligida darsdan tashqari o'qituvchi topshirig'iga asosan shaxsiy reja bilan bajariladi. Darsdan tashqari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi o'tkazishning asosiy vazifasi kelajak professional faoliyati uchun muhim bo'lgan ruhiy-jismoniy sifatlar va harakat malakalarining takomillashtirishdan iborat. Shu bilan birga kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi o'quv yurtlarida, o'qish mobaynida, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik,

sogʻliqni mustahkamlash, jismoniy va aqliy ish bajarish qobiliyatini taʼminlashga qaratilgan boʻladi.

Darsdan tashqari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi bilan shugʻullanganda talabalarni jismoniy tarbiyalashning quyidagi shakllari qoʻllaniladi: ertalabki gigienik badan tarbiya, yil davomida har xil mashqlar bajarish, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi dasturi boʻyicha maxsus mashgʻulotlarni mustaqil ravishda bajarish.

Oliy va oʻrta maxsus oʻquv yurtlari talabalariga quyidagi kundalik jismoniy tarbiya toʻplami tavsiya qilinadi:

1. Ochiq havoda ertalabki badan tarbiya.
2. Suv tadbirlari.
3. 1,5-2 km masofaga oʻrtacha tezlikda yugurish va yurish.
4. YUrak-qon, nafas olish tarmoqlari, koʻrish, qoʻl, barmoqlar harakatining aniq boʻlishi.
5. 1-2 daqiqa davomida nafas olish va yaxshi koʻrishni rivojlantiruvchi mashqlarni mustaqil bajarish.
6. 1,5-2 km yurib, chuqur nafas olish, koʻrish, qiziquvchanlik, fikrlash mashqlarini bajarish.
7. Dush.
8. Uoʻqudan oldin 2 km yurib, sayr qilish.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi dasturi boʻyicha maxsus mustaqil mashgʻulotlar bir kishi yoki 4-5 kishidan iborat guruh bilan oʻtkaziladi. Bu mashgʻulotlar 30-90 daqiqa davom etib, oʻqishdan keyin, dam olish kunlari, amaliyot paytida taʼtillarda oʻtkaziladi.

Turli mutaxassislik talabalarining mustaqil shugʻullanishi uchun quyidagi kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi mashqlar tavsiya qilinadi:

Kompleksning yoʻnalish: jismoniy ish bajarish qobiliyatini taʼminlash, umumiy chidamkorlikni rivojlantirish, tana, bel, qoʻl, barmoqlarini dinamik va statik chidamligini, chaqqonligi va egiluvchanligi, tez fikr yuritish hamda emotsional turgʻunlikni tarbiyalash.

#### Kompleksning mazmuni:

1. Usti yopiq joyda 2-3 km gacha yurish va yugurish.
2. Turnikka osilib, 10-15 marta tortilish.
3. 10-15 marta yuqoriga sakrash.
4. Qo‘l va barmoqlar bilan devordan 10-15 marta itarilish.
5. Turli amplitudada oldinga va orqaga egilish yoki brevnoga o‘tirib, gavnani 10-15 marta oldinga va orqaga tashlash.
6. Bir yo‘nlishda sportchi yurish.
7. 4-6 marta 50 m dan tepalikka yugurib chiqish.
8. Nafasni rostlab olish uchun nafas olish va nafas chiqarish mashqlarini bajarish.

To‘planning yo‘nalishi: yurak-qon tarmog‘ining yuqori darajada shakllanishini ta‘minlash, ichki va tashqi nafas olish mexanizmi, issiqlik almashinuv tarmog‘i; vestibulyar apparat, harakatlarning tezligi va to‘g‘ri bajarilishini rivojlantirish, balandlikka sakrash, yuqoridan pastga sakrash mashqlari ustida ishlash, nafasni ushlab turishni mashq qilish va takomillashtirish.

#### Kompleks mazmuni:

1. Havoda va yopiq past-baland joylarda 3 km gacha yugurish.
2. Chuqur nafas olib, nafas chiqarish.
3. Gimnastika tayoqchasi yordamida egiluvchanlik, qo‘l chaqqonligi mashqlarini bajarish.
4. Gimnastika tayoqchasini bir necha bor tepaga otib, ushlab olish.
5. Bosh va tanani chap yoki o‘ngga aylantirish, tanani oldingi va yonga tez bukish.
6. Past o‘tirgan holdan joyida sakrash.
7. Oyoqlarni almashtirib, yuqoriga sakrash.
8. Barmoqlarga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish.
9. Vertikal va gorizontal zinaga tirmashib chiqish.
10. Zinapoya yoki tepalikka yurib yoki yugurib chiqish.

11. Labirint yoki yopiq yo‘lakdan yugurib, aylanib chiqish.
12. Nafas olmay 2-4 marta 50-60 m balandlikka yugurib chiqish.
13. Qumlik joyda 200 m gacha yugurish va sakrash.
14. 200-400 m sekin yurish va yugurish.
15. Tanani bo‘shashtiruvchi mashqlar.
16. Kontrastli dush.
17. Sochiq bilan artinish, sovuq suvda cho‘milish va kontrastli dush.

Mashqlar yo‘nalishi: gipodinamiyaga qarshi chidamlilikni rivojlantirish, qo‘l va tana mushaklarini statik chidamkorligi, qo‘l, barmoqlar bo‘g‘imlarining harakatchanligi, diqqat ziyrakligi, oyoqlar va tanada qon aylanishi uchun yaxshi fiziologik sharoit yarata bilish. Mashqlarning mazmuni:

1. Bir xil yo‘nalishda 1-2 km gacha sekin yugurish.
2. Turli joylarda tirsak bo‘g‘imlarini bukish va to‘g‘rilash.
3. Tik turgan holatda qo‘l va barmoqlar bilan devordan itarilish.
4. Har bir oyoqda yuqoriga 10-16 marta sakrash.
5. Bir oyoqda turgan holda tik holatdan gorizontal holatga, muvozanatga o‘tish, chap va o‘ng oyoqda 15-20 marta takrorlash.
6. Qo‘llarni boshning orqasida “zanjir” qilib ushlab, sportcha yurish.
7. Tennis koptogini qo‘lda 30 marta ezish.
8. Tennis koptogini 10-16 marta otish.
9. Maysada qoringa yotgan hola tennis koptogini o‘ynatish.
10. Tennis koptogini otib va uni ushlab olgan holda yurish, yopiq joyda yugurish.
11. Qirrali holda ustida to‘pni otib, uni ushlab olgan holda yurish va yugurish.
12. Turnikka osilgan holda oyoqlarni ko‘tarish.
13. 200-300 mart masofaga yugurish.
14. 200 martga qo‘llarni bo‘shatirib yurish.

### **3.Bob. TALABALARI KASBIY AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGLARNI REJALASHTIRISH**

Oliy va oʻrta maxsus oʻquv yurti talabalari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligni toʻgʻri rejalashtirib, nazorat qilib borilganda unumli natija beradi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligni rivojlantirish “Jismoniy tarbiya” fanining oʻquv-uslubiy toʻplami doirasida amalga oshiriladi va uni jismoniy tarbiya kafedrasida tuzadi. Bu xujjatlarda kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligning yoʻnalishi, maqsadi, vazifasi, vositasi, uslubi va shakli aniq koʻrsatiladi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlig har bir talabaning boʻlajak mutaxassisligi va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olingan holda rejalashtirilsa, yuqori samara beradi. Bunda uchta reja tuziladi: koʻp yillik, bir yillik va bir oylik. Koʻp yillik reja butun oʻqish jarayoniga tuziladi. Bunda jismoniy tarbiya va kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligning yoʻnalishi, maqsadi, uslubi va shakli belgilanadi. Asosiy maqsad-talaba oʻqishni tugatgandan soʻng prooʻessional ishga layoqatli boʻlishini taʼminlashdir.

Bir yillik reja koʻp yillik rejaga oʻxshash, lekin uning mazmuni aniq va toʻliqdir. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligni rejasi oʻquv jarayonining xususiyatlarini hisobga olgan holda tuziladi.

Oylik reja yillik reja asosida tuziladi.

Talabalar kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini tekshirish va baholash, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirishdan maqsad tanlangan mutaxassisliklarga yordam berish. Tekshirish natijalarining xolisona boʻlishi jismoniy tarbiyaning u yoki bu vositalari odam organizmiga qanday taʼsir qilishini aniqlashga imkon beradi. Nazorat qilish va baholash jismoniy tarbiya darslari jarayonida har bir semestrning boshi va oxirida oʻtkaziladi. Tekshirishlar jarayonida talabalarning boʻlajak professional faoliyatlari uchun kerak boʻlgan amaliy bilimlari, malakalari va koʻnikmalari baholanadi.

