

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Кўлёзма ҳуқуқида

УДК 792.42

ЭШПУЛАТОВ ЖАМШИД НУРАЛИЕВИЧ

**ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТ
ТУРИГА ИНТЕЛЕКТУАЛ ҚИЗИҚИШИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ**

5А610501 – Спорт фаолияти (Енгил атлетика)

Магистр академик илмий даражасини олиш учун ёзилган

ДИ С С Е Р Т А Ц И Я

Илмий раҳбар: п.ф.н. профессор в.б.
Р.Қ.Қудратов

ТОШКЕНТ – 2012 й

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I БОБ. МАВЗУ ДОИРАСИДАГИ МУАММОЛАРНИ ҲАМДА ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ	8
1.3. Умумий ўрта таълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига ҳамда энгил атлетика спорт турига мотивациясини шакллантириш.....	8
1.2. Энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик тушунчаларига ва жисмоний сифатларига изох.....	12
I.Боб бўйича хулоса.....	28
II БОБ. ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ	29
2.1.Тадқиқотнинг услублари.....	29
2.2. Илмий-услубий адабий манбаларни таҳлил қилиш ва амалий тажрибалар натижаларини умумлаштириш	29
2.3. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари.....	30
2.4. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.....	30
2.5. Педагогик тажрибалар.....	31
2.6. Математик статистика услублари.....	31
2.7. Тадқиқотнинг ташкил этилиши.....	32
III БОБ. VII – VIII – IX СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ ТАЖРИБАДА ИСБОТЛАШ...	33
3.1.Юқори синф ўқувчиларини жисмоний тарбия машғулотларига қизиқишини ортириш йўллари тажрибада исботлаш.....	33
3.2 VII - VIII – IX синф ўқувчиларни жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини тажрибадан олдинги ва тажрибадан кейинги кўрсаткичларини баҳолаш.....	41
3.3 VII - VIII – IX синф ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги тажрибадан олдинги ва тажрибадан кейинги кўрсаткичларини баҳолаш.....	57
Хулосалар	79
Амалий тавсиялар.....	81
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	82-90

Кириш

Тадқиқотнинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”да қомил инсонни тарбиялашга жумладан, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини таъминлашга жиддий эътибор қаратилган. Демак, давлатимиз ижтимоий-иқтисодий сиёсатининг муҳим таркибий қисмларидан бири жисмоний тарбия ва спортни ҳар томонлама ва самарали ривожлантиришдан иборат.

Ҳаммамизга маълумки таълим-тарбия мазмуни, мақсад ва вазифалари, шакл ва усуллари такомиллашиб бормоқда. Жамиятимизда бундай ўзгаришларнинг содир бўлиши таълим тарбия жараёнида замонавий педагогик технологияларни қўллашни талаб қилмоқда.

Шунингдек ёшларни ҳаётга мукамал тайёрлаш талаблари таълим тизимида янги технологияларни жорий этиб, уни амалга оширишдек долзарб вазифаларни олдимизга қўймоқда.

Ўқув муассасаларида энгил атлетика спорт турини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчи - ёшларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланиб бормоқда.

Бугунги кунда энг асосий ва оммабоп спорт турларидан бири бу энгил атлетика спор туридир. Ўқувчи-ёшлар ўртасида энгил атлетиканинг турли масофага югуриш ва сакраш, узунликка ва узоқликга сакраш, ядро, найза, диск улоқтириш ҳамда кўпкурашли энгил атлетика турларини ривожлантириш, жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш ва энгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини тарбиялаш ва тренировка жараёнини такомиллаштириш бугунги куннинг долзарб масалалардан биридир.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалалари кўпгина олимлар томонидан ўрганилган. Масалан, Ф.Н.Насриддинов [63], Р.С.Саломов [64], Т.С.Усмонхўжаев [74], Е.Я.Бондаревский [35], Ш.Х.Ханкельдиев [83],

Р.Қ.Қудратов [48], каби олимларнинг тадқиқотларида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаоллигининг сустиги аниқланган.

Интеллектуал ва мотивацияли компонентларни шакллантириш муаммосини кўпчилик мутахассис олимлар томонидан ўрганилган (Э.А.Сейтхалилов 2000; Т.С.Усмонходжаев, 2006; Р.С.Саломов 1991., Р.Қ.Қудратов 2001 ва бошқалар).

Ўсмирлик ёши ўқувчиларда дунё қараш ва маънавиятининг шаклланишида муҳим босқичдир, шу босқичда уларда эътиқод ва ғоялар шаклланади. Фикримизча айнан шу ёшда ўқувчиларда жисмоний маданиятни шакллантириш ҳамда энгил атлетика спорт тури учун алоҳида ёндашувларни ишлаб чиқиш зарурияти мавжуд.

Ўқув муассасаларида жисмоний тарбия - соғломлаштириш ва оммавий - спорт ишларини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчиларнинг энгил атлетика спорт турига интеллектуал қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланиб бормоқда.

Ёш авлодни маънавий бой, ахлоқий пок, жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бугунги кунда педагогика фани олдидаги муҳим масалаларидан биридир.

Шундай қилиб 7 – 8 - 9 синф ўқувчиларида жисмоний тарбия ва спортга ҳамда энгил атлетика спорт турига нисбатан интеллектуал ва мотивацияли компонентларни шакллантиришга доир илмий асосланган педагогик технологияларнинг йўқлиги магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблигини кўрсатади.

Тадқиқот объекти: интеллектуал ва мотивацияли компонентлар ўқувчилар жисмоний маданиятини шакллантиришга йўналтирилган омиллар сифатида.

Тадқиқот предмети: умумий ўрта таълим мактабларининг 7 – 8 - 9 синф ўқувчилари энгил атлетика спорт тури фаолиятининг интеллектуал ва мотивацияли компонентларини шакллантириш.

Тадқиқот мақсади: 7 – 8 - 9 синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида энгил атлетика спорт турига интеллектуал ва мотивацияли компонентларини мувофиқлаштириш йўли билан уларда жисмоний тарбия ва спортдан аниқтаниш шакллантириш самарадорлигини ошириш.

Тадқиқотнинг илмий фарази: Фараз қилиндики, 7 – 8 - 9 синф ўқувчиларининг энгил атлетика спорт тури бўйича фаолиятларининг интеллектуал ва мотивацияли компонентларини шакллантириш бўйича педагогик технологиялар ишлаб чиқилса ва амалга оширилса, ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясини амалга ошириш жараёни оптималлашади, жадаллашади.

Тадқиқот вазифалари:

1. Энгил атлетика спорт турига ўқувчиларнинг мотивация соҳасидаги таркибини ва шаклланганлик даражасини аниқлаш, умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларида жисмоний билим ва тайёргарликлари даражасини аниқлаш.

2. Жисмоний сифатларни тарбиялаш орқали энгил атлетика билан шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаб, ривожланиш жараёнини кузатиш ва ўтказилган тадқиқотлар орқали маълум хулосалар чиқариш;

3. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларда энгил атлетика машғулотларига интеллектуал ва қизиқишини оширишнинг самарадор усуллари ва уларни ўргатиш йўллари тажриба орқали аниқлаш;

4. Ишлаб чиқилган методиканинг самарадорлигини тажриба синов ишлари ўтказиш орқали текшириш ва математик-статистик усуллар орқали асослаш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги: Энгил атлетика дарслари жараёнидаги жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг интеллектуал ва мотивацияли компонентларини мувофиқлаштириш йўли билан ўқувчиларнинг жисмоний тарбия маданиятини шакллантиришга бутунлай янги ёндашувни ишлаб чиқаришдан иборат. Бунда:

- 7 – 8 - 9 синф ўқувчиларида жисмоний тарбия ва спорт фаолияти мотивациясини шакллантириш омиллари ва мотивацион соҳани тузилмаси аниқланди;

- 7 – 8 - 9 синф ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спортга ҳамда энгил атлетика спорт турига мотивацияни шакллантириш динамикаси аниқланди.

Тадқиқотнинг назарий аҳамияти – 8 - 9 синф ўқувчиларида жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига ҳамда энгил атлетика спорт турига ижобий муносабатларни шакллантириш имкониятларини кенгайтиришдан иборат.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти умумий ўрта таълим мактаблари фаолиятида ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спорт фаолиятларини ҳамда энгил атлетика спорт турига интеллектуал ва мотивациали компонентларини шакллантиришда педагогик технологиялардан фойдаланиш имкониятларини ишлаб чиқилганлигидан иборат ҳамда униумумий ўрта таълим мактаблари учун педагогик кадрларни тайёрлаш ва жисмоний тарбия ўқитувчиларини малакасини ошириш факультетларида қўлланганлиги билан аниқланади.

Ҳимояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар:

1. 7 – 8 - 9 синф ўқувчиларининг мотивациалари тузилмаси ёшга мос равишда ўзгариб боради ва мувофиқлаштириш мумкин.

2. Интеллектуал ва мотивациали компонентларни ўзаро шакллантириш динамикаси 7 – 8 - 9 синф ўқувчиларини умумий жисмоний тайёргарлиги динамикаси билан ўзаро боғлиқ мос равишда ўзаро алоқадорликда ривожлантириш мумкин.

3. Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг интеллектуал ва мотивациали компонентларни шакллантиришга йўналтирилган педагогик технологиялар 7 – 8 - 9 синф ўқувчилари жисмоний тайёргарлигини ўсишига хизмат қилади ва уни рағбатлантиради.

Магистрлик диссертациянинг тузилиши. Диссертация иши кириш, III боб, хулоса, амалий таклифлар, адабиётлар рўйхати ва 1 та далолатнома

иборат бўлиб, 90 саҳифани ташкил қилади. Ишнинг баъзи кўрсаткичлари 2 расм ва 4 та жадвалда тасвирланган.

I БОБ. МАВЗУ ДОИРАСИДАГИ МУАММОЛАРНИ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ

1.1. Умумий ўрта таълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига ҳамда енгил атлетика спорт турига мотивациясини шакллантириш

Технология – фаолият объекти шакли, ҳолати ёки хоссаларинини унинг табиати ва фойдаланиладиган воситалар характери билан мувофиқ тарзда мақсадли ўзгартириш методлари йиғиндиси.

Барча технологиялар учун умумий ўлчам маданиятни ўзлаштириш ва гавдалантириш даражаси саналади. Маданият ривожланишининг бош чизиғи (йўналиши) ижтимоий фаолиятнинг барча турларини (учта томон, жумладан ишлабчиқариш, мулоқот ва истеъмол бирлигида) рационал ва самарали амалга ошириш шароитлари, воситалари, шакл ва усулларини яратиш саналади. Бу хоссасига кўра маданият инсон фаолиятининг умумий технологияси сифатида гавдаланади. Бунда исталган фаолият тури маданиятнинг шу фаолият соҳаси асосида шаклланган тармоғини асос қилиб олади.

Билиш мотивлари ўқув фаолити мазмуни ва уни бажариш жараёни билан боғлиқ. Мотивларнинг бу гуруҳи бир неча кичик гуруҳга бўлинади:

- ўқувчиларни янги билимларни эгаллашга йўналтириш билан боғлиқ билиш мотивлари;
- ўқувчиларни янги билимларни топиш усулларини ўзлаштиришга йўналтириш билан боқ ўқув-билиш мотивлари;
- ўқувчиларнинг билимларни топиш усулларини мустақил такомиллаштиришга йўналганлигидан иборат ўз-ўзига таълим мотивлари;
- ўқувчининг гўёки ўз-ўзи билан доимий мусобақа давомида муваффақиятга интилиши ва истаганида янги, тобора юқори натижаларни эгаллашга интилишидан иборат «ютуқлар мотиви».

Ижтимоий мотивлар ҳам бир неча кичик гуруҳга бўлинади:

- кенг ижтимоий мотивлар: билимолишга интилиш, ўқиш зарурлигини англаш, масъулиятни ҳис қилиш;
- тор ижтимоий мотивлар, позицион мотивлар: атрофдагилар билан муносабатларда маълум ўрин эгаллашга, уларнинг эътибори, ҳурматини қозинишга интилиш;
- ижтимоий ҳамкорлик мотивлари: ўқувчи нафақат бошқалар билан мулоқот ўзаро ҳамкорлик қилишни истайди, балки ўзининг ўқитувчилар ва ўртоқлари билан ҳамкорлигива ўзаро муносабатлари усуллари ва шакллари англаш, таҳлилқилиш, бу шакллари доимий такомиллаштиришга интилади.

Баркамол ривожланган шахс учун турли, ҳам ижтимоий, ҳам билиш мотивларини бирлаштириш зарур. Ижтимоий ва билиш мотивларининг сифати бола шахсининг моҳияти ва унинг йўналганлигини белгилайди (44,61).

Ўқиш, ўқув мотивларини шакллантирадиган фаолият тури сифатида мураккаб, ўқув вазифасини қабул қилишга тайёрликни, унда ориентирланишни, ўқув ҳаракатлари, ўқув материални ўзгартиришни, назорат, ўзишини назорат ва баҳолашни мажбурий ўз ичига оладиган мураккаб жараён дир. Бу элементлар шахсининг таркибий қисмлари сифатида фаолият кўрсатади, ўқитувчи билан ҳамкорликда ва биргаликда бажарилади, онгли характерга эга (33, 55,).

Бондаревский Е.Я. (1986) фикрича, эмоционал жараён учта асосий компонентни ўз ичига олади: эмоционал таъсирланиш, эмоция белгиси («+»- ижобий эмоция ҳодиса позитив баҳоланганда юзага келади, «-» - салбий эмоция ҳодиса негатив баҳоланганда юзага келади), эмоцияни назорат қилиш даражаси.

Ўқувчиларда тўғри мотивацион йўналганликни тарбиялаш, мақсадларни қўйиш уларнинг ўқишга эмоционал муносабатига таъсир кўрсатиш билан бирга олиб борилиши керак.

Мотивацион соҳанинг барча томонларини нисбатлаш ўқитувчи томонидан ўқувчиларнинг қизиқишлари кўринишида намоён бўлади. Шу сабабли қизиқиш ўқувчининг муҳим шахсий сифати ва ўқишга интеграл билиш-эмоционал муносабати сифатида намоён бўлади.

Ўқиш мотивациясини муҳокама қилиш давомида ишонч ҳосил қилдикки, ўқишга ижобий муносабат ўқувчилар ҳулкида детерминациянинг кўплаб жиҳатларини ўзида акс эттиради. Мотивация характери унда турли эҳтиросларнинг тақдим қилингани, алоҳида эҳтирослар сифати, психологик хусусиятлари, мотивнинг йўналганлиги ва таъсирлилиги, барқарорлиги, турли эҳтиросларнинг мотивацион соҳа структурасида бирлашиши билан белгиланади.