Zamonaviy sanoat ishlab chiqarishi va hayot muammolari boʻlajak mutaxassislarga katta talablar qoʻymoqda. Mutaxassislar tayyorlashning umumiy tizimda Oliy va oʻrta maxsus oʻquv yurtlarida jismoniy-tashkiliy

ishlarni uyushtirish muhim rol' o'ynaydi. Mutaxassislar tayyorlashni to'g'ri tashkil qilish, ularning kasbiy layoqatligini ta'minlaydi. Bugungi va bo'lajak ziyolilarning jismoniy tayyorgarligi bir qator masalalarni hal qiladi.

Yosh avlodni, hozirgi zamon "bozor iqtisodiyoti" talablariga tayyor bo'lishi va muammolarni hal qilishga to'g'ri yo'lni tanlashi uchun sog'lom baquvvat bo'lishi kerak. Bu masalani ta'minlovchi jismoniy tayyorgarlik tizimi-mutaxassislarning "mutaxassislik amaliy jismoniy tayyorgarligi" deyiladi. Mutaxassislarning amaliy jismoniy tayyorgarligi bir-biriga bog'liq ikki yo'nalishda Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida va ishlab chiqarishda olib boriladi. Talabalar amaliy jismoniy tayyorgarligi jarayonida ularning barcha kasb sifatleri shakllanadi. Bu esa amaliy jismoniy tayyorgarligi ishlab chiqarish bosqichida muhimdir.

Izlanishlarning ko'rsatishicha, sharqshunoslarning ruhiy, siyosiy, madaniy va jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talab shifokor, muhandis, pedagog va boshqa qo'yilgan talablardan farq qiladi. Bu talab filolog, muhandis tarjimon, kimyogar, iqtisodchi va tarixchilar uchun o'ziga hosdir. Jismoniy madaniyat malakalari doirasidagi har taraflama keng miqyosdagi jismoniy tayyorgarlik mehnat faoliyatiga bo'lgan tayyorgarlikni ta'minlaydi. Ishlab chiqarish xodimlarida Mutaxassislarning kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi g'oyasi keng emas. Yaqin vaqtgacha ishchi va mutaxassislarning kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi muhim professional sifatleri va amaliy malakani shakllantirishga qaratilgan deb hisoblanardi. Keyingi vaqtlardagi ilmiy izlanishlarning natijalari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi haqidagi tushunchani kengaytirdi. kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi yordamida ishchi-xodimning ruhiy, madaniy va jismoniy sifatleri shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilim va malakasi ortadi, turli xil tashkiliy va pedagogik malakalari rivojlanadi, inson organizmining asosiy a'zolari, tizimlari, ruhiy jarayonlarning ishonchliligi ta'minlanadi.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi salomatlikni mustahkamlashga, kasalliklarga va charchashga chidamli bo'lishga, jarohatlanishning kamayishiga



yordam beradi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi bilan shug'ullanganlarning mehnati boshqalarnikiga qaraganda ancha samaralidir. Ular ish vaqti kamroq charchamaydilar. Barcha Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari talabalarining jismoniy tarbiya amaliyotida kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini joriy qilish mas'uliyatli davlat ishidir. Gumanitar va iqtisodiyot fanlar bilan band bo'lgan xodimlar uchun mehnat faoliyatlari davomida kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi bilan shug'ullanish ham muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg'ulotlar professional layoqatlilik darajasini takomillashtirishga yordam beradi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi mehnatni tashkil qilishning yangi shakllaridan foydalanishni tavsiya qiladi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi mutaxassisning Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtida jismonan rivojlanishning tashkiliy bir qismi deb qarash kerak. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini joriy qilish tajribasi shuni ko'rsatadiki, bunday yondashishi bu murakkab pedagogik jarayonning texnologiyasini chuqurroq o'rganishga hamda undan foydalanishga yordam beradi.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi o'zining tarbiyaviy va tashkiliy asoslariga va aniq yo'nalishiga ega. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi faoliyati xom ashyo bazasiga, maxsus adabiyotlar, ilmiy izlanishlarni o'tkazish, tashviqot-targ'ibot ishlari olib borish, kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi rahbariyatining maxsus nazariy va uslubiy tayyorgarligini ta'minlaydi. Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini rejalashtirishda uning tashkiliy bosqichlari hisobga olinadi. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligi jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladigan tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan bog'liq.

Turli Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari talabalarining kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini mohiyati bir qator omillar bilan belgilanadi. Turli kasb vakillari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining muhimligi bu kasbning halq xo'jaligidagi o'rni va ahamiyati bilan, mutaxassis ishlayotgan tarmoq rivojlanish jadalligi bilan mehnat ushunmdorligini ortishi va boshqalar bilan bog'liq. Oliy va o'rta maxsus o'quv yurti talabalari kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini

mohiyatining asosiy omillari faoliyat doirasi, mehnat sharoiti va tartibi, mutaxassislarining psixofizik xususiyatlaridan iborat.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligini mohiyatini belgilovchi muhim omil mehnat sharoitidir. Turli kasb egalarining mehnat sharoiti turlichadir. Masalan, aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi muassasa xodimlari ko'proq xonalarda o'tirgan holda ishlaydi. Kompleks komp'yuterlashtirish va ishlab chiqarish operatsiyalarini avtomatlashtirish, bugungi kundagi bozor iqtisodiyoti raqobatlarini engib chiqish, ishlab chiqarish jarayonining uzluksizligini ta'minlash, mehnat va dam olish tartibini takomillashtirish va boshqalar kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining asosiy yo'nalishidir. Professional faoliyatining psixofiziologik tayyorgarligi ham kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligining yo'nalishini belgilaydi.

Mehnat faoliyati davomida uchrab turadigan qiyinchiliklarga bardosh berish va ularni o'z foydasiga hal qilish, tavakkalchilikni kuchaytirish, jur'at va mardlik sifatlarini oshiradi.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlig sohasidagi bilimlar komp'yuterlar yordamida maxsus savollarga javob berish yo'li bilan aniqlanadi.

SHug'ullanuvchini har xil mashqlar bajarayotgan paytda baholash eng to'g'ri baholashdir.

Professional jismoniy tayyorgarlikni tekshirish va baholash test usullaridan foydalaniladi.

“5”-rivojlanish darajasining kasb talabalariga to'la mos kelishi;

“4”-rivojlanish darajasining ko'p miqdorda kasb talablariga mos kelishi;

“3”-rivojlanish darajasining kasb talablariga qisman mos kelishi;

“4” –rivojlanish darajasining kasb talablariga umuman mos kelmasligi.

Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlig bo'yicha sinov o'tkazishdan maqsad olingan bilim, malaka hajmini, jismoniy va ruhiy sifatlarni baholash va tekshirishdan iborat. Bu turli xil usullar yordamida amalga oshiriladi.

Hamma institutlar talabalari uchun bir qator talablar umumiy hisoblanadi. Bular quyidagilar:

-muassasalar, tashkilotlar, idoralar ishchi xodimlari jismoniy tarbiyaning nazariy asoslarini bilish;

-Oliy va oʻrta maxsus oʻquv yurti talabalari Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarligning umumiy vazifalarini bilish;

-boʻlajak mutaxassislar uchun zarur boʻlgan jismoniy va ruhiy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishni bilish;

-professional amaliy jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirish va baholashni bilish;

- Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlig toʻplami boʻyicha ertalabki gigienik gimnastika, jismoniy tarbiya va sportga taaluqli reja konspektini tuzish;

-yurak-qon tomiri tarmogʻi, sensomotor almashinuvlarining rivojlanish miqdori, diqqatni tekshirish va baholash;

-qoʻllar chaqqonligi, harakat tezligi, tez fikrlash;

-hissiy qatʼiylilikni belgilovchi nazorat mashqni bajarish.

Mehnat usullarini mukammallashtirish yoʻnalishning amalga oshirilishi psixik-asab qisqarishini oʻz ichiga oladi, boshlangan harakatlarni davom etishini, uning sonini oshirib, ayrim mehnat turlariga sarflanadigan kuchni tejab borishni nazarda tutadi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya odamning ish jarayonida toʻgʻri fikr yuritishini, harakatlarini ongli ravishda boshqarishini taʼminlaydi, ishlar bir meʼyorda bajarilganda odamning harakat faoliyatiga sarflanadigan kuch-quvvatni tejaydi.

Oʻzbekistonning isiq iqlimi sharoitida sport tayyorgarlik mashqlarini ertalab issiq tushmasidan yoki kechqurun oʻtkazish maʼqul. Shu sababdan yozning issiq kunlarida koʻp miqdorda mashqlarni rejalashtirmaslik tavsiya etiladi. Agar zarur boʻlsa, tayyorgarlik mashqlarini salqinroq joyda oʻtkazish mumkin. Oliy va oʻrta maxsus oʻquv yurtlari talabalari uchun sport mashgʻulotlarini imtixon sessiyasi davomida toʻla oʻtkazish yaramaydi, chunki bu davrda talabalar ogʻir sharoitda boʻladilar. Shuning uchun sport mashgʻulotlarini rejalashtirganda bunga katta eʼtibor berish lozim.

### **3.1. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish**

Jismoniy madaniyatning mehnati ilmiy asosda tashkil etish bilan o'zaro aloqasini ikki tomonlama ya'ni odamning mehnat faoliyatiga tayyorgarligi nospetsifik va spetsifik yo'nalishlarda amalga oshiriladi.

Nospetsifik omil sifatidagi tayyorgarlik jismoniy tarbiyaga quyidagicha faol va samarali yordam beradi:

-odamni shaxs sifatida har tomonlama va uyg'un rivojlanishga, shakllanishiga, tarbiyasiga, kerakli ruhiy va jismoniy sifat va xususiyatlarini rivojlantirishga va takomillashtirishga;

-sog'liqni mustahkamlashga, umuman og'ir va tez-tez o'zgarib turadigan sharoitda shu faoliyatni o'ziga xos bo'lmagan ish qobiliyatining o'sishiga, chidamlilikka, biologik jarayon va mexanizmlarni boshqarishni takomillashtirishga;

-umumiy va maxsus ta'lim o'rgatishda samaraliroq jismoniy tarbiya tadbirlari orqali amaliy-kasbiy maqsadlar amalga oshiriladi.

Mehnat manbaalaridan to'g'ri foydalanish orqali spetsifik yo'nalish maqsadlari amalga oshiriladi.

Bunda mehnat ijobiy rol' o'ynaydi;

-odamni ijtimoiy safarbarligini, yangi mehnat topshiriqlarini bajarishga tayyorligini va uning ijtimoiy faolligini, yangi kasb egallashiga, har xil kasblarni birga qo'shib olib borishga, mehnat sharoitini o'zgartirishga tayyorgarligini o'stiradi. Har bir kishining ish bajarish qobiliyatini va uning o'z kasbiga qiziqishini oshiradi, kasbiga oid faoliyatga puxta tayyorlanishiga ko'maklashadi;

-omillardan biri sifatida mehnat imkoniyatlarini o'zgartirishni boshqaradi, ishlab chiqarish xodimlari ishining unumdorligini ko'paytiradi hamda ularning sanoat va boshqa halq xo'jaligi ishlarida faol qatnashishiga ko'maklashadi;

-jismoniy tarbiya va sport, jamoadagi tashkiliy mashg'ulotlar ishlab chiqarishning rivojlanishiga, odamlar bir-birlarini tushunishiga va do'stlikka,

axloqiy va ijtimoiy-ruhiy sharoitga o'rganishiga hamda birgalikda ijdiy faoliyat ko'rsatib, jamoada mehnat unumdorligining o'sishiga ko'maklashadi.

Jahon hamjamiyatida tobora mustahkam o'rin egallay boshlagan respublikamizda boshqa sohalar qator jismoniy tarbiya va sportga ham alohida e'tibor berilmoqda. Qadim-qadimdan yurtimiz jahonga mashhur polvonlari, barchani lol qoldirgan chavandozlari, sher-yurak yigit-qizlari bilan dong taratib kelgan. Ular haqida ulug' bobomiz Alisher Navoiydan tortib, barcha adibu shoirlarimiz, olimu faylasuflarimiz ajoyib va o'lmas asarlar yaratganlar, she'ru dostonlar bitganlar, qo'shiqlar kuylaganlar. Alisher Navoiyning jahon adabiyoti xazinasidan o'rin olgan beqiyos kuch-qudratga ega Farhod obrazining o'zini eslash kifoya. Yoki halq og'zaki ijodi durdonalarining qahramonlari Go'ro'g'li, Alpomish, Avazxon, SHERalilarni eslashning o'ziyoq Turonzamin qadimdan sherbilak va sheryuraklar yurti bo'lib kelganligini bildirib turadi.

Respublikamiz ilk bor Mustaqillik maqomiga ega bo'lgan tarixiy kundash boshlab jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan hisoblangan jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor berila boshlanadi. Respublikamizda birinchi bo'lib "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etilganligining o'ziyoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning kelajagi porloq ekanligidan dalolat beradi. Chunki aholisi sog'lom amamlkatning taraqqiyoti ham, rivojlanishi ham sog'lom bo'ladi.

YUqori malakali mehnat layoqatini saqlash sharoitlaridan biri faoliyatini bir turidan boshqa turiga o'tish mezonlarini hosil qilishdir. Ishlab chiqarish muassslarida jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi-gimnastikadir. Uning ilmiyasos-I.M. Sechenov tomonidan ochilgan-faol dam olish natijasi va I.Pavlov tomonidan ta'rif etilgan mehnat layoqatining eng muofiq sharoitlarini saqlovchi markaziy asab tomirlaridagi qo'zg'alish va tormozlanishning muntazam almashinuv jarayonidir.

Bir ish kuni davomida ishchi bir xilamal va xarakatlarni bir necha bor takrorlaydi. Bu ish faoliyatini avtomat holatiga olib keldi. Bu bosh miya katta yarim pallasi po'slog'idagi asab markazlarining davomiy qo'zg'alishidir.

Kun bo'yi insonning ishchanligi bir xil bo'lmaydi. Kun boshida organizmning hamma tarmog'i va faoliyati mehnat maromiga moslasha boshlaydi, natijada asta-sekin ishchanlik qobiliyatini oshib boradi. Yuksak darajaga etib, u ancha vaqtgacha baland bo'ladi, so'ngra ishchanlik ikki marta o'zgaradi. Charchab qolish bilan kurashish va yuqori ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish maqsadida mufassal ravishda ma'lum vaqtdan so'ng ishni to'xtatib, maxsus tanlangan gimnastika mashqlarini bajarish lozim. Ish paytidagi gimnastika bir qator xususiyatlarga ega bo'lib, ularni ish paytidagi jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda hisobga olish kerak.

Bu xususiyatlar quyidagilar: vaqtning cheklanganligi, mashqlar bevosita ish joyida bajarilishi, ish kiyimida bajarilishi. Ish vaqtidagi gimnastika uslubini ikkiga bo'lish mumkin: tuzish uslubi va o'tkazish uslubi. Agar jismoniy mashqlar to'plami to'g'ri tuzilgan bo'lib, o'z vaqtida bajarilmasa, uning foydasi kam bo'ladi. Ishlab chiqarish gimnastikasi 4 shaklga ega.

Kirish gimnastikasi. U ishga kirishishda odam tanasidagi biologik jarayonlarni tezlashtiradi. Maxsus tanlangan gimnastika mashqlarini bajarish natijasida ishga kirishish davri ikki marta qisqaradi. Kirish gimnastikasi ishchanlik qobiliyati davrini ham uzaytiradi. Kirish gimnastikasi majmuasi ish kuni boshida 5-7 daqiqa davomida bajarilgan mashqdan iborat bo'ladi. Kirish gimnastikasi majmuasi turli ishlab chiqarish korxonalarida maxsus mashqlar majmuasai va mashg'ulot jarayonida kuchlanishning taqsimlanishi bilan farqlanadi. Kirish gimnastikasining odatdagi tartibi quyidagicha:

1. Uyushtiruvchi mashqlar . 2. Badan, qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlar. 3. Umumiy ta'sir qilish mashqlari. 4. Badan, qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlar. 6-8 ta maxsus mashqlar.

Og'ir jismoniy ish bilan shug'ullanuvchi odamlar uchun bajarilishi oson bo'lgan kirish gimnastika mashqlari kiritiladi. Ular har xil mushaklarning faol harakatlarini birin-ketin qizdirishga yordam beradi. Jismoniy xarakat faoliyati mashqlar majmuining oxiri choragiga borib ko'payadi.

O'rtacha og'irlikdagi mehnat bilan shug'ullanuvchilar. Kirish gimnastikasi sifatida ish vaqtida band bo'lmaydigan bir guruh mushaklarga dinamik amplitudali mashqlar kiritiladi. Eng og'ir mashqlar to'plamning o'rtasiga, ya'ni 4-mashqqa to'g'ri kelishi kerak. Zo'riqish talab qilmaydigan, ko'proq quloq, ko'z va xokazo a'zolar ishlaydigan kasb egalarining kirish gimnastikasiga har xil mushaklar guruhi uchun maxsus harakatli mashqlar tanlanadi. Eng ko'proq jismoniy og'irlik to'plamning birinchi qismiga to'g'ri kelishi mo'jallanadi. Mehnati tashkil qilishda ish sharoiti organizmga salbiy ta'sir qiladigan bo'lsa, shu ish tufayli kelib chiqadigan kasallikning oldini olish mashqlarini tanlash tavsiya qilinadi. Masalan, ip yigiruvchilar, stanokda ishlovchilar va hokazo-kun bo'yi oyoqda turib ishlaydiganlar yassi oyoqlik, umurtqa pog'onaning qiyshiq rivojlanishi kasalliklariga duchor bo'ladilar. Shuning uchun kirish gimnastikasi mashqlari to'plami ana shu kasalliklarning olidini olishga qaratilgan bo'lishi kerak. Kirish gimnastika to'plamining oxirida ish jarayoniga yaxshi tayyorlanish uchun maxsus mashqlar bajariladi. Ular o'z turkumi va maqomi bilan ish harakatlariga o'xshashi, ba'zida esa shu harakatni aynan takrorlashi mumkin. Maxsus mashqlar ishchining ish vaqtida asosiy og'irlik tushadigan mushaklari uchun tanlanadi. Masalan, to'qimachilar, yigiruvchilar uchun suyak mushaklari uchun mashqlar qo'llaniladi. Bu mashqlar barmoqlarning ip bog'lash unumdorligini oshiradigan bo'lishi kerak. Tikuvchilar, mayda detallarni yig'uvchilar, chizmakashlar va boshqa shu kabi kasb egalarining ishlari e'tiborni, diqqatni bir nuqtaga to'plashni talab qiladi, bu ishlarda ishchilar kayfiyatini ko'tarish uchun maxsus mashqlar yordam beradi.