Муваффақиятли ўқиш учун ижобий мотивация кўпроқ конструктив, у ўқувчининг фаоллигини, унинг ўқиш субъекти сифатидаги позициясини юзага келтирад (38,42).

А.П.Матвеев (1991) фикрича, жисмоний маданият кадриятларининг замонавий тизими асосига инновацион ёндашув ва замонавий педагогик технологияларни белгилайдиган назарий концепцияла олиниши лозим, зеро замонавий таълим мазмуни қуйидаги йўналишлар бўйича жиддий ўзгартиришларни талабқилади:

- таълим мазмунига жисмоний маданият билан мустақил машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказиш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик устидан индивидуал назоратни амалга ошириш бўйича билим ва малакаларни киритиш;
- таълим мазмунини индивидуал-дифференциацияланган ёндашув қоидаларига мувофиқ, ёш-жинс хусусиятларини, жисмоний ривожланганлик даражасини, саломатлик ҳолати ва ҳаракат тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда қайта ишлаш;
- таълим мазмунини таълим жараёни қатнашчиларининг қизиқишлари, эҳтиёжва имкониятларини янада тўлиқ ҳисобга олишга йўналганлигини таъминлаш;

- таълимга битирувчиларнинг келгусидаги касбий йўналтирилган фаолиятга тайёргарлигини таъминлайдиган профил мазмунни киритиш.

Педагогик жараён таълим, тарбия варивожлантиришнинг бирлигида намоён бўлади. Умумий ўрта таълимнинг жисмоний маданият соҳасидаги ўқув фани ахборотли (билим), операцион (усуллар), мотивацияли (қадриятли йўналганлик) компонентларини ўз ичига олган жисмоний маданият фаолияти саналади (24, 36, 46).

В.К.Бальцевич (1994) жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнини ташкил қилишга фалсафий-маданиятшунослик ёндашув таъкидланади. Жисмоний маданият тарбиясининг технологик асоси сифатида фаолиятли ёндашув, таълимга ёндашувнинг янги қоидаси, жисмоний маданият ва спорт машғулотларининг эмоционал жиҳати устуворлиги, қониқиш ва муваффақият эффекти қаралади.

Жисмоний маданият тарбияси мазмуни учта асосий йўналиш: ижтимоий-психологик, интеллектуал, ҳаракат (жисмоний) тарбиясини ўз ичига олади.

Интеллектуал тарбия инсонда фалсафий, тиббий, психологик ва жисмоний маданий билимлар билан узвий боғлиқ бошқа аспектларни ўз ичига олган назарий билимларнинг кенг спектрини шакллантириш имкониятини кўзда тутлади.

В.К.Бальцевич томонидан (1994) жисмоний маданият соҳасидаги билимларнинг тўрт даражани ўзичига олган таснифи таклиф этилади:

Биринчи даража ижтимоий ва биологик компонентлар ва уларнинг жисмоний тарбия жараёнида ўзаро таъсири ҳақидаги билимларни ўзичига олади. **Иккинчи даража**ни жисмоний маданият қадриятларини ўзлаштириш жараёнининг ижтимоий ва биологик детенминанталари ҳақидаги билимнинг фундаментал ва технологик жиҳатлари ташкил қилади. Жисмоний маданиятга оид билимнинг **учинчи даражаси** ихтисослашиб улгурган фанлар, уларнинг жисмоний тарбия амалиётида фан ютуқларини реализациялашнинг конкрет йўл вавоситаларини белгилайдиган технологик

омилларидан ташкил топади. Тўртинчи даража билимнинг ихтисослашиш даражасини акс эттиради ва фалсафа, умумий ва амалий социология, тиббий-биологик, педагогик, психологик йўналишдаги умумий ва хусусий фанларни, иқтисод, ҳуқуқ, математика, физика, Киме, механика, муҳандислик-техника фанлари, бошқарув ва ташкил этишни ўз ичига олади (В.К.Бальцевич, 1995, 1996).

1.2. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик тушунчаларига ва жисмоний сифатларига изох

Жисмоний тайёргарлик ўқув–тренировка жараёнининг муҳим бўлими ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик организмнинг функционал имкониятлари умумий даража-сини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир. Жисмо-ний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади. Ўқув-тренировка ишида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик вазифалари узвий боғлиқдир.

Енгил атлетикачиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама тарбиялаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва шуғулланув-чилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи спортнинг бошқа турларидан олинган машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак пайларининг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, ички аъзо ва тизимлар функциясининг такомиллашишига, ҳаракатлар координацияси ва ҳаракат сифатлари умумий даражасининг оширилишига эришилади.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг мақсади – енгил атлетикачи учунгина хос бўлган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштириш-дан иборатдир (24,25,42).

Енгил атлетикачиларнинг фаолияти бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доим ўзгариб туриши билан ифода-ланади. Мушаклар ишининг юксак интенсивлиги фаоллик-нинг пасайиши ва нисбатан тинч ҳолатга ўтиш билан алмашиб туради. Жадал югуриш, илгари ташланиш, сакрашлар енгил

югуриш, юриш, тўхташ билан алмаши-нади, ҳаракат йўналиши, мароми ва суръати ўзгариб туради. Бундай фаолият муайян жисмоний юкламани амалга ошириш билан боғлиқ бўлиб, вегетатив жараёнлар, биринчи навбатда, модда алмашинуви, нафас олиш ва қон айлани-шидаги жиддий функционал ўзгаришлар билан давом этади.

Кўпроқ муайян жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар ёрдамида йўл-йўлакай айрим техник усуллар ижросини такомиллаштириш мумкин. Бунинг учун, одатда, бажариш характери ва тузилишига кўра у ёки бу техник усул ёхуд унинг алоҳида элементларига ўхшаш бўлган махсус машқлар қўлланилади.

Жисмоний тайёргарлик машғулотларида кўпроқ такро-рий, оралатиб ўтказиладиган, ўзгарувчан, ўйин ва мусобақа услублари қўлланиб туради.

Йиллик тренировка циклида аввал умумий жисмоний тайёргарлик, кейин шу асосда махсус жисмоний тайёргарлик кўриш тавсия қилинади.

Енгил атлетикачиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чаққонлик, эпчиллик асосий ўрин тутди. Айни шу жисмоний сифатлар Енгил атлетикачиларнинг ҳаракат имкониятлари даражасини ифодалайди.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш ягона тренировка жараёнининг бир қисмидир. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубиятини қараб чиқар эканмиз, бунда биз, аввало, жисмоний фазилатларни тарбиялаш услубларини назарда тутамиз.

Ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва спортда муваффақият қозонмоқ учун, жисмоний ва маънавий - иродавий фазилатларнинг асосийларини ривожлантириш ва тарбиялаш зарур. Ана шу жисмоний ва маънавий - иродавий фазилатларнинг асосийларини ривожлантириш ва тарбиялаш енгил атлетикачилар тайёргарлигининг муҳим қисмидир.

Энг аввало ёш спортчининг ҳар томонлама ва махсус жисмоний ривожланиш жараёндир.

Енгил атлетикачиларнинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш (жисмоний тайёргарлик) - энг аввало спортчининг ҳар томонлама ва махсус жисмоний ривожланиш процессидир. Шунга биноан жисмоний тайёргарлик умумий жисмоний тайёргарликка ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликда кучни, тезкорлик, чидамликни, чаққонликни, эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар асосий роль ўйнайди. Худди шу жисмоний фазилатларда енгил атлетикачининг бутун организмидаги органлар ва системалар иш қобилиятига асосланиб, унинг ҳаракат қилиш имконияти акс этади.

Кучни ривожлантириш. Куч кўпаймаса спорт маҳоратига етишиб бўлмайди. Ҳаракат тезлиги ҳамда чидамлик ва чаққонлик кўп жихатдан мускуллар кучига боғлиқ. Мускуллар кучи бош мия қобиғи фаолиятига мос келадиган марказий нерв системасининг аҳволига, мускулларнинг физиологик кўндаланг кесимига, мускулларда бўладиган биохимик процессларга, мускуллар кўзғолувчанлигининг ўзгаришига, уларнинг чарчоқлик даражасига ва бошқа сабабларга боғлиқ бўлади, бош мия қобиғидаги ҳаракатлантирувчи зонанинг нерв тўқималаридан чиқадиган нерв импульслари келгандагина мускул кучи содир бўлади. Бу, нерв системаси функционал имкониятларининг ҳал қилувчи аҳамияти бор эканини кўрсатади(24, 27,46).

Айниқса янги, бошловчи енгил атлетикачиларда мускул кучини ривожлантириш биринчи навбтда ўз мускулларини бошқара билиш, уларни қисқартира олиш ва кўпроқ куч бериб кучлантира олиш (нерв - мускул координациясини яхшилаш) ҳисобига бўлади.

Шу билан бир вақтда, катта ирода кучи кўрсата билишни ўргата борилгани ҳам муҳимдир. Бундан ташқари, мускул кучини намоён қила олиш нерв тўқимларанинг функционал имкониятини ошириш йўли билан ҳам ривожлантирилади. Мускул кучи унинг физиологик кўндаланг кесимига тўғри пропорционал бўлгани учун, жисмоний машқлар таъсирида мускул массаси

ортган сари мускул кучи ҳам кўпая боради, шу билан бирга, мускулларда айланиш кучаяди, модда алмашилиш яхшиланади, энергия берадиган моддалар кўпаяди.

Енгил атлетикачилар танасидаги ҳамма мускуллар кучли, гармоник ривожланган бўлиши керак. Лекин тана мускулатурасининг ривожланиш даражасига бўлган талаб енгилатлетиканинг турига боғлиқдир. Улоқтирувчиларга кучни ҳаммадан кўп ривожлантириш керак бўлса, марафончиларга ҳаммадан кам куч керак.

Ҳар қандай енгил атлетикачи тренировкисида албатта кучни ривожлантирувчи машқлар ишлатилади. Лекин асосан енгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун энг муҳим булган мускуллар группасини ривожлантиришга эътибор берилади. Анчагина кўп мускул кучи намоён қила олишни яхшилаш учун, катта ва максимал кучланиш методлари қўлланилади. Бу махсус танлаб олинган машқларни катта ва максимал куч билан (максималдан 75-100%) такрор - такрор бажариш демакдир. Бундай машқларда енгил атлетиканинг қайси турида мумкин қадар кўп куч сарфлашни ўргатиб олиш мақсад бўлса, шу турнинг ёки шу тур элементнинг координацион структурта яхлитлиги сақлаб қолинади. Машқни қийинлаштира бориш (штанга ва снарядлар оғирлигини, сакраш баландлигини, югуриш тезлигини ошира бориш) ҳам бу машқларга хос хусусиятдир.

Мускуллар массасини ошириш учун, машқлар то ҳаракат тўғрилиги бузиладиган даражада мускуллар чарчагунча тўхтовсиз бажарилади (“Ниҳоягача” методи). Бундай машқлар структура жиҳатдан, одатда спортчи ихтисос олаётган енгил атлетик турнинг элементларига ўхшайди. Бунда куч келиш ўртача ёки катта (максималдан 50-70%) бўлиши керак.

Кучни ривожлантириш учун элементлар машқлардан тортиб, то яхлит енгил атлетика турига (сакраш, улоқтириш, стартдан ташланиш) қадар ҳар хил динамик машқлардан фойдаланилади. Кучни ривожлантиришда юк кўтариш машқлари, ўз вазнидан фойдаланиб ёки шериги қаршилигини енгиб бажариладиган машқлар энг кўп қўл келади. Бундан ташқари, кучни статик

намоён қилиш қўлланади. Оғирлиги 2,5 кг дан ортиқ гантеллар, 10-15 кг гача кум билан тўлдирилган халталар, 2-5 кг лик тўлдирма тўплар, 16 ва 32 кг лик тошлар ва штангалар юк тариқасида хизмат қилади.

Оғир юк билан, маслан, штанга билан бажариладиган машқлар тананинг ҳамма мускулларига, айниқса йирик ва бақувват мускул группаларига, енгил юк (масалан, тўлдирма туплар, гантеллар) билан бажариладиган машқлар эса айрим мускул группаларга таъсир қилади.

Атлет анча оғир юк кўтариб машқ бажараётганда, баъзан нафас ритмини бузади ёки бутунлай нафас олмай қолади. Тўғри нафас олишга жуда катта эътибор бериш, максимал оғирлик билан қилинадиган машқларни бир мартагина бажариб, кейингисини бошлаш олдидан 2-5 минут вақт ўтказмоқ керак.

Юк кўтариб қилинадиган машқларни биринчи вақтларда секин - аста, кейинчалик оғирлик имкон берганича тез бажариш тавсия этилади.

Ўз оғирлигини кўтариш ҳамда шериги қаршилигини енгиш машқлари юк кўтариш машқларига яқин. Булардан типикроғи - ўз гавда оғирлигидан фойдаланиб бажарадиган ўтириб - туриш (асосан бир оёқда), сакраш жумладан, пастга сакраб тушиб, шу заҳоти депсиниш, осилган ҳолатда тортилиш, таяниб ётган ҳолатда қўлларини букиб - тўғрилаш каби машқлардир. Юк кўтариш машқларидаги сингари бу машқларда ҳам қанчалик кичик мускул группаси ишлайдиган бўлса, тананинг бориб келиш йўли қанча бўлса, машқ кўп такрорланади. Бора - бора секинроқ ҳаракатлардан тезроқ ҳаракатларга, енгилроқларидан қийинроқларига ўтиш керак. Кейинчалик эса, максимал тезлик билан, бажариладиган машқларга кўпроқ ўрин берилади.

Шериги билан кўтаришиб, қаршилигини енгиб, тортишиб ва туртишиб бажариладиган машқлар мускулларга умумий ва танланган таъсир кўрсатиш имконини беради. Бу ерда кучлиликда ва бу кучдан фойдалана олишда мусобақалашаётган атлетларнинг иродалари кучини кўрсата олишларининг катта аҳамияти бор.

Куч атлет учун зарур шароитга яқин шароитда тараққий этади. Бу методни оғирлаштирилган асбоблар билан шуғулланадиган улоқтирувчилар кўпроқ қўллайдилар. Лекин оғирлик қўшиб бажариладиган машқларни бошқа енгил атлетикачилар ҳам муваффақият билан қўллашлари мумкин. Масалан, илмий текширишлар сакраш машқларида оғирликлардан фойдаланганларнинг сакровчанлиги, ундан фойдаланмаганларга нисбатан кўпроқ ортганини кўрсатди. Тренировканинг тайёрлов даврида енгил атлетикачилар оғир пойабзал кийиб ёки 5 - 6 кг ли белбоғ (кўрғошин бўлакчалари ёки питра солинган брезент белбоғ) боғлаб, махсус машқлар бажаришлари мумкин.