Jismoniy tarbiya mashqlari ish jarayonida paydo bo'lgan charchashni yo'qotish uchun qo'llanilib, 5-7 mashqlardan tashkil topib, charchash davrida 5-7 daqiqa davomida bajariladi. Gimnastika mashqlar to'plamini o'tkazish vaqti ish kunining rejasiga, uning faoliyati turiga mutaxassis qobiliyatiga bog'liq. Og'ir jismoniy mehnat qiladiganlarga jismoniy tarbiya lahzasi ish boshlanganidan 1,5 soatdan so'ng, aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar uchun ish boshlanganidan 3 soatdan so'ng o'tkazish mumkin. Jismoniy tarbiya lahzasi

gimastika mashqlari mehnat jarayonining turiga qarab tanlanadi. Jismoniy og'irlik, aqliy mehnat yuklanishni e'tiborga olib, ishlab chiqarish gimnastikasining tasnifi belgilangan. Mehnat faoliyati turlari 4 guruhga bo'linib, har qaysi guruh uchun sakkiztadan jismoniy mashqlar namunasi tuzilgan, ular jismoniy gimnastika mashqlari to'plamini ishlab chiqishda katta yordam beradi. Har xil kasb guruhlari uchun tuzilgan gimnastika mashqlar to'plami bir necha umumiylikka ega. Qaysi bir mehnat faoliyatining turi bo'lmasin, charchashning birinchi alomati paydo bo'lishi bilan organizmning tabiiy talabi: chuqur nafas olish, kerilish, elkani orqaga tashlab, qo'llarni yuqoriga ko'tarish va hokazo mashqlarni bajarishdir. Biz jismoniy tarbiya lahzasida o'tkazadigan gimnastika mashqlarining boshida va oxirida mashqlar sekin va chuqurr nafas olish bilan bajariladi. Jismoniy tarbiya lahzasidan so'ng ish jarayoni davom etadi, shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarish, mehnat unumdorligini oshirishga, uni yuqori kayfiyati bilan davom ettirishga sharoit yaratib berishi kerak. Kuzatishlarning ko'rsatishicha, yuqorida aytib o'tilgan holatga diqqatni bir joyga to'playdigan mashqlar yordamida erishish mumkin ekan. Hammma guruhlar uchun umumiyysi shuki, to'plamning o'rtasidagi mashqlar organizmga eng kuchli t'sir qilishi kerak.

*Birinchi guruhdagi* kasb kishilariga juda og'ir bo'lmagan jismoniy yuklanish bilan bog'liq mehnat bilan shug'ullanuvchilar kiradi. Bir guruh ishchilari uchun jismoniy tarbiya lahzasida hamma guruh mushaklari faoliyatini o'z ichiga oladigan gimnastika mashqlari, harakatchan mashqlar tanlanadi. Mashqlar gavgani to'g'ri tutishga, yurak-tomir va nafas olish tarmoqlari faoliyatiga, modda almashinuiga ko'maklashadi, eng muhimi tos va qo'l-oyoqlarda qon aylanishini kuchaytiradi. Buning uchun o'tirib-turishning har xil usullari tavsiya qilinadi, organizmga katta zo'riqish bermaslik uchun sakrash va chopish mashqlari tavsiya qilinmaydi.

Bu kasb guruhlariga uchun o'tkaziladigan jismoniy tarbiya daqiqalari quyidagicha:

1. Qo'llari kuchi bilan tortilish mashqlari.



2. Gavda, oyoq va qo'l mushaklari uchun mashqlar.
3. Tana, qo'l, oyoq mushaklari uchun tez sur'at va katta amplituda bilan bajariladigan mashqlar.
4. Umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar .
5. Tana, qo'l, oyoq mushaklari uchun silkinish mashqlari.
6. Qo'l mushaklarini bo'shashtiruvchi mashqlar.
7. Harakatlarni muvofiqlashtiruvchi va aniqlik mashqlari.

*Ikkinchi guruhdagi* kasb kishilariga aqliy va jismoniy mehnat belgilari qo'shilgan ish bilan shug'ullanuvchilar kiradi. Ishlab chiqarish korxonalarida bu guruhga tokarlar, frezerchilar, tikuvchilar, yigiruvchilar, gilam to'quvchilar kiradi. Bu guruhdagilar uchun jismoniy tarbiya lahzasidagi mashqlar to'plami bo'shashtirish belgilari bo'lgan xilma-xil dinamik mashqlarni o'z ichiga olishi kerak. Bu guruhga tegishli jismoniy ishlarning asosiy qismi turgan holda bajarilgani uchun mashqlar paytida oyoq mushaklarini dam oldirish kerak.

Jismoniy tarbiya daqiqasida guruh kasbi uchun tanlangan mashqlar har xil guruh mushaklarini zo'riqishini kmaytirishga, nafas olish va qon aylanish faoliyatini yaxshilashga, tovon mushaklarini mustahkamlashga imkoniyat tug'dirish kerak.

Bu guruh uchun namunali jismoniy tarbiya daqiqasidagi mashqlar to'plami quyidagilar:

1. Qo'llar kuchi bilan tortilish mashqlar.
2. Tana mushaklari uchun mo'jallangan bo'shashtirish belgilari bo'lgan mashqlar.
3. Qo'l va oyoq mushaklari uchun mashqlar.
4. Umumiy ta'sir etish mashqlari-yugurish, sakrash, o'tirib-turish.
5. Siltov turidagi mashqlar.
6. Bo'shashtirish mashqlari.
7. Diqqatni muvofiqlashtirish mashqlari.

*Uchinchi guruh* kasb egalari og'ir jismoniy zo'riqish ishi bilan shug'ullanuvchilardir. Bular qoliplovchilar, metall quyuvchilar, quruvchilar,

temirchilar, shaxtyorlar va boshqalar. Bu guruh uchun jismoniy tarbiya lahzasidagi gimnastika mashqlari to'plami asosan chuqur nafas olish va nafasni bo'shashtirish mashqlaridan iborat bo'lishi lozim. Ular qon aylanishini yaxshilaydi, organimda tiklanish jarayonini tezlashtirishga imokniyat yaratadi. Gimnastika mashqlari odatda o'rtacha va sekin bajariladi. Jismoniy tarbiya mashqlari sust faol dam olish bilan birgalikda olib boriladi.

Jismoniy tarbiya lahzasidagi mashqlarni bir guruh kishilar o'tirgan holda bajarganlari afzalroqdir, agar maxsus xonalar bo'lsa, ayrim mashqlarni yotgan holda bajarishi lozim. Bu guruh kasblari uchun bajariladigan mashqlar organizmdagi zo'riqishni pasaytiradi, ishlab turgan mushaklarda qon aylanishini, nafas olishni yaxshilaydi, umurtqa va tovon suyaklarini mustahkamlaydi. Og'ir mehnat qiluvchilar uchun jismoniy tarbiya tanaffusida quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

1. Chuqur nafas olib, qo'l va elka mushaklarini bo'shashtirish.
2. Chuqur nafas olib, har xil mushaklarni bo'shashtirish mashqlari.
3. Chuqur nafas olib, qo'l, oyoq va gavda mushaklari uchun o'tirib va yotib mashqlar bajarish.
4. Mushaklarni bo'shashtirish va harakatni engillashtirish mashqlari.
5. Gavda, qo'l va oyoq mushaklarini bo'shashtirish mashqlarini harakatni engillashtirish mashqlari bilan birgalikda olib borish.

To'rtinchi guruh kasbiga aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar, kam harakat qilib asab sistemasiga ko'p og'irlik beruvchilar kiradi. Ularga muhandis, kotib, o'qituvchilar, operatorlar, hisobchilar, ilmiy xodimlar, tarjimonlar va boshqalar kiradi.

Bu guruhdagilar uchun gimnastika mashqlarida har xil jismoniy harakatlar keng qo'lamda foydalaniladi, jismoniy tarbiya vositalari ularning harakatlarini engillashtirish, ish unumini oshirish bilan bir qatorda organizmni chiniqtirish, baquvvatlashtirish va qon aylanishi yaxshilashga qaratiladi.