Оғирликлар билан бажариладиган енгил атлетика машқлари ёрдамида маълум мускул группалари массасини оширишгина эмас, балки жуда катта ирода кучи намоиш қила билиш қобилиятини ҳам тарбиялаш мумкин. Бундай машқларни мумкин қадар максимал тезликда бажариш керак.

Оғирликлар билан бажариладиган енгил атлетика машқларини худди шу машқларнинг оғирликсиз бажарилиши билан алмаштириб туриш керак. Одатда машқ олдин оғирликсиз. Кейин оғирлик билан бажарилади.

Енгил атлетикачилар тайёргарлигида статик кучланиш машқларидан ҳам (“изометрик” метод) фойдаланилади. Енгил атлетикачи, масалан, елкаси билан паст турникка тураниб ёки жуда ҳам оғир штангани ердан узиш учун, ярим букик оёқларини тўғрилашга ҳаракат қилиб, мумкин қадар максимал кучланиш сарфлайди. Бундай ниҳояга етиб турган статик кучланишда, бош миянинг куч келаётган мускул группаларига оид нерв тўқималарига айниқса катта талаб қўйилади. Табиийки, бундай кучланишга жавобан нерв тўқималарининг функционал имкониятлари ортади-да, енгил атлетикачи яна ҳам кўпроқ куч бера олади. Нерв тўқималарининг функционал имкониятлари ошганлиги динамик ҳаракатларда ҳам кўпроқ кучланиш сарфлаш имкониятини беради.

Катта ва максимал статик кучланишли ҳар қайси машқ бир машғулот мобайнида 5 - 6 секунддан 2 - 4 марта такрорланади. Бу метод фақат катталарга тавсия қилинади.

Янги бошловчи енгил атлетикачилар гавдадаги ҳамма мускулларини ривожлантириш учун, кўпроқ куч келадиган хилма - хил жисмоний машқлар қилишлари керак. Тайёрланган яхши спортчилар танлаб олган турларида муваффақиятга эришиш қайси мускул группалари кучли бўлишини талаб қилса, уша мускул группаларини ривожлантиришлари керак. Албатта, улар кучни ривожлантирувчи машқлар билан ўзларининг умумий жисмоний тайёрлик даражаларини сақлаб боришлари керак.

Куч кўпайтирадиган машқлар тренировканинг тайёрлов даврида кўпроқ, мусобақа даврида эса камроқ қўлланади. Лекин мусобақа даврида ҳам куч талаб (кўпинча максимал кучланиш талаб қиладиган) махсус машқлар етарли даражада қолдирилади. Бу куч таракқиётида эришилган даражани сақлаб қолиш учунгина эмас, балки уни янада ошириш учун ҳам керак бўлади.

Чидамлиликини ривожлантириш. Чидамли бўлиш енгил атлетикачиларга фақат мусобақаларда қатнашиш вақтида эмас, балки катта ҳажмдаги тренировка ишини бажариш учун эмас, балки катта ҳажмдаги тренировка ишини бажариш учун ҳам керак. У орган ва системаларнинг (айниқса марказий нерв системаси, юрак - қонтомир, нафас олиш системалари ва мускул аппаратининг) тайёрлик даражасига, спорт техникасининг такомил даражасига ва ҳаракатларини тежамли бажара билишга боғлиқдир.

Чидамлилики умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамлилики - ҳар қандай спортчининг умумий жисмоний ривожланишининг таркибий қисми бўлиб, аввало марказий нерв системасидаги, юрак - қонтомир, нафас олиш ва бошқа системалардаги жиддий ижобий ўзгаришларнинг натижасидир. Енгил атлетика айрим турларининг хусусиятига қараб спортчига махсус чидамлилики керак.

Маълумки, қисқа масофага югурувчи марафонча югуришда, марафончи эса 400 м тез югуришда чидамсиздир. Кўп соатли мусобақага бардош бера оладиган лангарчўп билан сакровчи, 1500 м га югуришда чидамсиз бўлиб чиқиши мумкин. Енгил атлетиканинг ҳар бир туридаги махсус чидамлиликининг ўзига хослиги шу қадар зўрки, унинг ҳар бири учун ўз методикаси бўлиши керак.

Умумий чидамлилик йиллик тренировкага киритилган жисмоний машқларнинг деярли ҳаммаси воситасида ҳосил қилинади.

Тайёргарлик даражаси юқори бўлган югурувчилар ва тез юрувчиларнинг умумий чидамлиликни ошириш учун югуриш масофалари 20 - 30 км гача етиши мумкин. Бунда тезлик катта бўлмаслиги керак. Бунда югуришлари бор машғулотлар ҳафтада 3 марта, энг кучли стайерларда эса тайёрлов даврининг 3 - 5 ойи давомида ҳафтада 6 - 7 марта ўтказилади. Умумий чидамлилик асосан тайёрлов даврида ривожлантирилади, мусобақа даврида эса фақат сақлаб борилади.

Умумий чидамлилик, энгил атлетикачиларнинг умумий иш қобилияти ва уларнинг соғлиқ даражасини белгилаш билан бирга, махсус чидамлиликни ривожлантириш учун асос бўлиб хизмат қилади. У қанча юқори бўлса, шу асосида махсус чидамлилик ҳам шунча яхши ривожланади.

Чидамлиликни маълум бир тартибда ривожлантириш керак. Олдин (тайёрлов даврида) умумий чидамлиликни ривожлантиришга, кейин (мусобақа даврида) махсус чидамлиликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор берилади. Бу билан бирга тайёрлов даврида ҳам махсус чидамлилик ривожланаверади, мусобақа даврида эса умумий чидамлилик сақлаб борилади.

Сакровчилар ва улоқтирувчиларнинг махсус чидамлиликни ривожлантиришнинг асосий йўли - танлаб олинган энгил атлетика турини, қисман эса махсус машқларни кўп марталаб бажаришдир.

Махсус чидамлилик энгил атлетиканинг ҳамма турида спортчи орган ва системаларининг махсус тайёргарлик қанчалик юқори эканлиги билан аниқланади.

Турли масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлиликни ривожлантириш методикасида фарқ бор. У аввало органлардаги, системалардаги ва бутун организмдаги югуриш жадаллиги ва югуриш қанча давом этишига боғлиқ физиологик хусусиятлар билан белгиланади. Бунда кислородга бўлган

талабнинг уни истеъмол қилинишга нисбатини ҳисобга олиш айинқса муҳимдир. Маълумки, организмнинг ва айниқса бош мия нерв тўқималарининг иш қобилияти кислород билан таъминлашга боғлиқ. Кислород етишмаса (айниқса узок давом этадиган иш пайтида), иш қобилияти камайиб кетади.

Шунинг учун ҳам организмни кислород билан таъминлайдиган нафас олиш ва юрак - қонтомир системаларининг аҳамияти жуда катта. Тренировка методикаси кўп жиҳатдан мана шу системаларни такомиллаштиришга қаратилгандир.

Узок ёки ўта узок масофаларни яхши натижалар билан ўтиш учун спортчини, нафас олиш ва юрак-қонтомир системаларининг функционал иқониятини ошириш керак. Бунинг учун тренировка пайтида организмга кўпроқ талаб қўйиш ва ҳаракат тезлигини ошириш натижасида кислородга бўлган талаб ортиқроқ бўлганда нисбатан “турғунлик ҳолати” сақлаб қолишга эришиш зарур. Бундай тренировкага аввало спортчи айни вақтда бутун масофа охиригача ҳеч камайтирмай ета оладиган тезликка нисбатан 3 - 4 % ортиқроқ тезликда югуришни киритиш керак

Ўртача масофаларга югуриш дастлабки 1-2 мин ичида кислород истеъмол қилиниши кескин ортиши билан ҳарактерланади. Кўп ўтмай бу энг юқори даражага етиб, озроққина вақт давомида ўзгармай туради. Лекин кислород истеъмол қилиниш миқдорининг бундай “турғунлик ҳолати” организм кислород истеъмол қилиниши ниҳоясига тақалиб, бундай ортиқ истеъмол қилинишнинг иложи бўлмаганини натижасидир.

Шундай қилиб, ўртача масофага югуриш кислородга бўлган талаб уни истеъмол қилиш даражасидан ортади (физиологик ниҳояга етган бўлса ҳам), яъни кислород қарз ҳосил қилади. Югуриш тезлиги қанча юқори бўлса, қарз шунча кўпайиб, чарчоқ тезроқ бошланади. Кислород етишмаслиги бунга нисбатан энг сезгир бўлгани учун, биринчи галда марказий нерв системасига салбий таъсир қилади.

Ўртача масофаларга югурувчиларнинг асосий вазифаси - махсус чидамлиликни яхшилаш, шунга мослаб орган ва системаларни ривожлантириб, улар функцияларини такомиллаштиришдан, шунингдек, организмни кислороддан тежамли ва самарали фойдаланишга ўргатишдир. Бунга эса камайтирилган масофага мусобақада кўрсатилмоқчи бўлган тезликдан ортиқ тезликда югуришни такрорлаш билан эришилади.

Бундай такрор югуришларда анча кўп “кислород карзи” ҳосил бўлади, орган ва системаларга талаб ортади. Етарли даражада узоқ вақт тренировка қилиб юргандан кейин, югуриш тезлиги юқори бўлиши натижасида пайдо бўладиган кескин чарчай бошлашга қарши кураш қобилятини ўстирган югурувчи, тренировкадагидан узоқроқ давом этса ҳам, жадаллиги камроқ ишни осонроқ бажаради.

Тажрибада кўрилишича агар югуриш тезлиги мусобақадагидан юқори бўлса, ўзгарувчан югуриш 800 - 1500 м га югуриш тренировкасида ҳам фойдали экан. Лекин ўртача масофада югуришда махсус чидамлиликни ошириш учун такрорий усул (масалан, 800 м га югурувчилар одатда 400 - 600 м га югуришни, 1500 м га югурувчилар эса 800 - 1000 м га югуришни такрорлайдилар) қўллайдилар. Такрор югуришлар ўртасида 15 - 20 минут дам олган маъқул, бу кейинги такрор югуришларни ҳам юқори тезликда бажариш учун керак бўлади.

100 ва 200 м га югурганда чарчоқ тез ўсиб боришнинг энг муҳим сабаби бош мия нерв тўқималаридаги ўзгаришлардир. Максимал зўр беришлар пайтида, айниқса гипоксемия шароитида, асабга жуда қаттиқ зўр келади. Иш қобиляти тезда пасайиб кетиши ҳам шундан. Агар югурувчи жуда катта зўр бераётганига қарамай, ҳаддан ташқари қаттиқ кучанмасдан бемалол енгил югурса 100 ва 200 м га югуришда ҳам чарчоқ секинроқ кўпаяди.

Чарчашни камайтириш учун тегишли қобик процессларини ва нерв - мускул аппаратини такомиллаштириш, мускуллардаги биохимик процесслар фойдасини ошириш, қондаги кислороддан яхшироқ фойдаланиш керак.

Катта техликдаги югуриш пайтида энергетик моддалар жуда тез парчаланиб, мускуллардаги ҳамма биохимик процесслар қарийб кислородсиз шароитда ўтадиганлиги учун, 100 - 200 м га югуришдаги чидамликни оширадиган орган ва системаларни фақат шу шароитнинг ўзидагина ривожлантириш мумкин. Демак, спринтда зарур бўлган чидамликни кичик тезликда югуриш билан тўлиқ тараккий эттириш мумкин эмас.

Тезликни ривожлантириш. Харакатларни тез бажара олиш енгил атлетикачининг муҳим фазилатларидан биридир. Тезкорлик сакровчининг депсиниши, улоқтирувчиларнинг силташи, спринтернинг югуриши учун зарур бўлибгина қолмай, балки тезкорлик бош фазилат ҳисобланмаган атлетларга ҳам зарурдир. Юқори даражадаги тезкорлик тезлиги кам ҳаракатларни осонроқ бажаришга имкон беради. Бу эса ишнинг кўпроқ вақт давом этишига ёрдам беради.

Спортчининг ҳаракат тезлигига биринчи навбатда мускулларнинг таранглаштириб ва бўшаштириб турадиган ҳаракатларнийўлга солиб ва бошқариб турадиган бош мия қобиғининг тегишли нерв фаолияти сабаб бўлади. Бу фаолият кўп жихатдан спортчининг спорт техникаси қанчалик такомиллашганига, мускулларнинг кучи ва эластиклигига, бўғинларининг ҳаракатчанлигига, узок давом этган иш пайтида эса, унинг чидамлилигига боғлиқ.

Тезкорлик – туғма фазилат, масалан, туғма қобилият бўлмаса, қисқа масофада югурувчи бўлиш мумкин эмас деган фикрлар ҳали ҳам учраб туради. Албатта табиий мойиллик ва туғма имкониятнинг муайян аҳамияти бор, аммо бош роль ўйнайдиган – тарбия, ўрганиш ва таракқиёт топишдир. Систематик кўп йиллик тренировка жараёнида ҳар қандай спортчи тезкорлик фазилатини ниҳоят даражада ошириб олиш мумкин.

Ҳаракат тезлигини (айниқса ўйинлар ёрдамида) 10 – 12 ёшдан ривожлантири бошлаш керак.

Харакат тезлигини оширишнинг энг муҳим томони – югуриш, сакраш ва улоқтириш мукамал техникасини эгаллашдир. Бунга фақат ўрганиш процессидагина эришиб бўлмайди. Машқларни кўп марталаб такрорлайвериш, хатто машқ техникасини тўла ўзлаштириб олгандан кейин ҳам такрорлайвериш зарур. Такрорлаш (масалан, 10 – 15 X 100 - 150 м, 30 - 60 марта ядро итқитиш, дискни 30 - 40 марта улоқтириш, лангарчўп билан 30 марта сакраш) максималдан пастрок (максимумнинг 9/10 қисмича) кучланишда бажарилиши керак. Бундай такрорлашлар айниқса спринтерлар ва ғов ошарлар учун керакдир.

Буларда югуриш тезлигининг ортиши, аввало, фақат ҳаракат техникасидаги жуда мураккаб нерв-мускул координация қарор топгани ва руҳий иштиёқ натижасидагина эмас, балки улар ниҳоят даражада мустаҳкам бўлган тақдирдагина рўй беради. Бунга эса бир машғулотда 100 – 110 – 150 – 200 м ни максимал иезликка яқин тезликда кўп марталаб югуриб ўтиш натижасида эришилади.

Спринтерлар учун 50 – 60 метрли Ҳия (2 - 3) йўлкада югуриш самаралироқ. Югуриб кела туриб, 30 – 50 м га қия йўлкадан югуриб кетганда турғунлашиб қолган максимал тезлик ортади. Югурувчи тезроқ тепшинишга ўргатади, бурилишдан тўғри йўлкада чиқишда жадалроқ қадам ташлайдиган бўлишади. Лекин енгиллаштирадиган шароитда бажариладиган қия йўлкада югуриш горизонтал йўлкада югуришга тўла ўхшаш эмас. Шунинг учун у спринтер тренировкасининг оз қисминигина ташкил этиши мумкин.

Суръатини тезлаша борадиган ритмик баланд товуш ёрдамида ҳам югуриш ва ҳаракатда турғунлашиб қолган максимал тезликни ошириш мумкин. Чунки спринтер ўз қадами жадаллигини товуш суръатига мослаб ташлашга интилади.

Бир машқда тренировка қилиш натижасида спортчининг тезкорлиги ортгандан кейин, у бошқа машқларни ҳам тез бажара оладими йўқми эканини билиш муҳимдир. Тажрибалар шуни кўрсатадики, ҳосил бўлган тезкорлик ҳаракат структураси ўхшаш бўлмаган бошқа машқларга ўтмайди. Масалан,

спринтда тренировка қилиш натижасида телеграф калити билан ишлаш частотаси ошмайди. Бошқарилиши ўхшаш бўлган ҳаракатларда эса бундай эмас. Спринтча югуришда ҳосил бўлган тезкорлик фазилати, сакрашда тепсинишга ва улоқтиришда оёқни тўғрилаш ҳаракатига ўтади.

Ҳар қайси енгил атлетикачи ўзи танлаган енгил атлетика турининг қайси ҳаракатида айниқса кўпроқ эгилувчанлик аниқлаб олиши керак. Ҳар қайси енгил атлетикачи учун керак бўладиган бундай машқлар унчалик кўп эмас – одатда 3 – 5 тадан ошмайди. Масалан, ғов ошар учун эгилувчанлик, айниқса оёқни ёнига узатиш ва бир оёқни олдинга, иккинчисини орқага чўзиш (шпагат) учун, шунингдек танани олдинга эгиш учун керак. Бу ҳаракатларнинг ҳар қайсиси учун бир группа эгилувчанликни ўстирадиган машқлар танланади. Уларнинг йўналиши ҳаракат йўналишига ўхшаш бўлади.

Ҳар қайси гурпуадаги машқлар бирикетин узлуксиз ёки кичкина танаффус (2 – 3 минут) билан бажарилади. Ҳар қайси гурпуадаги машқларни тоқроқлашнинг умумий сони секин-аста кўпая бориши керак; биринчи машғулотда тахминан 10 марта тақроқланса, машқ қилиш бир кун ҳам қанда қилмаганда 1,5 – 2 ой охирида 50 – 80 мартага етиши керак. Агар эгилувчанлик машқлари бир кунда икки марта бажарилса, ҳар иккала галда дозани камайтириш мумкин, лекин икки гал йиғиндиси юқорида кўрсатилгандек бўлиши керак.

Чаққонликни ривожлантириш. Чаққон ҳаракат қилиш, ҳаракат вазифаларини тез тўғри еча олиш учун кучли, тезкор, чидамли бўлиш ва мустаҳкам иродали бўлиш керак. Кучлилиқ, тезкорлик ва бошқа фазилатларсиз, ҳаракатларда чаққонлик бўлиши мураккаб бўлса, қанчалик тез чаққонлик кўрсатиш керак бўлса, чаққонлик шунчалик такомиллашган бўлиши керак.

Тренировка процессида ва мусобақада кўпгина хил ташқи таъсир техника тўғрилигини бузиши мумкин. Агар атлетнинг чаққонлиги ривожланган бўлса, унда у мувозанатини тиклаб, ҳолатини ёки ҳаракатини тўғрилаб олиб, спорт натижасини пасайтирмайди.

Жисмоний тайёрланганлик инсоннинг жисмоний сифатлари ва ҳаракат қобилиятлари комплексининг ривожланганлик даражасидир.

Бу комплекс таркибига куч, тезлик, чидамлилиқ, нозиклик (эгиловчанлик), чаққонлик ва уларнинг бирикиши (масалан, тезликка чидамлилиқ) ва ҳосилалари (масалан, координация қобилиятлари, динамик куч, реакция тезлиги ва ш.к.) киради (Г.Л.апанасенко, 2001).

Ҳаракат аппаратининг функционал ҳолати муҳим тавсифи – мушак кучи. Тадқиқотлар кўрсатдики, кафтдаги максимал куч ёш ортиши билан бир маромда ортмайди. Кучнинг энг кўп ортиши 14-17 ёшда кузатилади. Оёқ мушаклари кучи 10-15 ёшда интенсив ортади, қомат кучи 16-18 ёшда.

Е.Я.Бондаревский (1983) аниқлашича, гарчи кучнинг мутлақ максимумига 20 ёшдан 40 ёшгача эришилса-да, мушакларнинг кўпчилиқ гуруҳи учун нисбий куч (тана вазнининг 1 кг ига) 12-13 ёшда максимумга етади.

С.Ф.Евтушенко тадқиқотларида (1999) аниқланганки, куч қўшилишининг энг катта суръатлари, яъни сенситив даври кичик ва ўрта мактаб ёшига тўғри келади.

Одамнинг динамик кучи ва унинг турларидан бири – портлаш кучи, яъни энг қисқа вақтда максимал кучни намоён қилиш қобилияти ҳам муҳим. Тадқиқотчилар портлаш кучининг аста-секинлик билан, нотекис, ё шва жинсга боғлиқ равишда ўзгаришини таъкидлашади. Шундай, қизларда жойидан баладликка сакраш баландлиги 12-14 ёшгача яхшиланади, кейин натижаларнинг бир мунча барқарорлашиши ва хатто пасайиши кузатилади. Ўғил болаларда портлаш кучининг ўртача гуруҳ кўрсаткичлари ёш катталашини билан ортади, 15-17 ёшда ўз максимумига етади.

Тезлик-куч қобилиятларининг жадал ривожланиш даври 11-14 ёшга тўғри келади.

Куч сифатлари онтогенези бўйича адабиётлар таҳлили хулоса қилишга имкон берадики, турли ҳаракатларда намоён бўладиган куч кўрсаткичларининг энг кўп ортиши 11 ёшдан 16 ёшгача кузатилади. Бунда ўғил болалар ва

Ўсмирларда куч параметрларининг ўсиши қизларникидан кўпроқ (Т.С.Усмонходжаев 2006)

Куч сифатларини ёшга боғлаб ўрганишнинг тобора аниқ натижаси – куч қобилиятларини уларнинг турли кўринишларида тезлашган ривожланиши даврини аниқлаш 10-13 ёшга тўғри келади.

Ўғил ва қиз болаларда куч сифатлари ривожланиши ва характерида тафовутлар борлигини, шунингдек бу жараённинг умумий мароми турличалигини таъкидлайди. 12 ёшгача ҳаракат тезлиги ривожланиш даражасидаги тафовутлар сезиларли бўлмайди. Каттароқ ёшда ўғил болаларнинг устунлиги аста-секин ортиб боради, уларда тезлик сифатлари ривожланиш даражаси 13-14 ёшда барқарорлашади.

Лях В.И. (1989) статик кучланишда шу жисмоний сифатнинг намоён бўлишида умумий ва тезлик-куч чидамлилиги ривожланиш қонуниятларини ўрганган. Максимал тезликнинг 70% и билан узоққа юугариш бўйича аниқланадиган умумий чидамlilik кичик мактабёшидаги ўғил болаларда интенсив ривожланади. Ўрта мактаб ёшида секинлашиб, катта мактаб ёшида яна ортади. Қизларда 8 ёшдан 13-14 ёшгача бу кўрсаткич ортиб боради, 14 ёшдан кейин кескин пасаяди.

Бўғинлар ҳаракатчанлигининг ёш билан боғлиқ ўзгариши хусусиятларига кўра уларни икки гуруҳга бўлишади: биринчи гуруҳ ҳаракатчанлик кўрсаткичларининг 14-14 ёшгача ортиши, кейин пасайиши билан тавсифланади: умуртқа поғонаси, тос-болдир бўғинлари; иккинчи гуруҳ елка. Унинг фарқли жиҳати ҳаракатчанликнинг 11-13 ёшгача ортиши, кейин бир маромда бўлиб, 16-17 ёшда пасайишида (В.П.Губа, 1999).

Чаққонлик ва координациянинг бошқа кўринишлари ёш бўйича ривожланиши бўйича маълумотлар таҳлилидан кўринадикки, бола ҳаётининг биринчи йили охири ё иккинчи йили бошидан юришни бошласа-да, маконда тўғри ориентирланиш (мўлжал олиш) қобилияти ҳали узоқ такомилаллашиб боради. Фақат 12 ёшга келиб, катталарникига яқин кўрсаткичларга етади. Юриш энг тўғри чизиқли бўлган давр 13 ёшга тўғри келади. Динамик мувозанат

функцияси тобора интенсив ривожланиши 7-10 ёшли болаларда рўй беради (А.Г.Карнеев, 1998).

В.К.Бальцевич раҳбарлигидаги тадқиқотчилар гуруҳи (2000) 7-12 ёш интервали ҳаракатларни бошқариш қобилиятини ривожлантириш учун оптимал эканини аниқлади. Бунда, ҳаракатларни бошқариш қобилияти, уларнинг натижалчилиги кўп жиҳатдан тезлик-куч қобилиятлари билан боғлиқ, 13 ёшда максимумга етади.

Шундай қилиб, ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш 7-11 ёшли болаларда ўзига хос қидириш-мослашиш жараёнлари туфайли рўй беради.

I. Боб бўйича хулоса

Илмий-методик адабиётлар таҳлили кўрсатдики, жисмоний тарбия-спорт фаолиятига мотивларни шакллантириш жараёни гигиена борасидаги дастлабки билимлардан ва жисмоний машқлар билан биринчи танишишдан то чуқур психофизиологик билимлар ва жисмоний маданият билан мунтазам, интенсив шуғулланишгача бўлган кўп босқичли жараёндир.

Жисмоний тарбия-спорт фаолиятига мотивларни шакллантиришда таълимнинг ўзгарувчан шароитлари, шакллантириладиган мақсадлар, ўспириннинг умумий ривожланганлиги, педагогнинг шахсий сифатлари, жинс, шунингдек ўқувчининг шароитига боғлиқ равишда вариантланадиган индивидуал хусусиятлар жиддий роль ўйнайди. Жисмоний машқларни қўллашда мотивлар ёшга оид катта динамикага эга.

Жисмоний тайёрланганлик жараёнида ўспириннинг тезлик, тезлик-куч сифатларига, кейин умумий ва махсус чидамлилигига эътибор қаратиш керак.

Ўспиринларнинг жисмоний сифатларини ривожлантираётган педагоглар ҳаракат координацияси турли кўринишлариига, спорт ҳаракатлари техникасини ўзлаштириш ва ривожлантиришга катта эътибор қаратиши керак.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1.Тадқиқотнинг услублари:

- а) Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш таҳлил қилиш ва умумлаштириш;
- б) педагогик кузатишлар ва назорат тестлари;
- в) жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш;
- г) педагогик тажриба;
- е) математик-статистик усуллар.

2.2. Илмий-услубий адабий манбаларни таҳлил қилиш ва амалий тажрибалар натижаларини умумлаштириш

Тадқиқот вазифаларини қўйишда ушбу услуб асосий ҳисобланади. У мақсадни аниқ белгилашга, тадқиқот фаразини шакллантиришга, назарий хулосалар ҳамда хотимани асослаб беришга имкон яратди.

Таҳлил қилиш жараёнида юқори синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида машқлар юкламасини қандай йўллар билан амалга ошириш ҳамда уларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги ўрганилди.

Машғулотни режаллаштириш ва назорат қилиш ҳужжатларнинг таҳлили жараёнида 7 - 8 - 9 синф жисмоний тарбия дастуридаги берилган машқлар юкламасини миқдори аниқланди.

2.3. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари

Юқори синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларидаги юклама ҳажми ва шиддати ўқувчиларнинг ёшига қараб, жисмоний тайёргарлигини такомиллаштирган ҳолда аниқланди.

Назарий ва амалий дарсларни олиб бориш жараёнида қуйидагилар аниқланди: 7 - 8 – 9 синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия бўйича тест синовларини топширишда фаоллиги ва хоҳиш-истаклари; машқларнинг бажарилиш техникаси; тестларни бажаришда дадиллик ва қатъиятлик; етакчилик, машқларни бажаришда ўқувчиларни ўз ортидан эргаштира олиш қобилияти.

7 – 8 - 9 синфлар ўқувчиларига индивидуал-табақали ёндашишнинг амалга оширилишини ўрганиш мақсадида ўқувчиларга бериладиган жисмоний машқларнинг мураккаблиги ёки оддийлигига қараб, ёндашиш усуллари 7 - синфда 30 соат, 6-синфда 25 соат мобайнида кузатилди. Кузатилган дарслардаги камчилик ва ютуқлар ҳисобга олинди ва ўқитувчиларнинг ўқувчи болаларга нисбатан индивидуал-табақали ёндашиш услубиятлари аниқланади.

Тажриба ўтказиш мобайнида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, ҳар кунги машқларни ўзлаштиришига қараб, индивидуал ёндашилди. Бу машғулотларда асосий эътибор паст ўзлаштирувчи ўқувчиларни яхши ўзлаштирадиган ўқувчилар билан тенглаштиришга қаратилди.

2.4. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.

Тадқиқотлар жараёнида ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги даражасини баҳолаш мақсадида турли назорат машқлари қўлланилди. Буларга:

1. Юқори стардарт 0 м га югуриш;
2. 3x10 м га моксимон югуриш;
3. Турган жойидан узунликка сакраш;
4. Оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш;
5. 6 (дақиқали) югуриш;
6. Тортилиш. Ўғил болалар баланд турникда, қизлар эса паст турникда ётган ҳолда бажардилар;

7. Ўтирган ҳолатда, олдинга энгашиш

8. тушаётган линейкани ушлаб олиш.

2.5. Педагогик тажрибалар.

Тадқиқот ишидаги тадқиқот вазифаларини ҳал қилиш учун дастлабки ва асосий педагогик тажрибалар ўтказилди. Тажрибалар 2 босқичда ташкил қилинди.

Биринчи босқичда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги ҳамда амалиётда табақали-индивидуал ёндашиш услубиятларининг қўлланилиш даражаси аниқланди.

Иккинчи босқичда табақали-индивидуал ёндашишни қўллашда ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги аниқланди.

Асосий педагогик тажриба текширув режасига биноан Тошкент шаҳрининг Хамза туманидаги 152 - сонли ва М.Улуғбек туманидаги 27-сонли умумий ўрта таълим мактабларида ўқув йили давомида ўтказилди. Бунда ушбу услублар таъсирини тажрибада исботлаш амалга оширилди.

2.6. Математик статистика услублари.