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya tanaffusida oyoq mushaklari uchun bajariladigan mashqlarni albatta qo'shish kerak. Bu

organizmdagi xujayralardan tomirlar orqali butun tanaga qon yurishini ta'minlaydi, bosh miya qon tomirlarida qon yurishini tezlashtiradi, pastki va kichik tos suyaklarida qon qotib qolishining olidini oladi. Jismoniy tarbiya tanaffusidagi mashqlarni yaxshisi tik turib bajarish kerak. Bu guruh kasbdagilarga quyidagi tartibda mashq bajarish tavsiya qilinadi:

1. Tortilish mashqi.
2. Gavda, oyoq va qo'l mushaklari uchun mashq.
3. Gavda, oyoq va qo'l mushaklari uchun yuk bilan tez harakat qilish mashqlari.
4. Umumiy ta'sir qilish mashqlari: o'tirib-turish, chopish-sakrash.
5. Oyoq, qo'l va gavda mushaklari uchun mashqlar ko'proq oyoq harakatlari bilan birga olib boriladi.
6. Qo'l mushaklarini bo'shashtirish mashqlari.
7. Diqqatni harakatga moslab olib borish mashqi.

Jismoniy tarbiya vaqtida I, II, III guruh kishilari harakatlarini sekin-asta tezlashtirib borib, mashqlarning o'rtasida ya'ni yarimda esa harakatlarni sekinlashtirib, mashqlarning oxirida o'rtacha harakat bilan bajarish tavsiya qilinadi.

III guruh kishilariga harakatlar tezligini bir xilda oshirish teskari ta'sir ko'rsatadi, chunki ish jarayonida jismoniy harakatning organizmga ta'siri katta, mashqlar to'plamining o'rtasiga kelib mashqlarning ta'siri kamayadi. Mashqlarning oxiriga kelib og'irlik ko'payadi. Bu esa mehnatni davom ettirishga yangi kuch bag'ishlaydi. Umumiy jismoniy kuchlanish dam olish vaqtida ish vaqtidagiga nisbatan oshib ketmasligi kerak. Ish vaqtida kam harakat qiluvchilarga korxonalaridagi jismoniy tarbiya tanaffusini bir necha marta takrorlashi, ish vaqtdan keyin ko'proq mashq qilishlari tavsiya etiladi.

III guruhdagilar uchun jismoniy mashqlar 35-40% qisqartirilishi kerak. Odam organizmiga ta'siri katta bo'ladigan mashqlarni o'zgartirish yo'li bilan ularning samarasini yanada oshirish mumkin. Mashq tezligini oshirib, sonini kamaytirib, uning ta'sirini ko'paytirish mumkin. Masalan, tortilish doim sekin-

asta harakat orqali bajariladi, sakrash mashqi esa-tez harakatga bog‘liq. Engashish, burilish va quloch yozishni har xil tezlikda bajarish mumkin. Bu o‘z navbataida gimnastika mashqlariniing bajarilishi og‘irligini ko‘paytirishi va kamaytirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya daqiqalariga faol dam olish ham kiradi. Bu mashqlar 1-2 lahzada 2-3 xil harakatlarni tashkil qiladi. Bu lahzalar umumiy yoki alohida harakatlardan foydalangan holda ish kunida 5 martagacha qo‘llanilishi mumkin. Jismoniy tarbiya lahzalarida umumiy harakatlarga birinchi gimnastika mashqi alohida ta’sir ko‘rsatadi, odatda gavdani to‘g‘ri tutish va elkalarni orqaga burish asosiy harakat hisoblanadi. Bu hamma vaqt ham chuqur nafas olish bilan birga olib borilmaydi, chunki xonalar ta’siri, uy harorati va tibbiy-tozalik, gigiena hamisha ham talabga javob beravermaydi.

Ikkinchi mashq-engashish va gavda bilan burilish, qo‘l va oyoqlar bilan birga aylanishdan iborat bo‘ladi. Buni doim, istagan paytda bajarish mumkin. Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiya tanaffuslari va lahzalari ish vaqtida atrof-muhit holatlaridan qat’iy nazar, foyda keltiradi. Ba’zi bir joylarda tozalik-gigiena holatlari yomonligi tufayli jismoniy tarbiya tanaffuslarini o‘tkazishga sharoit bo‘lmaydi. Bunday sharoitda ham 4-5 gimnastika mashqlaridan iborat jismoniy tarbiya lahzasi o‘tkazilsa, charchoq tarqaladi va mushaklarda quvvat paydo bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya lahzalari jismoniy tarbiya tanaffuslari yoki umumiy dam olish imkoniyati bo‘lmagan vaqtda katta muvaffaqiyat keltiradi. Bunday joylarda stanoklarni o‘chirmasdan, ishlayotganlarni ishdan qoldirmasdan alohida tartibda jismoniy tarbiya lahzalaridan foydalanishda 4-6 gimnastika mashqlarini bajarish ko‘proq foyda keltiradi. Bunda mehnat qilayotgan odam, o‘z imkoniyatlaridan foydalangan holda jismoniy tarbiya lahzalaridan unumli foydalanishi maqsadga

### **3.2. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tashkil etishning metodik asoslari**

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida bir qator tamoyillar mavjud. Ulardan jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari, uslubiy tamoyillari, sport turlarining xususiy tamoyillarini ko'rsatib o'tish mumkin. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillariga quyidagilar kiradi:

1. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi.
2. Shaxsni har tamonlama kamol toptirish.
3. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasi.

Bu tamoyil jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatini, odamlarni faoliyatga, xayotga tayyorlashdan iboratligini ifodalaydi. Jismoniy tarbiyaning barcha sistemalarida bu qonuniyat o'ziga xos ifodasini topadi. Jismoniy tarbiyaning bu tamoyilini amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport bilan qaerda, qanday sharoitda shug'ullanganda ham shug'ullanuvchilarni mehnatga va mudofaaga tayyorlash ta'minlanish kerak. Bizga ma'lumki, jismonan yaxshi rivojlangan insongina samarali mehnat qila oladi shu bilan birga u o'zini, oilasini, yashash joyini qolaversa Vatanini himoya qilishga tayyor bo'ladi. Jismonan rivojlangan o'smir har qanday sharoitga moslasha oladi. Harbiy hizmatda yoki favqulodda hodisalarda jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan, jismoniy fazilatlarini rivojlangan inson o'ziga va o'zgalarga ham yordam bera oladi. Kuchli, chidamli va chaqqon hamda harakat malaka va ko'nikmalari etarli darajada shakllangan kishilar boshqalarga qaraganda yangi mehnatni harakatlarni tez o'zlashtiradilar. Hozirgi davr harbiy tayyorgarligi yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bu talablar yoshlarni maxsus harbiy amaliy tayyorgarlik mashg'ulotlar bilan shug'ullanishni bosh omili deb belgilaydi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat faoliyatiga tayyorlash tamoyili jismoniy tarbiyani yangi va xilma-xil amaliy mehnat bilan uzviy bog'liq ravishda takomillashayotganini ko'rsatadi. Ishlab chiqarishni va qishloq xo'jaligini zamonaviy texnika bilan ta'minlanishi ishchilarni og'ir mehnatdan halos etib ularni o'zlarini sog'lomlashtirish ustida ko'proq shug'ullanishga imkoniyat

yaratdi. Mehnat qanday shaklda bo‘lishidan qat’iy nazar u jismoniy harakatni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bundan xulosa qilish mumkinki, to‘g‘ri tashkil etilgan mehnat ham insonni jismoniy barkamolligi omilidir.

Jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati hayotda bevosita qo‘llaniladigan harakat ko‘nikmalarini hosil etishdan iborat. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish natijasida ko‘nikma amaliy bo‘lsa, ya’ni sport yoki gimnastika mashg‘ulotlari sharoitlaridan mehnat va harbiy vaziyatga ko‘chiriladigan bo‘lsa, unday jismoniy tarbiya amaliy tarbiya bilan bog‘langandir.