Тадқиқотлар, тажрибалар статистик услубда ишлаб чиқилди. Унда синфларнинг статистик кўрсаткичлари (ўртача квадрат оғма, вариация коэффициенти, корреляция коэффициенти ва бошқалар) ҳисоблаб чиқилди. Шунингдек, статистик фаразлар (Стьюдент t-мезони бўйича) аниқланди. Барча ҳисоб-китоб ишларида «Windows-Excel» компьютер дастуридан фойдаланилди.

Тасдиқловчи тажрибани ўтказишда: - кўрсаткичларни тўплаш, 5-6 синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги натижаларини қайта ишлаб чиқиш амалга оширилди;

- Стьюдент t-мезони бўйича 7 - 8 - 9 синфлар ўртасидаги фарқлар ишончилиги аниқланди; 7 - 8 - 9 синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги маълумотлари ўртасидаги

корреляция коэффициентлари аниқланди; - ўқувчиларнинг ҳар бир тест бўйича кўрсаткичлари вариация коэффициентлари (V%) аниқланди;

2.7. Тадқиқотнинг ташкил этилиши.

Педагогик тадқиқотлар 2010-2011 йиллар давомида Тошкент шаҳрининг Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 7 - 8 - 9 синф ўқувчилари билан ўтказилди. Назорат ва тажриба гуруҳи билан иш давомида 38 нафар ўғил ва 36 нафар қиз иштирок этди.

Олинган маълумотларга кўра, Тошкент шаҳридаги Хамза туманидаги 152 - сонли мактабнинг 7 А, 8 В, - 9 Е синфлари тажриба, М.Улуғбек туманидаги 27- сонли мактабнинг 7 Г, 8 А, 9А синфлари назорат синфлари каторига киритилди. 7 А, 8 В, - 9 Е тажриба синфларидаги ўқувчилар аниқ жисмоний сифатларининг ривожланиши бўйича (соғлиги, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги) табақалаштирилди.

Кейин ҳар бир гуруҳ ва ҳар бир ўқувчининг жисмоний тайёргарлигига караб (ўртачадан паст, ўртача ва ўртачадан юқори) жисмоний машқлар меъёрланган ҳолда табақалаштирилиб, гуруҳлар ичида индивидуаллаштириб берилди. 7 Г, 8 А, 9А синф ўқувчилари учун эса жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан дастур материаллари ҳар доимгидек бериб борилди.

III БОБ. VII – VIII – IX СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ ТАЖРИБАДА ИСБОТЛАШ.

3.1. Юқори синф ўқувчиларини жисмоний тарбия машғулотларига қизиқишини ортириш йўллари тажрибда исботлаш

Ўқув дастури таҳлил қилинганда ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар ўқув фаолияти жараёнида ўрганадиган фанлари сони турлича эканлиги аниқланди. Чунончи, 5 – синф ўқувчилари 11 та, 6 – ва 9 – синф ўқувчилари 12 та, 7 – синфдагилар 13 та, 8 – синфда эса – 15 та таълим цикли фанлари ўрганилади.

5 - 6 – синфлар қиз ва ўғил болаларининг қаралаётган савол бўйича фикрлари ўзаро мослигини таъкидлаш зарур. Таълим циклидаги ўқитилаётган фанларни аҳамиятлилик даражаси бўйича ранжировка қилинганда, 11 – 12 ёшли ўқувчилар, қизлар (10,3 % - 11,9 %) ҳам, ўғил болалар (10,6 % - 12,0 %) ҳам “Жисмоний тарбия” фанини устивор фан сифатида белгилаганлар.

Шу билан бирга, ёши улғайиб борган сари жисмоний тарбия машғулотларига қизиқиш ҳам ортиб бориши кузатилган. Ундан кейин аҳамиятлилик даражаси бўйича санъат, ўқитиш технологияси, филология, жамиятшунослик, табиатшунослик сингари билим соҳалари жойлашган.

Болалар улғайиб борган сари уларнинг қизиқиш доираси кенгайиб борди ва бу билимга талабни (интилишни) ортиши билан боғлиқ. 7 – синфда ўрганиладиган фанлар орасида жисмоний тарбияни ўғил болалар фақатгина сакқизинчи, қиз болалар эса – тўққизинчи даражали ўринга қўйишган. Бу ерда филологик, математик циклдаги, табиатшунослик ва жамиятшунослик фанларга устиворлик берилган.

8 – синф ўқувчилари математик ва филологик фанларга устивор йўналиш беришган. Бу ерда ҳам “Жисмоний тарбия” фани, мос равишда, сакқизинчи ва ўн тўртинчи даражали ўринда белгиланган.

Тўққизинчи синф умумтаълим мактабларининг битирувчи синфлари ҳисобланади, шунинг учун ўғил болаларнинг таълим цикллари ўртасида ранжировка қилинганини тушунса бўлади. Уларнинг фикрига кўра, биринчи даражали ўринни “Ўқув ишлаб чиқариш Мажмуаси” эгаллайди.

Мазкур фанни ўрганиш давомида ўқувчилар ўзлари танлаган касбни ўзлаштирадилар. Иккинчи ва учинчи даражали ўринларни математик ва филологик цикл, тўртинчи – “Жисмоний тарбия” ва “Ҳаёт хавфсизлиги асослари”, ундан кейин табиатшунослик ва жамиятшунослик. Ўғил болалар учун жисмоний тарбия машғулотларига тўққизинчи, қиз болалар учун эса – ўн биринчи даражали ўрин белгиланган.

Шундай қилиб, 13 ёшидан бошлаб ўғил ва қиз болаларда умумтаълим цикли фанларига қизиқишнинг ифодали нотекис пасайиш тенденцияси ва кейинчалик 15 ёшига бориб (9 - синф) янада ёмонлашиши кузатилади.

Амалга оширилган илмий – услубий адабиёт маълумотларини таҳлили асосида ўсмир ёшидаги ўқувчиларни мотивацион соҳасининг структураси ишлаб чиқилди ва у 5 та мотивлар блокларидан ташкил топган:

1 – блок – доминант ва психофизиологик мотивлар:

- ўйин ва мусобақа фаолиятига муносабат;
- жисмоний тарбия – спорт фаолиятидан ижобий (мусбат) эмоциялар олиш;

- фаолият жараёнида такомиллашиш;

- органик мотивлар.

2 – блок. Фаолият натижалари билан боғлиқ бўлган мотивлар:

- амалий малака ва кўникмаларни эгаллаш;

- тизимли (мунтазам) машғулотларга ички талаб;

- жисмоний тарбия фани ўқитувчисининг баҳоси;

- ўз – ўзини мустақил такомиллашиши.

3 – блок. Ўқувчиларнинг истиқболли келажаги билан боғлиқ бўлган мотивлар:

- тақлид қилиш;

- ўз саломатлигини ўзи сақлаши;

- ҳаракатланиш фаоллиги;

- ўз ҳаракатларидан қаноатланиш.

4 – блок. Яширин (ноошкора) табақалашган мотивлар.

5 – блок. Ташқи мотивлар:

- ўқитувчи шахси;

- ота – оналар таъсири;

- синф раҳбари шахси.

Жисмоний тарбия – спорт фаолиятидан психофизиологик қаноатланишни характерлайдиган мотивларнинг биринчи блокига ўсмирлар

дардан бўш вақтларида нима билан шуғулланишни устун қўйишларини аниқлайдиган мотивлар киритилди.

Амалий талабларни жамлаган ҳамда фаолият натижалари билан боғлиқ бўлган иккинчи блок мотивлари мактабдан ташқарида болаларнинг жисмоний тарбия – спорт фаолияти йўналувчанлиги тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш имкониятини беради.

Болаларнинг келажакдаги талабларини акс эттирадиган учинчи блок мотивлари ўсмирларнинг жисмоний тарбия – спорт фаолияти йўналувчанлиги тўғрисида ахлоқий – этик тасаввурларни аниқлаш имкониятини беради.

Жисмоний тарбия – спорт фаолиятига болаларнинг яширин табақалашган талабларини характерлайдиган тўртинчи блок мотивлари жисмоний тарбия – спорт фаолиятидан лаззат олиш билан боғлиқ мотивларни акс эттиради.

Мотивларнинг бешинчи блоки ўсмирларни жисмоний тарбия – спорт фаолиятига социумнинг таъсирини акс эттирадиган ташқи талаблар билан характерланади.

Ўтказилган педагогик анкета айрим блоklar аҳамиятининг ёшга боғлиқ ўзгаришлари турли – туманлигини кўрсатди (3.1-расмга қаранг).

Чунончи, ўғил болаларда биринчи (психофизиологик) мотивлар блокининг вазни ёши улғайиб борган сари тўлқинсимон камайиб бориш тенденциясига эга.

Агар 11 ёшли болаларда бу мотивлар блоки 69,7 % ўғил болалар учун асосий ҳисобланса, 6 – 9 синфлар ўқувчилари учун, мос равишда, 60,1% - 61,6% - 50,9% - 51,5%ни ташкил этади, бироқ шу билан бирга у барча ёш гуруҳларида асосийлардан бири бўлиб қолаверади.

Аҳамиятлилик даражаси бўйича иккинчи ўрин ўрта мактаб ёшидаги болаларда бешинчи блокка (ташқи мотивларга) тегишли. 5 -, 8 – ва 9 – синфлар ўқувчилари учун мазкур мотивлар блокининг аҳамияти бир оз

пасайган (мос равишда, 56,93%, 52,16% ва 54,15%). 6 – ва 7 – синфларда унга 58,4; ва 57,3% ўсмирлар – болалар устиворлик берганлар.

Ўқувчилар учинчи ўринга жисмоний тарбия – спорт фаолиятининг амалий талаби билан боғлиқ бўлган иккинчи мотивлар блокини қўйганлар. Бу ерда ёш улғайиб бориши билан аҳамиятлиликнинг камайиб бориши тенденцияси кузатилади. Унга 5 – 9 ўқувчилар синфлари – ўғил болаларининг ўрта ҳисобда 55,5%и устиворлик берганлар.

Ўқувчиларда истиқболли мотивлар (учинчи блок) билан боғлиқ мотивларнинг аҳамиятлилиги тўртинчи даражали ўринда жойлашган. Ўзларининг саломатликларини мустаҳкамлашдан фақат 54,62% ўсмирларгина (5 - 9 - синфлар) завқланар эканлар, холос.

Бор – йўғи 45,3% ўғил болалар – ўсмирларгина жисмоний тарбия – спорт фаолиятидан завқ олиш билан боғлиқ бўлган масалаларни акс эттирадиган тўртинчи блокка устиворлик берганлар.

Қизларнинг жисмоний тарбия – спорт фаолиятига талаблари анча сезиларли. Чунончи, саломатликни сақлаш истиқболлари, ҳаракатланиш фаоллигини ошириш билан боғлиқ мотивлар блокига 5 - 9 – синфларнинг 56,6 % қизлари устиворлик берганлар. Мазкур мотивлар блоки қизларнинг барча ёш гуруҳларида устунликка эга.

Иккинчи даражали тартиб рақами фаолиятнинг амалий натижалари билан боғлиқ бўлган мотивлар блокига тегишли. Унга 53,6% болалар устиворлик берганлар.

Аҳамиятлилиги бўйича учинчи ва тўртинчи ўринлар психофизиологик мотивлар (52,4%) ва ўсмирларнинг жисмоний тарбия – спорт фаолиятига социумнинг таъсири билан боғлиқ блок (51,9%) ўртасида тақсимланган.

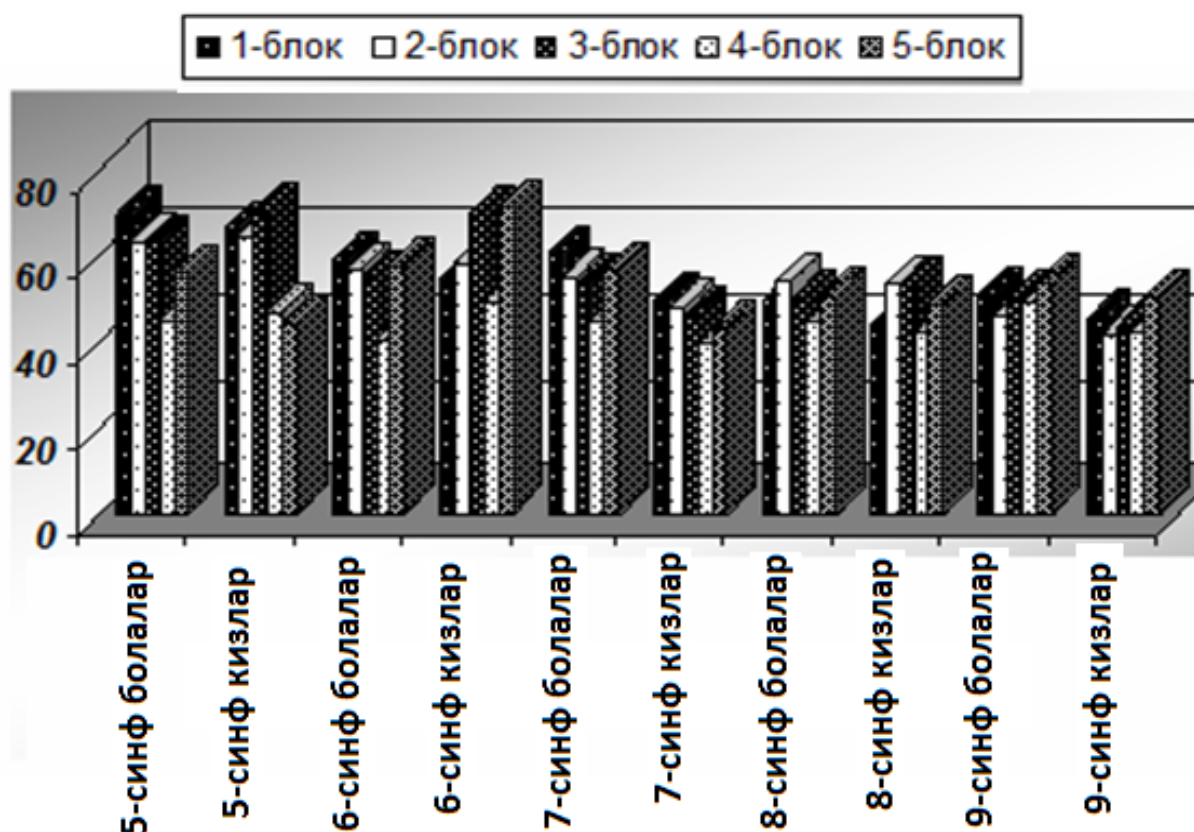
Бешинчи ўринда жисмоний тарбия – спорт фаолиятидан завқ олиш билан боғлиқ бўлган масалаларни акс эттирадиган мотивлар блокига тегишли бўлди. Ушбу блокка қизиқиш болаларнинг ёши улғайиб борган сайин камайиб боради. Чунончи, 6 – синфда қизларнинг 50,2%и жисмоний тарбия

машғулотларидан завқ олади деб ҳисоблайдилар, 5 -, 7 – 9 синфларда эса мазкур фикрни (мос равишда, 48,3%; 38,3%; 42,6% ва 43,2%) гумон остига оладилар.

Ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбия – спорт фаолиятига мотивацион соҳасини ўрганиш болаларнинг ёши улғайиб борган сайин уларнинг қадриятли йўналишлари ўзгариб, шунингдек ўғил ва қиз болаларнинг турли мотив блокларини танлаш муносабати кучайиб боради.

Қўйилган масалани ҳал этиш борасида ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун жисмоний тарбия соҳасидаги билимлар мазмунини ўрганиш зарурати пайдо бўлди.

Биз жисмоний тарбия бўйича амалдаги дастурларни таҳлил қилиб чиқдик ва бу билимларнинг асосий йўналишини ва у билан боғлиқ бўлган .

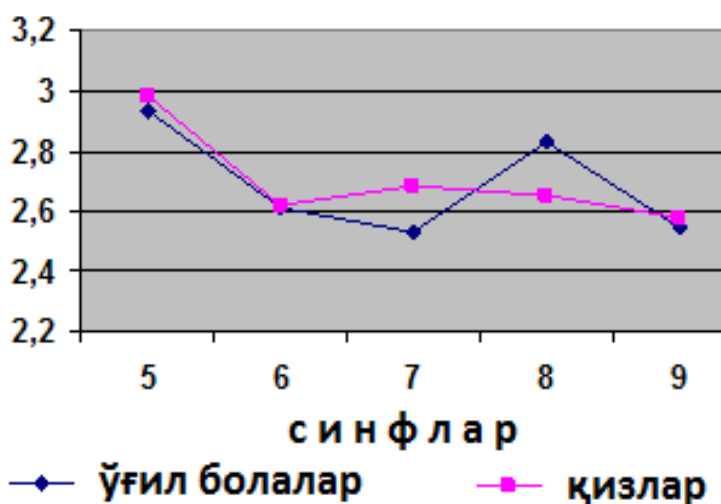


3.1 расм. Умумтаълим мактабнинг 5 – 9 синфлар ўқувчиларини жисмоний тарбия фаолиятига мотивлари.

Ордината ўқи бўйлаб мотивлар аҳамиятлилиги (% ларда), абсцисса ўқи бўйлаб синф ва ўқувчи жинси ифодаланган.

- 1 – блок – доминант ва психофизиологик мотивлар;
- 2 – блок – фаолият натижалари билан боғлиқ бўлган мотивлар;
- 3 – блок – истиқболли мотивлар;
- 4 – блок – яширин табақалашган мотивлар;
- 5 – блок – ташқи мотивлар.

Олинган натижалар 5 – 9 – синфлар ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги билимлари паст даражада эканлигини кўрсатди. Гуруҳлардаги жисмоний тарбия таълими интеллектуал компонентасининг ўртача кўрсаткичи даражаси $2,53 \pm 0,8$ баллдан $2,98 \pm 0,95$ баллгача ораликда ўзгаради (3.2 - расм).



3.2. расм. Умумтаълим мактаб 5 – 9 – синфлари ўқувчиларида жисмоний тарбия таълими интеллектуал компонентасининг кўрсаткичлари даражаси (балларда).

Интеллектуал компонента кўрсаткичлари даражасини ёшга боғлиқлик динамикасини тадқиқ қилиш жараёнида 5 – ва 8 – синф ўқувчилари жисмоний тарбия ва спорт соҳасида, билимлари юзаки характерга эгалигини инобатга олинмаса, анча кўп билимларга эга эканлиги аниқланди. Уларда гуруҳдаги ўртача кўрсаткич, мос равишда, $2,98 \pm 0,95$ ва $2,82 \pm 0,95$ баллни ташкил этди. 6 – , 7 – ва 9 – синфларда ўзлаштирилган билимларни гуруҳдаги

ўртача кўрсаткич даражасида, мос равишда, $2,62 \pm 0,77$; $2,53 \pm 0,82$ ва $2,56 \pm 0,93$ баллга пасайиши кузатилади.

Қиз болаларда қуйидагича манзара кузатилади. Ёши улғайиб борган сайин уларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги билимлари даражаси аста – секин пасайиб бориши кузатилди.

Ёши улғайиб борган сайин интеллектуал компонента кўрсаткич даражаси пасайиш тенденциясига эга, чунончи, 5 – синфда қизларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги билимлари $2,94 \pm 0,92$ балл; 6 – синфда – $2,64 \pm 0,87$ балл; 7 – синфда – $2,65 \pm 0,78$ балл; 8 – синфда – $2,64 \pm 0,76$ балл ва 9 – синфда – $2,58 \pm 0,71$ балл сифатида баҳоланади.

Интеллектуал компонента кўрсаткичлари даражасининг 11 – 15 ёшли ўғил ва қиз болалар ўртасида амалга оширилган таҳлили жисмоний маданият бўйича билимлар даражасида сезилари фарқ йўқлигини аниқланди.

Чунончи, 5 – ва 6 – синфларда ўғил ва қиз болалар ўртасида бундай фарқ, мос равишда, $0,04$ ва $0,18$ баллни (ўғил болалар устунлигида) ташкил этди; 6 – , 7 – ва 9 – синфларда, мос равишда, $0,12$ баллни, $0,02$ баллни ва $0,02$ баллни (қиз болалар устунлигида) ташкил этди. Шунингдек, учта ёш гуруҳларида (6–, 7– ва 9–синфларда) қиз болалар кўрсатган натижалар ўғил болалар натижаларидан биров устунлиги аниқланди.

Билим даражасини ёшга боғлиқлик динамикасини тадқиқ қилиш ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларда интеллектуал компонента даражаси пастлигини аниқлаш имкониятини берди.

3.2 VII - VIII – IX синф ўқувчиларни жисмоний ривожланиши тажрибадан олдинги ва тажрибадан кейинги кўрсаткичларини баҳолаш

Жисмоний ривожланганлик даражаси - - Жисмоний ривожланиш деганда инсон организмнинг табиий шароитдаги морфо-функционал ҳолатини ва унга асосланган жисмоний сифатлари ҳамда қобилиятларини қанчалик ўзгаришининг қонуний жараёни тушунилади. Ўсмирлик ёшида

бутун организм ва унинг қисмлари максимал ривожланиши билан характерланади.

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари (3.2.1 - 3.2.2 жадвал) берилган.

Педагогик тажриба бошланишида тажриба ва назорат гуруҳлари орасида 13 ёшли ўғил болаларда жисмоний ривожланиши тестлари бўйича статик фарқлар кузатилмади.

Педагогик тажриба охирида 13-14-14 ёшли ўғил болалар бўйи, гавда оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, ўнг қўл панжа кучи, чап қўл панжа кучи ва ўпканинг тириклик сиғими тестлари бўйича статистик фарқ қилди (3.1- жадвал).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда бўйи бошланишида $144,7 \pm 0,8$ см бўлса ўқув йили охирида $152,4 \pm 0,8$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда бўйи бошланишида $144,7 \pm 0,7$ см бўлса ўқув йили охирида $150,2 \pm 0,8$ см ташкил этди.

Бу эса йил давомидаги бўйини ўсиши статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=6,81$ ташкил этган бўлиб, статик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=1,94$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда бўйи бошланишида $152,5 \pm 0,8$ см бўлса ўқув йили охирида $158,2 \pm 0,2$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари бўйи бошланишида $150,2 \pm 0,9$ см бўлса ўқув йили охирида $155,2 \pm 0,2$ см ташкил этди.

Бу эса йил давомидаги бўйини ўсиши статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=6,95$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,50$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда бўйи бошланишида $158,2 \pm 0,8$ см бўлса ўқув йили охирида $163,8 \pm 0,3$ см ташкил этди.

Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари бўйи бошланишида $155,2 \pm 0,7$ см бўлса ўқув йили охирида $160,0 \pm 0,2$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги бўйини ўсиши статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=6,58$ ташкил этган бўлиб статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,22$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда гавда оғирлиги бошланишида $32,6 \pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $35,9 \pm 0,1$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, гавда оғирлиги бошланишида $32,4 \pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $34,7 \pm 0,6$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги гавда оғирлиги статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,66$ ташкил этган бўлиб, статик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=1,63$ ($p > 0,05$).

3.2.1-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 13 - 14 -15 ёшли ўғил болаларида педагогик тажриба бошланиши ва охирида жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ($x \pm m$) n= 38

Тестлар	Ёши	Г у р у х л а р								Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқ	
		Назорат				Тажриба					
		Бошланишида	Охирида	t	p	Бошланишида	Охирида	t	p	t	p
Бўйи (см).	13	$144,7 \pm 0,7$	$150,2 \pm 0,8$	4,92	<0,001	$144,7 \pm 0,8$	$152,4 \pm 0,8$	6,81	<0,001	1,94	>0,05
	14	$150,2 \pm 0,9$	$155,2 \pm 0,2$	5,43	<0,001	$152,5 \pm 0,8$	$158,2 \pm 0,2$	6,95	<0,001	2,50	<0,05

	15	155,2±0,7	160,0±0,2	6,57	<0,001	158,2±0,8	163,8±0,3	6,58	<0,001	2,22	<0,05
Гавда оғирлиги (кг).	13	32,4±0,9	34,7±0,6	2,12	>0,05	32,6±0,9	35,9±0,1	3,66	<0,001	1,63	>0,05
	14	35,5 ±0,8	37,2±0,2	2,07	>0,05	35,9±0,6	38,9 ±0,5	3,84	<0,001	2,40	<0,05
	15	38,1±0,5	40,2±0,5	2,95	<0,05	39,1±0,7	42,7±0,5	4,18	<0,001	2,14	<0,05
Қўқрак қафаси айланаси (см).	13	66,5±0,7	68,1±0,6	1,73	>0,05	66,8±0,7	69,9±0,4	3,83	<0,001	2,08	>0,05
	14	68,1±0,9	70,0±0,2	2,06	>0,05	69,9±0,9	73,1±0,5	3,13	<0,01	2,40	<0,05
	15	70,1±0,9	72,2±0,5	2,03	>0,05	73,2±0,9	76,8±0,5	3,53	<0,01	2,14	<0,05
Ўнғ қўл панжа кучи, (кг).	13	12,8±0,4	14,4±0,9	1,63	>0,05	12,8±0,7	15,2±0,7	2,42	<0,05	0,70	>0,05
	14	14,4±0,9	16,1±0,6	1,57	>0,05	15,2±0,8	18,2±0,1	2,87	<0,05	2,16	<0,05
	15	16,1±0,9	17,9±0,3	1,91	>0,05	18,2±0,9	21,1±0,4	2,95	<0,05	2,20	<0,05
Чап қўл панжа кучи, (кг).	13	12,3±0,6	13,6±0,8	1,30	>0,05	12,3±0,7	14,1±0,3	2,36	<0,05	0,59	>0,05
	14	13,6±0,9	14,8±0,2	1,41	>0,05	14,1±0,7	16,0±0,2	2,60	<0,05	2,50	<0,05
	15	14,8±0,9	15,9±0,2	1,19	>0,05	16,0±0,8	17,9±0,3	2,23	<0,05	2,22	<0,05
Ўпканинг тириклик сифими, (мл).	13	1711,6±50	1798,3±45	1,28	>0,05	1713,8±11	1802,0±20	3,86	<0,001	0,02	>0,05
	14	1799,5±50	1889,2±11	1,75	>0,05	1810,3±45	1938,1±12	2,74	<0,05	2,33	<0,05
	15	1890,4±76	2102,6±16	2,06	>0,05	1942,4±62	2198,6±12	4,06	<0,001	2,20	<0,05

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда гавда оғирлиги бошланишида $35,9 \pm 0,6$ кг бўлса, ўқув йили охирида $38,9 \pm 0,5$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, гавда оғирлиги бошланишида $35,5 \pm 0,8$ кг бўлса, ўқув йили охирида $37,2 \pm 0,2$ кг ташкил этди.

Бу эса йил давомидаги гавда оғирлиги статистик фаркли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,84$ ташкил этган бўлиб, статистик фаркли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарк $t=2,40$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда гавда оғирлиги бошланишида $39,1 \pm 0,7$ кг бўлса, ўқув йили охирида $42,7 \pm 0,5$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, гавда оғирлиги бошланишида $38,1 \pm 0,5$ кг бўлса ўқув йили охирида $40,2 \pm 0,5$ кг ташкил этди.

Бу эса йил давомидаги гавда оғирлиги статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=4,18$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,14$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда кўкрак қафаси айланаси бошланишида $68,5 \pm 0,7$ см бўлса, ўқув йили охирида $69,9 \pm 0,4$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, кўкрак қафаси айланаси бошланишида $66,5 \pm 0,7$ см бўлса, ўқув йили охирида $68,1 \pm 0,6$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги кўкрак қафаси айланаси статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,83$ ташкил этган бўлиб статик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,08$ ($p > 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда кўкрак қафаси айланаси бошланишида $69,9 \pm 0,9$ см бўлса, ўқув йили охирида $73,1 \pm 0,5$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, кўкрак қафаси айланаси бошланишида $68,1 \pm 0,9$ см бўлса ўқув йили охирида $70,0 \pm 0,2$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги кўкрак қафаси айланаси статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t= 3,13$ ташкил этган бўлиб статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,40$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда кўкрак қафаси айланаси бошланишида $73,2 \pm 0,9$ см бўлса, ўқув йили охирида $76,8 \pm 0,5$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил

болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, кўкрак қафаси айланаси бошланишида $70,1 \pm 0,9$ см бўлса, ўқув йили охирида $72,2 \pm 0,5$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги кўкрак қафаси айланаси статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,53$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,14$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда ўнг қўл панжа кучи бошланишида $12,8 \pm 0,7$ кг бўлса, ўқув йили охирида $15,2 \pm 0,7$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, ўнг қўл панжа кучи бошланишида $12,8 \pm 0,4$ кг бўлса, ўқув йили охирида $14,4 \pm 0,9$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўнг қўл панжа кучи статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,42$ ташкил этган бўлиб, статик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=0,70$ ($p > 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда ўнг қўл панжа кучи бошланишида $15,2 \pm 0,8$ кг бўлса, ўқув йили охирида $18,2 \pm 0,1$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, ўнг қўл панжа кучи бошланишида $14,4 \pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $16,1 \pm 0,6$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўнг қўл панжа кучи статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,87$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,16$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда ўнг қўл панжа кучи бошланишида $18,2 \pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $21,1 \pm 0,4$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, ўнг қўл панжа кучи бошланишида $16,1 \pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $17,9 \pm 0,3$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўнг қўл панжа кучи статистик фарқли равишда

ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,95$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,20$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда чап қўл панжа кучи бошланишида $12,3\pm 0,7$ кг бўлса, ўқув йили охирида $14,1\pm 0,3$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, чап қўл панжа кучи бошланишида $12,3\pm 0,6$ кг бўлса, ўқув йили охирида $13,6\pm 0,8$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги чап қўл панжа кучи статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,36$ ташкил этган бўлиб статик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=0,59$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда чап қўл панжа кучи бошланишида $14,1\pm 0,7$ кг бўлса, ўқув йили охирида $16,0\pm 0,2$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, чап қўл панжа кучи бошланишида $13,6\pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $14,8\pm 0,2$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги чап қўл панжа кучи статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,60$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,50$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда чап қўл панжа кучи бошланишида $16,0\pm 0,8$ кг бўлса, ўқув йили охирида $17,9\pm 0,3$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, чап қўл панжа кучи бошланишида $14,8\pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $15,9\pm 0,2$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги чап қўл панжа кучи статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,23$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,22$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда ўпканинг тириклик сифими бошланишида $1713,8 \pm 11$ мл бўлса, ўқув йили охирида $1802,0 \pm 20$ мл ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, ўпканинг тириклик сифими бошланишида $1711,6 \pm 50$ мл бўлса, ўқув йили охирида $1798,3 \pm 45$ мл ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўпканинг тириклик сифими статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,86$ ташкил этган бўлиб, статик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=0,02$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда ўпканинг тириклик сифими бошланишида $1810,3 \pm 45$ мл бўлса, ўқув йили охирида $1938,1 \pm 12$ мл ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, ўпканинг тириклик сифими бошланишида $1799,5 \pm 50$ мл бўлса, ўқув йили охирида $1889,2 \pm 11$ мл ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўпканинг тириклик сифими статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,74$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,33$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда ўпканинг тириклик сифими бошланишида $1942,4 \pm 62$ мл бўлса, ўқув йили охирида $2198,6 \pm 12$ мл ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, ўпканинг тириклик сифими бошланишида $1890,4 \pm 76$ мл бўлса, ўқув йили охирида $2102,6 \pm 16$ мл ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўпканинг тириклик сифими статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=4,06$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,20$ ($p<0,05$).

Педагогик тажриба бошланишида тажриба ва назорат гуруҳлари орасида 13 ёшли қиз болаларда жисмоний ривожланиши тестлари бўйича статик фарқлар кузатилмади. Педагогик тажриба охирида 14-15 ёшли қиз болалар

бўйи, гавда оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, ўнг қўл панжа кучи, чап қўл панжа кучи ва ўпканинг тириклик сифими тестлари бўйича статистик фарқ қилди (3.2- жадвал).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда бўйи бошланишида $144,3 \pm 0,8$ см бўлса, ўқув йили охирида $150,1 \pm 0,8$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, бўйи бошланишида $144,2 \pm 0,7$ см бўлса, ўқув йили охирида $149,1 \pm 0,8$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги бўйини ўсиши статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=5,13$ ташкил этган бўлиб, статик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=0,80$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда бўйи бошланишида $150,2 \pm 0,6$ см бўлса, ўқув йили охирида $153,8 \pm 0,5$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, бўйи бошланишида $149,2 \pm 0,5$ см бўлса, ўқув йили охирида $151,3 \pm 0,4$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги бўйини ўсиши статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=4,61$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,34$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда бўйи бошланишида $153,9 \pm 0,5$ см бўлса, ўқув йили охирида $158,2 \pm 0,6$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, бўйи бошланишида $151,4 \pm 0,7$ см бўлса, ўқув йили охирида $154,0 \pm 0,5$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги бўйини ўсиши статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=5,51$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,18$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда гавда оғирлиги бошланишида $31,6 \pm 0,5$ кг бўлса, ўқув йили охирида $34,2 \pm 0,5$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмони $34,2 \pm 0,5$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, гавда оғирлиги бошланишида $31,4 \pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $33,5 \pm 0,8$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги гавда оғирлиги статистик фаркли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,66$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=0,53$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда гавда оғирлиги бошланишида $34,2 \pm 0,8$ кг бўлса, ўқув йили охирида $39,0 \pm 0,7$ кг ташкил этди.

3.1.2-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 13 - 14 – 15 ёшли қиз болаларда педагогик тажриба бошланиши ва охирида жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ($x \pm m$) n= 36

Тестлар	Ёши	Гуруҳлар								Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқ	
		Назорат				Тажриба				t	p
		Бошланишида	Охирида	t	p	Бошланишида	Охирида	t	p		
Бўйи (см).	13	$144,2 \pm 0,7$	$149,1 \pm 0,8$	4,62	<0,001	$144,3 \pm 0,8$	$150,1 \pm 0,8$	5,13	<0,001	0,80	>0,05
	14	$149,2 \pm 0,5$	$151,3 \pm 0,4$	3,28	<0,01	$150,2 \pm 0,6$	$153,8 \pm 0,5$	4,61	<0,001	2,34	<0,05
	15	$151,4 \pm 0,7$	$154,0 \pm 0,5$	3,02	<0,01	$153,9 \pm 0,5$	$158,2 \pm 0,6$	5,51	<0,001	2,18	<0,05
Гавда оғирлиги (кг).	13	$31,4 \pm 0,9$	$33,5 \pm 0,8$	1,75	>0,05	$31,6 \pm 0,5$	$34,2 \pm 0,5$	3,66	<0,001	0,53	>0,05
	14	$33,6 \pm 0,7$	$36,8 \pm 0,2$	4,38	<0,001	$34,2 \pm 0,8$	$39,0 \pm 0,7$	4,52	<0,001	2,19	<0,05
	15	$37,1 \pm 0,5$	$39,2 \pm 0,2$	3,88	<0,001	$39,0 \pm 0,9$	$41,8 \pm 0,2$	3,04	<0,001	2,50	<0,05
Кўкрак кафаси	13	$66,1 \pm 0,9$	$68,2 \pm 0,5$	2,05	>0,05	$66,1 \pm 0,6$	$69,9 \pm 0,7$	5,59	<0,001	1,98	>0,05

айланаси (см).	14	68,2±0,9	69,9±0,2	1,85	>0,05	69,9±0,9	72,3±0,2	2,61	<0,01	2,50	<0,05
	15	69,9±0,8	71,5±0,3	1,97	>0,05	72,3±0,7	74,8±0,3	3,29	<0,01	2,14	<0,05
Ўнг қўл панжа кучи, (кг).	13	11,9±0,8	13,2±0,4	1,46	>0,05	11,9±0,9	14,5±0,9	2,04	>0,05	1,33	>0,05
	14	13,2±0,9	14,6±0,4	1,42	>0,05	14,6±0,8	16,9±0,1	2,83	<0,05	2,19	<0,05
	15	14,6±0,9	16,1±0,2	1,63	>0,05	17,0±0,3	19,3±0,3	5,48	<0,001	2,22	<0,05
Чап қўл панжа кучи, (кг).	13	10,8±0,4	12,0±0,5	1,87	>0,05	10,8±0,6	12,5±0,5	2,17	<0,05	0,71	>0,05
	14	12,0±0,8	13,3±0,2	1,58	>0,05	12,5±0,9	14,4±0,2	2,06	>0,05	2,14	<0,05
	15	13,3±0,8	14,4±0,4	1,23	>0,05	14,4±0,7	16,4±0,1	2,86	<0,05	2,20	<0,05
Ўпканинг тириклик сиғими, (мл).	13	1697,6±50	1777,3±45	1,18	>0,05	1690,8±11	1789,0±20	4,30	<0,001	0,37	>0,05
	14	1778,5±42	1865,2±11	1,95	>0,05	1791,3±49	1910,1±10	2,37	<0,05	2,15	<0,05
	15	1868,4±79	2040,6±16	2,06	>0,05	1912,4±62	2158,6±25	3,68	<0,001	2,22	<0,05

Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, гавда оғирлиги бошланишида $33,6 \pm 0,7$ кг бўлса, ўқув йили охирида $36,8 \pm 0,2$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги гавда оғирлиги статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=4,52$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,19$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда гавда оғирлиги бошланишида $39,0 \pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $41,8 \pm 0,2$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, гавда оғирлиги бошланишида $37,1 \pm 0,5$ кг бўлса, ўқув йили охирида $39,2 \pm 0,2$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги гавда оғирлиги статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,04$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,50$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда кўкрак кафаси айланаси бошланишида $66,1 \pm 0,6$ см

бўлса, ўқув йили охирида $69,9 \pm 0,7$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, кўкрак қафаси айланаси бошланишида $66,1 \pm 0,9$ см бўлса, ўқув йили охирида $68,2 \pm 0,5$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги кўкрак қафаси айланаси статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=5,59$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=1,98$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда кўкрак қафаси айланаси бошланишида $69,9 \pm 0,9$ см бўлса, ўқув йили охирида $72,3 \pm 0,2$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, кўкрак қафаси айланаси бошланишида $68,2 \pm 0,9$ см бўлса, ўқув йили охирида $69,9 \pm 0,2$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги кўкрак қафаси айланаси статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,61$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,50$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда кўкрак қафаси айланаси бошланишида $72,3 \pm 0,7$ см бўлса, ўқув йили охирида $74,8 \pm 0,3$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, кўкрак қафаси айланаси бошланишида $69,9 \pm 0,8$ см бўлса, ўқув йили охирида $71,5 \pm 0,3$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги кўкрак қафаси айланаси статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,29$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,14$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда ўнг қўл панжа кучи бошланишида $11,9 \pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $14,5 \pm 0,9$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, ўнг қўл панжа кучи бошланишида $11,9 \pm 0,8$ кг бўлса, ўқув йили охирида $13,2 \pm 0,4$ кг ташкил этди.

Бу эса йил давомидаги ўнг қўл панжа кучи статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,04$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=1,33$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда ўнг қўл панжа кучи бошланишида $14,6\pm 0,8$ кг бўлса, ўқув йили охирида $16,9\pm 0,1$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, ўнг қўл панжа кучи бошланишида $13,2\pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $14,6\pm 0,4$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўнг қўл панжа кучи статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,83$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,19$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда ўнг қўл панжа кучи бошланишида $17,0\pm 0,3$ кг бўлса, ўқув йили охирида $19,3\pm 0,3$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, ўнг қўл панжа кучи бошланишида $14,6\pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $16,1\pm 0,2$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўнг қўл панжа кучи статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=5,48$ ташкил этган бўлиб статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,22$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда чап қўл панжа кучи бошланишида $10,8\pm 0,6$ кг бўлса, ўқув йили охирида $12,5\pm 0,5$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, чап қўл панжа кучи бошланишида $10,8\pm 0,4$ кг бўлса, ўқув йили охирида $12,0\pm 0,5$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги чап қўл панжа кучи статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,17$ ташкил этган бўлиб статистик фарқлар

кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t = 0,71$ ($p > 0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда чап қўл панжа кучи бошланишида $12,5 \pm 0,9$ кг бўлса, ўқув йили охирида $14,4 \pm 0,2$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, чап қўл панжа кучи бошланишида $12,0 \pm 0,8$ кг бўлса, ўқув йили охирида $13,3 \pm 0,2$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги чап қўл панжа кучи статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t = 2,06$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t = 2,14$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда чап қўл панжа кучи бошланишида $14,4 \pm 0,7$ кг бўлса, ўқув йили охирида $16,4 \pm 0,1$ кг ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, чап қўл панжа кучи бошланишида $13,3 \pm 0,8$ кг бўлса, ўқув йили охирида $14,4 \pm 0,4$ кг ташкил этди. Бу эса йил давомидаги чап қўл панжа кучи статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t = 2,86$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t = 2,20$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда ўпканинг тириклик сифими бошланишида $1690,8 \pm 11$ мл бўлса, ўқув йили охирида $1789,0 \pm 20$ мл ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, ўпканинг тириклик сифими бошланишида $1697,6 \pm 50$ мл бўлса, ўқув йили охирида $1777,3 \pm 45$ мл ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўпканинг тириклик сифими статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t = 4,30$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t = 0,37$ ($p > 0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда ўпканинг тириклик сифими бошланишида $1791,3 \pm 49$ мл бўлса, ўқув йили охирида $1910,1 \pm 10$ мл ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, ўпканинг тириклик сифими бошланишида $1778,5 \pm 42$ мл бўлса, ўқув йили охирида $1865,2 \pm 11$ мл ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўпканинг тириклик сифими статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,37$ ташкил этган бўлиб статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,15$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда ўпканинг тириклик сифими бошланишида $1912,4 \pm 62$ мл бўлса ўқув йили охирида $2158,6 \pm 25$ мл ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, ўпканинг тириклик сифими бошланишида $1868,4 \pm 79$ мл бўлса ўқув йили охирида $2040,6 \pm 16$ мл ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўпканинг тириклик сифими статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,68$ ташкил этган бўлиб статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,22$ ($p < 0,05$).

Қўл панжа мушаклари кучи кўрсаткичлари синовдан ўтаётган тажриба гуруҳ шуғулланувчиларида кўп ҳолларда назорат гуруҳдагиларга нисбатан юқори бўлди. Ўпканинг тириклик сифими педагогик тажриба ўтказилгандан кейинги барча ҳолатларда тажриба гуруҳларида назорат гуруҳларига нисбатан сезиларли даражада юқори натижани кўрсатди.

3.3 VII - VIII – IX синф ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги тажрибадан олдинги ва тажрибадан кейинги кўрсаткичларини баҳолаш

Педагогик тажриба бошланишида тажриба ва назорат гуруҳлари орасида 10 ёшли ўғил болаларда жисмоний сифатларини ривожланиш тестлари бўйича статик фарқлар кузатилмади.

Педагогик тажриба охирида 14-15 ёшли ўғил болалар юқори стартдан 30 метрга югуриш, 3x10 метрга моксимон югуриш, тортилиш, оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш, турган жойдан олдинга узунликка сакраш, ўтирган холда олдинга эгилиш, тушаётган линейкани ушлаш, 6 дақиқали югуриш тестлари бўйича статистик фарқ қилди (3.3.1 - жадвал).

Педагогик тажриба ўтказилгандан кейин назорат ва тажриба гуруҳлар ўртасида куйидаги кўрсаткичлар бўйича тадқиқотдаги тажриба гуруҳи фойдасига сезиларли фарқлар аниқланди.

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда юқори стартдан 30 м югуриш бўйича, бошланишида $6,9 \pm 0,4$ с бўлса, ўқув йили охирида $6,4 \pm 0,2$ с ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, юқори стартдан 30 м югуриш бўйича, бошланишида $6,9 \pm 0,2$ с бўлса, ўқув йили охирида $6,7 \pm 0,4$ с ташкил этди. Бу эса йил давомидаги юқори стартдан 30 м югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=1,11$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=0,66$ ($p>0,05$).