Hozirgi kunda zamonaviy harbiy texnika taraqqiyoti inson aralashuvisiz ham juda katta imkoniyatlarga ega edi. Endilikda urush tahdidlari bartaraf etilayotgan davrda har bir inson o‘zini, oilasini qolaversa jamiyatini o‘z kuchi va matonati bilan himoya qilishga qodir bo‘lishi kerak. Shuning uchun maxsus xizmat qismlarida sport tayyorgarlik mashg‘ulotlariga katta e’tibor beriladi. Mashg‘ulotlar yakka kurashlar, har qanday sharoitda yashab qolish hamda har qanday joylarda harakatlanish qobiliyatlarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun ta’lim va tarbiyaning o‘rgatish kabi pedagogik uslublaridan keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida hilma-xil uslublar qo‘llaniladi. Bu uslublar bevosita, his-tuyg‘u bilan idrok etishdan yoki so‘zdan, yoki amaliy harakat faoliyatidan foydalanishga asoslanadi. Yuklama va dam olish jismoniy tarbiya uslublarining o‘ziga xos tarkibiy qismi hisoblanib, tarbiya jarayonida foydalaniladi. Yuklamani tashkil qilish va uni dam olish bilan qo‘shib bajarishning tartibi jismoniy tarbiya uslublari tuzilishining asosi bo‘lib hisoblanadi. Yuklama samarasi uning hajmi va intensivligiga bog‘liqdir

**Qat’iy reglamentlashtirilgan mashq uslublari.** Qat’iy reglamentlashtirilgan mashq uslublari harakatli mashqlarni qat’iy reglamentlashtirilgan sharoitlarda ko‘p marta qayta takrorlashdan iborat. Belgilangan harakat dasturida; yuklamaning qat’iy normalashtirish va mashq jarayonida uning dinamikasini to‘la boshqarishda; dam olish intervalini qat’iy

tartibga solish va ularni belgilangan tartibda yuklama bilan navbatlashishida qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar foydalaniladi.

**Harakatlarni o'rganish jarayonida mashq uslublari.** Harakatli mashqlar dastlab yaxlit va qismlarga bo'lib o'zlashtirilishi mumkin. Harakat amallarini qismlarga bo'lib o'zlashtirishda harakatlar tarkibiy elementlarga bo'linadi va ular navbat bilan o'zlashtiriladi. Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq usuli ikki asosiy shaklga bo'linadi.

- 1) mashqlarni qismlarga bo'lib, so'ng izchillik bilan birlashtirib bajarish
- 2) qismlarni tanlab chiqarib yuborish bilan bajariladigan yaxlit mashq.

O'rganilgan harakatlardan takomillashtirish uchun foydalanish har xil bo'ladi. Bu erda uslubiyot yo'nalishi organizm imkoniyatlarini oshirish uchun qaratilgan talablarga bog'liqdir. Organizmning har xil funksional xususiyatlarini umumiy takomillashtirishga qaratilgan umumlashtirilgan mashq uslublari va organizmning ayrim funktsiyalariga tanlab ta'sir ko'rsatishni ta'minlovchi tanlab bajariladigan mashq uslublari ham keng foydalaniladi. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda usullarning yo'nalishi yuklamani reglamentlashtirish va uni dam olish bilan qo'shib bajarish tartibini qandayligiga bog'liq. Uni hisobga olib mashq jarayonlarini standartlovchi-standart mashq uslublari va mashq davomida ta'sir etuvchi omilning o'zgarishini belgilovchi o'zgaruvchan mashq uslublari farqlash kerak. Shuningdek ular uzluksiz va interval mashq uslublari bo'linadi. Shu bilan birga bir-biriga uyg'un keluvchi uslublar guruhi ham mavjud bo'lib ularga kombinatsiyalangan uslublarni kiritish mumkin.

**O'yin uslubi.** Jismoniy tarbiya uslublari samarali shakllaridan biri o'yin uslubidir. O'yin ijtimoiy hodisa bo'lib, jismoniy tarbiyada ham, umumiy tarbiyada ham g'oyat katta ahamiyatga egadir. Tarixning ilk davrlarida o'yin shakllangan bo'lib, hozirgi davrga qadar u takomillashib, barkamol inson tarbiyasining asosiy vositalaridan bo'lib qolmoqda. U bolalarni jismoniy harakatlarga bo'lgan ehtiyojini qondirishga, yoshlarni jismoniy rivojlantirishga,

kishilarni madaniy ma'naviy xordiq chiqarishlariga xizmat qilib kelmoqda. Jismoniy tarbiyaning o'yin uslubi quyidagi ko'rinishlarda bo'ladi.

Faoliyatni taqlid asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimiy va ko'proq darajada bexosdan o'zgarishi bilan maqsadga erishish. O'yin syujeti atrof-muhitdan olingan biror tomoni obrazli ifoda etishdan iborat bo'ladi yoki jismoniy tarbiya talablariga asoslanib o'ynovchilarning harakat qilishlarining maxsus syujeti shakllanadi. Bunday holat ko'proq sport va harakatli o'yinlarda uchraydi.

Maqsadga erishish usullarining hilma-xilligi va faoliyatning kompleks karakterda bo'lishi. O'yinda g'alaba qilish mumkinligi bir harakatlarga bog'liq bo'lmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'yinlar faoliyati kompleks shalda bo'ladi. Ya'ni o'yin jarayonida yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, itqitish kabi halma hil harakatlar bajariladi. Shuning uchun g'alabaga erishishda xilma-xil usullar va harakatlarning shakllari qo'llaniladi.

SHug'ullanuvchilarning bemalol mustaqil harakat qilishi, ularning tashabbus va chaqqonlik ko'rsatishlariga va o'z harakat faoliyatlariga talablar qo'yish. O'yinlar qoidasi o'yin yo'nalishini belgilaydi, vazifalarni hal qilishda imkoiniyatlar yaratadi, o'yin davomida vaziyatni doimiy va birdan o'zgarib turishi harakat qobiliyatlarini to'la ishga solishga majbur qiladi.

SHug'ullanuvchilar harakatining bir-biriga bog'liqligi, yorqin emotsionallik. O'yinlarda ishtirokchilar o'rtasida aloqa o'rnatiladi, o'zaro hamkorlik va bir-biriga qarshi raqiblik ruhida bo'lish mumkin, qarama-qarshi fikrlar qiziqishlar to'qnashganda ziddiyat vujudga keladi. Bu bilan o'yin maqsadi hal etiladi. Yuksak hissiy holat paydo bo'lib, ahloqiy fazilatlarni namoyon qilish imkoniyati yaratiladi.

YUklama me'yorining cheklangan imkoniyati. O'yin uslublarining bu xususiyati shug'ullanuvchilar o'zlarining charchash va dam olish chegaralarini o'zlari belgilaydi. Ular o'zlarini ishchanlik qobiliyatini o'yin davomida boshqarib boradilar. Lekin o'yin davomida yuklama boshqarilmaydi degani emas, balki jismoniy yuklama o'yin qoidasi,, murabbiy ko'rsatmasi va boshqa



usullar bilan boshqariladi va me'yorlanadi. Bu usulda shug'ullanuvchilar chaqqonlik, topqirlik va joyda tez mo'ljal olish mustaqillik, tashabbuskorlik sifatlari tez takomillashadi. Shuningdek jamoatchilik do'stlik hissi, ongli intizomni tarbiyalashda o'qituvchi uchun ta'sirli vosita bo'lib xizmat qiladi.

**Musobaqa uslubi.** Jismoniy tarbiyada musobaqa-bellashuv usullari muhim ahamiyatga ega. Musobaqa keng tarqalgan ijtimoiy jarayon hisoblanadi. U hamma sohaga xos bo'lib faoliyat ko'rsatuvchilarni yuksak natijalarga erishishga chorlaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida musobaqalashish uslubi mashg'ulot o'tkazishda ham mustaqil musobaqa shaklida ham tashkil etilishi mumkin. Musobaqa uslubini harakterlovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir. Sport musobaqalarida raqiblarning bellashuvlari o'yin holatiga nisbatan ko'proq namoyon bo'ladi. Jamoalararo musobaqalar g'alabaga erishish uchun kurashga ma'suliyat sezib, bir-biriga yordam berish jamoatchilik munosabatlari bilan tavsiflanadi. Musobaqa uslubining o'ziga xos xususiyatlari yuklamani me'yorlash va shug'ullanuvchilar ustidan nazorat qilish uchun cheklangan imkoniyat beriladi. Musobaqalar biror-bir qoida bilan reglamentlashtirib qo'yiladi.

Musobaqalarning maqsadi, tartibi va o'tkazish shartlarini reglamentlash yuklamani boshqarish uchun asos bo'ladi. Faoliyatning aniq harakteriga muvofiq musobaqaning maqsadi va mazmuni namoyon bo'ladi. Murabbiylar musobaqalashuvchilarning faoliyatiga yo'llanma berish bilan rahbarlik qiladi. Shuningdek, tavsiyalar musobaqa davomida ham berib boriladi. Lekin ba'zi sport turlarida murabbiylarning musobaqalarga aralashuvi man etiladi. Musobaqalashish uslubining shu tomonlari o'yin uslubiga o'xshash bo'ladi. Shunga qaramay musobaqa bilan o'yin uslubining ba'zi bir jihatlari keskin farqlanadi. O'yin uslubida musobaqa bo'lmasligi mumkin. Shuningdek musobaqada ham o'yin uslubi qo'llanmasligi mumkin.

Musobaqalashish uslubi har xil tarbiyaviy vazifalarni hal qilish-jismoniy, irodaviy, axloqiy sifatlarni tarbiyalash, malaka va ko'nikmalarni, takomillashtirish uchun qo'llaniladi hamda axloqiy xislatlarni tarbiyalashda

musobaqalashish uslubining ahamiyati g'oyat kattadir. Musobaqa uslubi boshqa uslublarga qaraganda shug'ullanuvchilarga jismoniy, texnik-taktik mahoratini hamda ahloqiy sifatlarni tarbiyalash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Shunga qaramay musobaqalar davomida salbiy xususiyatlar xudbinlik, o'ziga bino qo'yish, dag'allik va maqtanchoqlik kabi xislatlar shakllanib qolishi mumkin. Buni oldini olish uchun musobaqalashish uslubiga murabbiylar mohirona rahbarlik qilishlari hamda ma'naviy tarbiyaga katta e'tibor berishlari kerak.

Musobaqalar tufayli jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar o'zlarining jismoniy tayyorgarligi va texnik taktik mahoratlari darajasini bilib boradilar. Bunday olib qaraganda musobaqalar jismoniy rivojlanishni nazorat qilish mezonlari bo'lib xizmat qila oladi.

**Nutq va ko'rsatmalilik uslublari.** Ko'rsatmalilik uslubi jismoniy tarbiya jarayonida o'z ta'sir kuchiga ega bo'lib asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Ko'rsatmalilik uslublari farqlanuvchi xususiyatlari ko'proq birinchi signal sistemasi orqali ta'sir etish, voqelikning konkret obrazlarini yaratishdan iboratdir. Bunda bevosita ko'rsatmaliligi bilan karakterlanuvchi uslublarni va bivosita ko'rsatmalilikdan foydalanish uslublarni bir-biridan farqlash lozim. Ko'rsatmalilik uslublarning amalda bajarib ko'rsatish shakli mashqlarni va harakatlarni shug'ullanuvchilar amalda o'zlari bajaradilar. Bu bilan harakatlar texnikasi va taktikasining muskullari va tayanch harakat apparati tizimi orqali xis qiladilar.

Ko'rsatmalilikning bivosita usulida mashg'ulotlar davomida plakatlar, rasmlar, sxemalar, kino va videofil'mlar namoyish qilish bilan tashkil etiladi. Shuningdek, bivosita ko'rsatmalilik uslubida odam gavdasi modellari har xil mulyajlar, maketlar, elektr yordamida harakatlanadigan nishonlar va boshqa texnik vositalar qo'llaniladi.

Nutqdan foydalanish uslublarning alohida xususiyati-tinglovchilarga asosan ikkinchi signal sistemasi orqali ta'sir etish, voqelikni mulohazalar

yuritish orqali tushuncha va xulosalarda qayta tiklashdir. Soʻzning bu xil vazifalariga qarab, nutqdan foydalanishning har xil uslublari qoʻllaniladi.

Gapirib berish uslubi oʻrganiladigan xodisa va jarayonlarni shugʻullanuvchilarga ogʻzaki tasvirlab beriladi. Bu usul asosan ikki shaklda boʻlib qisqa va batafsil gapirib berishdan iborat boʻladi. Gapirib berish mashgʻulot shakliga hamda taʼsiriga qarab hissiy holatda boʻladi.

Tushuntirish uslubi mashq bajarish davomida mashqni bajarib turib bajariladi. Bunda mashqning bajarishdagi koʻrsatmalar yoki koʻrgazmali qurollardan foydalanib tavsiyalar beriladi. Shuningdek, bu jarayonda ilova usuli ham qoʻllaniladi. Ilova deb ogʻzaki tushuntirishga yakun yoki qoʻshimcha hisoblanadi.

Koʻrsatma, buyruq berish ogʻzaki taʼsir etish shakllaridan boʻlib unda fikr loʻnda buyruq shaklida ifodalanadi. Jismoniy tarbiya sohasida shugʻullanuvchilar faoliyatiga rahbarlik qilish buyruq shaklida tashkil etiladi. Koʻrsatma berish, yoʻllanma berish, topshiriq berish, bu usullar shugʻullanuvchilarga harakatlarni toʻliq oʻrganish va xatolarni bartaraf etishga yordam beradi.

Ogʻzaki baholash usulida shugʻullanuvchilar koʻrsatayotgan natijalarga baho berish shakli boʻlib bu bilan shugʻullanuvchilar ragʻbatlantiriladi yoki kamchiliklari va xatolari koʻrsatiladi. Ogʻzaki baholash usuli bilan shugʻullanuvchilarda jismoniy mashqlarni bajarishga yanada ishtiyoq va qiziqish shakllantirilishi kerak.

Suhbat uslubida shugʻullanuvchilar bilan oʻrganilayotgan jismoniy mashq va harakatlar yoki umumiy jismoniy tarbiya va sport boʻyicha suhbat savol va javob shaklida muhokama qilinadi. Bu bilan shugʻullanuvchilarni mavzuga oid savollarga javoblar berilib ularni jismoniy mashqlardan mustaqil shugʻullanishga asos yaratiladi. Suhbatlar keng va yakka tartibda ham tashkil etiladi.

Hisob berish va tushuntirish uslubida shugʻullanuvchilar oʻrganilayotgan va bajarayotgan mashqlarni haqida hisob beradilar. Erishayotgan natijalari va

kamchiliklarni tushuntiradilar. Hisob va tushuntirish o'qituvchi uchun jismoniy tarbiya jarayonida erishilayotgan samaralar darajasini baholashga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, mashqlar va harakatlarni o'rganishda erishilayotgan natija va kamchiliklar bilan shug'ullanuvchilar o'zaro maslahatlar qiladilar.

SHug'ullanuvchilar o'zlarini jismoniy mashqlar bajarish va o'rganish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish davomida o'zlariga ko'rsatma berishi va erishilayotgan natijalarni mulohaza qilishi jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini orttiradi. O'ziga buyruq va ko'rsatma berish harakatlar davomida bajarilib mashqni texnik va taktik jihatdan to'g'ri amalga oshirish yoki harakatni to'liq egallashga asos bo'ladi. Shuningdek jismoniy tarbiya jarayonida mustaqil fikr yuritish, natija va kamchiliklarni aniqlash, tahlil etish hamda kitob ustida ishlash shakllari ham nutqdan foydalanish uslubi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan uslublar o'zaro yaqin aloqada bo'ladilar, Jismoniy va ma'naviy tarbiya jarayoniga ko'ra, nutqdan, ko'rgazmalilikdan foydalanish uslublari bilan harakatlarning o'zi ham o'zaro yaqin aloqadadir. Hozirgi kunda jismoniy tarbiyani samaradorligini yanada oshirish uchun hamda aholi o'rtasida sport tadbirlarini keng ommaviylashtirishda jismoniy tarbiyaning noan'anaviy uslublaridan keng foydalanilmoqda. Bu uslublar ham yuqorida keltirilgan ko'rgazmalilik, og'zakilik, o'yin va musobaqa uslublari zahirida shakllangan bo'lib ularning maqsadi shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligiga muvofiq hamda shaxsiy imkoniyatlaridan kelib chiqib jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish. Noan'anaviy ta'lim uslublari ham o'yin musobaqa shakllarida tashkil etiladi. Shuningdek, bu jarayonda ko'rgazmalilik va og'zakilik uslublaridan keng foydalaniladi. Faqat ta'lim jarayonida farqlar kuzatiladi. Harakatlar va mashqlarni erkin holatda, tanlab bajarish imkoniyati, har qanday harakatlarni bajarishda o'yin va musobaqani tashkil etish va hokazolalar bo'lishi mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatish harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgandir.

Talabalarining jismoniy tarbiya, sport sogʻlomlashtirish jarayonlarini tashkil etishda jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari boʻlib jismoniy mashqlar hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bir shaklga keltirilgan va maqsadga yoʻnaltirilgan jismoniy harakatlardir. Jismoniy mashqlar jismoniy harakatlarga oʻrgatish bilan birga ularning jismoniy fazilatlari boʻlib hisoblangan kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantiradi. Talabalarini jismoniy mashqlar va amaliy jismoniy harakatlarga oʻrgatishning maqsadi ularni sogʻlomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va xayotiy zarur harakat malaka va koʻnikmalarini shakllantirishdir.

Jismoniy mashqlardan umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar organizmni jismoniy yuklamalarga tayyorlovchi, sogʻlomlashtiruvchi vazifalarni bajaradi. Umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlardan ertalabki badan tarbiya mashgʻulotlarida, davolovchi mashqlar sifatida hamda jismoniy tarbiya darslari yoki sport mashgʻulotlarida tayyorlov jarayonlarida razminka mashqlari sifatida shugʻullanish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yurganda, yugurganda, safda, doirada, jixozlar bilan, raqiblar qarshiligi bilan bajarish mumkin.

Maxsus jismoniy mashqlarga sport turlari boʻyicha bajariladigan jismoniy harakatlarni kiritish mumkin. Yugurish harakatlari engil atletikachilarning maxsus mashqlari, toʻp bilan harakatlar sport oʻyinlari mashgʻulotlarining maxsus mashqlari, kurash tushishlar kurashchilar maxsus mashqlari, urish va tepish harakatlari yakkakurash turlarining maxsus mashqlari boʻladi. Maxsus mashqlar sport toʻgʻarklari mashgʻulotlari jarayonlarida hamda jismoniy tarbiya darslari davomida oʻrgatiladi. Yordamchi mashqlar maxsus mashqlar malaka va koʻnikmalarini egallashga qaratilgan harakatlardir. Engil atletikachilarning yordamchi mashqlariga qumlikda yugurish, balanlika va qiyalikka yugurish, oyoqlarga yuk osib yugurishlarni kiritish mumkin. Sport oʻyinlari turlarida ogʻir toʻplar bilan mashqlar, moslamalar bilan mashqlar, yakkakurash turlarida manikenni urish, qopni tepish, mulyajni uloqtirish mashqlari yordamchi mashqlar boʻlishi mumkin.

## **Xulosa**

Bitiruv malakaviy ishda ta'lim muassasalarda o'quvchi va talabalar bilan jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishning nazariy, amaliy va uslubiy asoslari tahlil etildi. Bitiruv malakaviy ish mavzusi bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarida Xo'jaobod tibbiyot kollejida tahsil oluvchi talabalarning va sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish jarayonlari o'rganildi.

Ilmiy tadqiqot ishlarida kollej jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarining ish hujjatlar, o'rta maxsus ta'lim tizimi jismoniy tarbiya ta'lim standartlari, jismoniy tarbiya dasturi, jismoniy tarbiya darslarining o'quv yiliga taqsimoti, dars va musobaqalarning yillik kalendar rejalari, jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarining bayonlari, talabalar jismoniy rivojlanishlarini baholash me'yorlari namunalari (Alpomish va Barchinoy test sinovlari), musobaqalarning me'yoriy hujjatlari bo'lgan musobaqalar nizomi, dasturi, sportchilar talabnomalari, musobaqalar bayonlari, talabalar tibbiy nazoratlari natijalari, tibbiy guruh a'zolari va ular bilan tashkil etiladigan mashg'ulotlar mazmuni va tarkibi o'rganildi.

Kollejda jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlari tashkil etishda jismoniy tarbiya o'qituvchilar va sport murabbiylarining faoliyati, kasbiy mahoratlari va tajribalari, mashg'ulotlarni olib borishdagi nazariy va amaliy hamda uslubiy malakalari tahlil etildi. Talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarida jismoniy rivojlanishlari nazorat qilinda va baholandi. Nazoratlar davomida talabalarning jismoniy fazilatlarini kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanli sifatlarini hamda sport turlari bo'yicha texnik va taktik tayyorgarliklar darajalari baholandi.

Talabalarni jismoniy rivojlantirish va jismoniy tarbiyalash tadbirlari, jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar hamda jismoniy mashqlar va sport bilan mustaqil shug'ullanish shakllarida bo'lishi mumkin. Bu mashg'ulotlar talabalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish xamda xayotiy zarur bo'lgan harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo'ladi.

Talabalarining jismoniy tarbiya tadbirlaridagi faoliyati, harakat malaka va ko'nikmalarini egallash qobiliyatlari hamda jismoniy mashqlarini bajara olish imkoniyatlari doimo va yakuniy amaliy nazoratlar yordamida baholanib, tahlil etib boriladi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida ta'limning og'zakilik va ko'rsatmalilik uslublari qo'llaniladi. Turli uslublarning qo'llanilishi o'zaro chambarchas aloqadadir. O'qituvchi ularning turli birikmalarda qo'llab, jismoniy tarbiyaning to'laqonli jarayonini ta'minlaydi. Hikoya, suhbat va buyruq uslubi og'zakilik uslubi hisoblanadi. Jismoniy mashqlar va harakatlarni bajarib ko'rsatish, shug'ullanuvchilarni bu harakatlarni bajarishlarini ta'minlash hamda mashg'ulotlar jarayonida ko'rgazmali qurollardan foydalanish ham ta'limning uslubiy aoslarini tashkil etadi.

Talabalarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirish tadbirlarida jismoniy tarbiya tamoyillari muhim o'rin tutadi. Talabalar onglilik va faollilik tamoyillariga amal qilib mashg'ulotlar davomida bajarayotgan harakatlar mazmuni va maqsadini tushunib borishlari kerak. Shu bilan birga mashg'ulotlarda muntazam qatnashish ular organizmini jismoniy rivojlanishini ta'minlab boradi.

Ko'rgazmalilik tamoyiliga muvofiq xar bir harakat texnika va taktikasini amalda bajarib ko'rishlari va bu bilan harakat malaka va ko'nikmalari shakllanib borishi kerak. Bajara bilish tamoyiliga muvofiq talabalar har bir harakatlarni to'liq o'zlashtirishi va ularni texnik va taktik jixatdan to'g'ri bajarish malakalari shakllanishi kerak.

Individuallashtirish tamoyilida talabalar jismoniy rivojlanganlik va shaxsiy qobiliyatlar xamda jins va yosh xususiyatlarga muvofiq jismoniy harakatlarini o'rganib boradilar. Muntazamlilik tamoyili natijasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida muntazam ishtirok etish bilan ularning organizmi jismoniy rivojlanadi va takomillashadi.

Mashg'ulotlarni olib borish uslublar deganda o'qituvchi rejaga muvofiq talabalarining mashqlarni bajarish uchun uyushtirish usullari tushuniladi.

Jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida foydalaniladigan asosiy usullar quydagilar hisoblanadi:

***YOppasiga shug'ullanish usuli:*** Mashqlarni barcha shug'ullanuvchilar bir vaqtda bajaradilar. Uning ustunligi ko'proq shug'ullanuvchilarni qamrab olishida, darsda yuqori zichlikka va katta jismoniy yuklamaga erishishidadir.

***Oqim usulida shug'ullanish:*** SHug'ullanuvchilar bitta mashqni navbat bilan, ketma-ket to'xtovsiz oqim tarzida bajaradilar. Bunday oqimlar konkret sharoitga qarab ikkita, uchta bo'lishi mumkin.

***Navbat bilan shug'ullanish:*** Bu usulda barcha shug'ullanuvchilar darsda mashqlarni bajarish uchun navbatga bo'linadilar.

***Guruh usuli:*** Bu usul shundan iboratki, unda shug'ullanuvchilar guruhlarga bo'linadilar, har bir guruh o'qituvchi topshirig'iga binoan mustaqil shug'ullanadi.

***Yakkama-yakka yondoshish usul:*** Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va shaxsiy qobiliyatlari, jins, yosh ko'rsatkichlariga muvofiq yondoshiladi.

***Bitiruv malakaviy ish xulosalari:*** talabalarning jismoniy tarbiya va sport sog'lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar hamda jismoniy mashqlar va sport bilan mustaqil shug'ullanish jarayonlaridan iborat bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda ta'limning og'zakilai, amaliy va ko'rgazmalik usullaridan samarali foydalanish jismoniy rivojlanishni hamda sport turlari texnikasi va taktikasini yuqori saviyada o'zlashtirishga katta yordam beradi.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etishda oqim, guruh, navbat bilan va individual shug'ullanish uslublaridan samarali foydalanishlari mashg'ulot maqsad va vazifalarini to'liq amalga oshirishga yordam beradi.



### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Асосий вазифамиз ватанимиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлиги янада юксалтиришдир. И.Каримов Тошкент. 2010
2. Ўзбек халқига тинчлик ва омонлик керак. И.Каримов.Тошкент. 2013
3. В.М.Качашкин. Жисмоний тарбия методикаси. Тошкент 1982.
4. Абдумаликов Р. Физкультура ҳаракатини кенгайтириш. Тошкент 1988
5. Коробейников Н. Физическое воспитания. Дарслик. Москва. 1989
6. Зациорский Ю. М. Физическая культура. Қўлланма. Москва. 1989
7. Лапутин А. Н. Технические средства обучения. Москва. 1990
8. Вишняков Т. А. Массовая физическая культура в ВУЗе Қўлланма. Москва. 1991
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва. 1991
- 10.Э. А. Сейтхалилов. Педагогик илмий тадқиқот муаммолари Қўлланма Тошкент 1999
- 11.Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. 2000 й. Тошкент.
- 12.Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. 2001й. Тошкент.
- 13.Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. 2002 й. Тошкент.
- 14.Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент.
- 15.Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 2000 й.

16. Сафарова Д.Д. Одам анатомияси. 1 ва 2 томлар. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 2003 й.
17. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 2000 й.
18. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 2001й.
19. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун ўқув қўлланма. 2003 й.
20. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. 2001й.
21. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун ўқув қўлланма. 2004й.
22. Павлов Ш.К., Абдурахмонов Ф.А., Ақромов Ж.А. Гандбол. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. 2000 й.
23. Google: uz. Провайдердан Интернет материаллари. 2015-2016