3.3.1-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳлар 13-14 -15 ёшли ўғил болаларда ўқув машғулот бошланиши ва охирида жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари ($x \pm m$) $n=38$

Тестлар	Ёши	Г у р у х л а р								Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқ	
		Назорат				Тажриба					
		Бошланишида	Охирида	t	p	Бошланишида	Охирида	t	p	t	p
Юқори стартдан 30 м югуриш, (с)	13	$6,9 \pm 0,2$	$6,7 \pm 0,4$	0,44	$>0,05$	$6,9 \pm 0,4$	$6,4 \pm 0,2$	1,11	$>0,05$	0,66	$>0,05$
	14	$6,7 \pm 0,2$	$6,4 \pm 0,2$	1,07	$>0,05$	$6,4 \pm 0,4$	$5,6 \pm 0,1$	2,27	$<0,05$	2,27	$<0,05$
	15	$6,4 \pm 0,6$	$6,2 \pm 0,2$	0,31	$>0,05$	$5,6 \pm 0,3$	$4,9 \pm 0,1$	2,18	$<0,05$	2,27	$<0,05$
3x10 м моксимон югуриш, (с)	13	$9,0 \pm 0,4$	$8,8 \pm 0,1$	0,48	$>0,05$	$9,0 \pm 0,3$	$8,7 \pm 0,2$	1,56	$>0,05$	1,36	$>0,05$
	14	$8,8 \pm 0,3$	$8,5 \pm 0,1$	0,83	$>0,05$	$8,7 \pm 0,3$	$8,0 \pm 0,1$	2,18	$<0,05$	2,86	$<0,05$

	15	8,5±0,2	8,3±0,2	0,71	>0,05	8,0±0,3	7,2±0,1	2,50	<0,05	2,27	<0,05
Оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоктириш, (м).	13	5,2±0,3	5,9±0,2	1,94	>0,05	5,2±0,3	6,3±0,2	3,05	<0,01	1,42	>0,05
	14	5,9±0,4	6,8±0,3	1,80	>0,05	6,3 ±0,7	7,9±0,1	2,25	<0,05	2,18	<0,05
	15	6,8±0,8	7,8±0,2	1,22	>0,05	7,9±0,7	9,5±0,2	2,19	<0,05	2,14	<0,05
Турган жойдан узунликка сакраш, (см).	13	157,2±2,2	168,4±7,6	1,41	>0,05	157,3 ±5,0	169,3±2,0	2,23	<0,05	0,10	>0,05
	14	168,4±7,8	180,2±0,6	1,50	>0,05	169,3±6,1	182,5±0,2	2,16	<0,05	2,22	<0,05
	15	180,2±9,4	192,1±0,8	1,26	>0,05	182,5±6,0	196,9±0,7	2,38	<0,05	2,36	<0,05
Ўтирган холда олдинга эгилиш, (см).	13	9,7±0,2	11,1±1,0	1,38	>0,05	9,7±0,9	12,3±0,6	2,40	<0,05	1,08	>0,05
	14	11,1±1,1	12,9±0,2	1,62	>0,05	12,3±0,8	14,8±0,2	3,04	<0,01	2,50	<0,05
	15	12,9±0,9	14,9±0,3	2,10	>0,05	14,8±0,8	17,7±0,3	3,41	<0,001	2,14	<0,05
Баланд турникда тортилиш, (марта).	13	3,5±0,6	4,4±0,5	1,15	>0,05	3,5±0,8	5,2±0,6	1,70	>0,05	1,02	>0,05
	14	4,4±0,8	5,4±0,2	1,22	>0,05	5,2±0,7	6,9±0,2	2,33	<0,05	2,50	<0,05
	15	5,4±0,9	6,5±0,2	1,19	>0,05	6,9±0,8	8,7±0,2	2,19	<0,05	2,50	<0,05
Тушаётган линейкани ушлаш, (см).	13	20,9±2,2	19,8±0,4	0,49	>0,05	20,9±0,9	18,8±0,8	1,66	>0,05	1,01	>0,05
	14	19,8±0,5	18,6±0,3	2,06	>0,05	18,8±0,9	16,7±0,3	2,21	<0,05	2,14	<0,05
	15	18,6±0,5	17,3±0,4	2,03	>0,05	16,7±0,7	14,0±0,5	3,13	<0,01	2,18	<0,05
6-дақиқали югуриш, (м).	13	855,5±10,3	900,2±9,0	3,28	<0,01	855,6±12,9	910,2±8,0	3,59	<0,001	0,82	>0,05
	14	900,8±8,5	1117,2±9,6	16,9	<0,001	910,2±8,2	1192,7±8,3	23,9	<0,001	4,84	<0,001
	15	1117,3±9,2	1340,5±8,2	18,1	<0,001	1192,8±11,1	1484,3±7,2	22,1	<0,001	6,26	<0,001

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда юқори стартдан 30 м югуриш бўйича, бошланишида 6,4±0,4 с бўлса, ўқув йили охирида 5,6±0,1 с ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, юқори стартдан 30 м югуриш бўйича, бошланишида 6,7±0,2 с бўлса, ўқув йили охирида 6,4±0,2 с ташкил этди.

Бу эса йил давомидаги юқори стартдан 30 м югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,27$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,27$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда юқори стартдан 30 м югуриш бўйича, бошланишида $5,6 \pm 0,3$ с бўлса, ўқув йили охирида $4,9 \pm 0,1$ с ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, юқори стартдан 30 м югуриш бўйича, бошланишида $6,4 \pm 0,6$ с бўлса, ўқув йили охирида $6,2 \pm 0,2$ с ташкил этди.

Бу эса йил давомидаги юқори стартдан 30 м югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,18$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,27$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда 3×10 м моксисмон югуриш бўйича, бошланишида $9,0 \pm 0,3$ с бўлса, ўқув йили охирида $8,7 \pm 0,2$ с ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, 3×10 м моксисмон югуриш бўйича, бошланишида $9,0 \pm 0,4$ с бўлса, ўқув йили охирида $8,8 \pm 0,1$ с ташкил этди. Бу эса йил давомидаги 3×10 м моксисмон югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=1,56$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=1,36$ ($p > 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда 3×10 м моксисмон югуриш бўйича, бошланишида $8,7 \pm 0,3$ с бўлса, ўқув йили охирида $8,0 \pm 0,1$ с ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, 3×10 м моксисмон югуриш бўйича, бошланишида $8,8 \pm 0,3$ с бўлса, ўқув йили охирида $8,5 \pm 0,1$ с ташкил этди. Бу эса йил давомидаги 3×10 м моксисмон югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,18$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,86$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда 3x10 м моксимон югуриш бўйича, бошланишида $8,0 \pm 0,3$ с бўлса, ўқув йили охирида $7,2 \pm 0,1$ с ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, 3x10 м моксимон югуриш бўйича, бошланишида $8,5 \pm 0,2$ с бўлса, ўқув йили охирида $8,3 \pm 0,2$ с ташкил этди. Бу эса йил давомидаги 3x10 м моксимон югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,50$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,27$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича, бошланишида $5,2 \pm 0,3$ м бўлса, ўқув йили охирида $6,3 \pm 0,2$ м ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича, бошланишида $5,2 \pm 0,3$ м бўлса, ўқув йили охирида $5,9 \pm 0,3$ м ташкил этди. Бу эса йил давомидаги оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,05$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=1,42$ ($p > 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича, бошланишида $6,3 \pm 0,7$ м бўлса, ўқув йили охирида $7,9 \pm 0,1$ м ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича, бошланишида $5,9 \pm 0,4$ м бўлса, ўқув йили охирида $6,8 \pm 0,3$ м ташкил этди. Бу эса йил давомидаги оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,25$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда

ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,18$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича, бошланишида $7,9\pm 0,7$ м бўлса, ўқув йили охирида $9,5\pm 0,2$ м ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича, бошланишида $6,8\pm 0,8$ м бўлса, ўқув йили охирида $7,8\pm 0,2$ м ташкил этди. Бу эса йил давомидаги оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,19$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,14$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда турган жойдан узунликка сакраш бўйича, бошланишида $157,3\pm 5,0$ см бўлса, ўқув йили охирида $169,3\pm 2,0$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, турган жойдан узунликка сакраш бўйича, бошланишида $157,2\pm 2,2$ см бўлса, ўқув йили охирида $168,4\pm 7,6$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги турган жойдан узунликка сакраш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,23$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=0,10$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда турган жойдан узунликка сакраш бўйича, бошланишида $169,3\pm 6,1$ см бўлса, ўқув йили охирида $182,5\pm 0,2$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда турган жойдан узунликка сакраш бўйича, бошланишида $168,4\pm 7,8$ см бўлса, ўқув йили охирида $180,2\pm 0,6$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги турган жойдан узунликка сакраш

бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,16$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,22$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда турган жойдан узунликка сакраш бўйича, бошланишида $182,5\pm 6,0$ см бўлса, ўқув йили охирида $196,9\pm 0,7$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, турган жойдан узунликка сакраш бўйича, бошланишида $180,2\pm 9,4$ см бўлса, ўқув йили охирида $192,1\pm 0,8$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги турган жойдан узунликка сакраш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,38$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,36$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича, бошланишида $9,7\pm 0,9$ см бўлса, ўқув йили охирида $12,3\pm 0,6$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича, бошланишида $9,7\pm 0,2$ см бўлса, ўқув йили охирида $11,1\pm 1,0$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,40$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=1,08$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича, бошланишида $12,3\pm 0,8$ см бўлса, ўқув йили охирида $14,8\pm 0,2$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича, бошланишида $11,1\pm 1,1$ см бўлса, ўқув йили охирида $12,9\pm 0,2$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича статистик фарқли

равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,04$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,50$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича, бошланишида $14,8 \pm 0,8$ см бўлса, ўқув йили охирида $17,7 \pm 0,3$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлар, ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича, бошланишида $12,9 \pm 0,9$ см бўлса, ўқув йили охирида $14,9 \pm 0,3$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,41$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,14$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда баланд турникда тортилиш бўйича, бошланишида $3,5 \pm 0,8$ марта тортилган бўлса, ўқув йили охирида $5,2 \pm 0,6$ мартани ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, баланд турникда тортилиш бўйича, бошланишида $3,5 \pm 0,6$ марта тортилган бўлса, ўқув йили охирида $4,4 \pm 0,5$ мартани ташкил этди. Бу эса йил давомидаги баланд турникда тортилиш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=1,70$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=1,02$ ($p > 0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда баланд турникда тортилиш бўйича, бошланишида $5,2 \pm 0,7$ марта тортилган бўлса, ўқув йили охирида $6,9 \pm 0,2$ мартани ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, баланд турникда тортилиш бўйича, бошланишида $4,4 \pm 0,8$ марта тортилган бўлса, ўқув йили охирида $5,4 \pm 0,2$ мартани ташкил этди. Бу эса йил давомидаги баланд турникда

тортилиш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,33$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t= 2,50$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда баланд турникда тортилиш бўйича, бошланишида $6,9\pm0,8$ марта тортинган бўлса, ўқув йили охирида $8,7\pm0,2$ мартани ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, баланд турникда тортилиш бўйича, бошланишида $5,4\pm0,9$ марта тортинган бўлса, ўқув йили охирида $6,5\pm0,2$ мартани ташкил этди. Бу эса йил давомидаги баланд турникда тортилиш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,19$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,19$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда тушаётган линейкани ушлаш бўйича, бошланишида $20,9\pm0,9$ см бўлса, ўқув йили охирида $18,8\pm0,8$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, тушаётган линейкани ушлаш бўйича, бошланишида $20,9\pm2,2$ см бўлса, ўқув йили охирида $19,8\pm0,4$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги тушаётган линейкани ушлаш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=1,66$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t= 1,01$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда тушаётган линейкани ушлаш бўйича, бошланишида $18,8\pm0,9$ см бўлса, ўқув йили охирида $16,7\pm0,3$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, тушаётган линейкани ушлаш бўйича, бошланишида $19,8\pm0,5$

см бўлса, ўқув йили охирида $18,6 \pm 0,3$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги тушаётган линейкани ушлаш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,21$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,14$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда тушаётган линейкани ушлаш бўйича, бошланишида $16,7 \pm 0,7$ см бўлса, ўқув йили охирида $14,0 \pm 0,5$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, тушаётган линейкани ушлаш бўйича, бошланишида $18,6 \pm 0,5$ см бўлса, ўқув йили охирида $17,3 \pm 0,4$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги тушаётган линейкани ушлаш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,13$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,18$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда 6-дақиқали югуриш бўйича, бошланишида $855,6 \pm 12,9$ м бўлса, ўқув йили охирида $910,2 \pm 8,0$ м ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, 6-дақиқали югуриш бўйича, бошланишида $855,5 \pm 10,3$ м бўлса, ўқув йили охирида $900,2 \pm 9,0$ м ташкил этди. Бу эса йил давомидаги 6-дақиқали югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=3,59$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=0,82$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда 6-дақиқали югуриш бўйича, бошланишида $910,2 \pm 8,2$ м бўлса, ўқув йили охирида $1192,7 \pm 8,3$ м ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, 6-дақиқали югуриш бўйича, бошланишида

900,8±8,5 м бўлса, ўқув йили охирида 1117,2±9,6 м ташкил этди. Бу эса йил давомидаги 6-дақиқали югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=23,9$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=4,84$ ($p<0,001$).

Тажриба гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда 6-дақиқали югуриш бўйича, бошланишида 1192,8±11,1 м бўлса, ўқув йили охирида 1484,3±7,2 м ташкил этди. Назорат гуруҳида ўғил болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, 6-дақиқали югуриш бўйича, бошланишида 1117,3±9,2 м бўлса, ўқув йили охирида 1340,5±8,2 м ташкил этди. Бу эса йил давомидаги 6-дақиқали югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=22,1$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=6,26$ ($p<0,001$).

Педагогик тажриба бошланишида тажриба ва назорат гуруҳлари орасида 13 ёшли ўғил болаларда жисмоний сифатларини ривожланиш тестлари бўйича статик фарқлар кузатилмади.

Педагогик тажриба охирида 14-15 ёшли қиз болалар юқори стартдан 30 метрга югуриш, 3x10 метрга моксисмон югуриш, паст турникда тортилиш, оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш, турган жойдан олдинга узунликка сакраш, ўтирган холда олдинга эгилиш, тушаётган линейкани ушлаш, 6 дақиқали югуриш тестлари бўйича статистик фарқ қилди (3.4 - жадвал).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда юқори стартдан 30 м югуриш бўйича, бошланишида 8,9±0,3 с бўлса, ўқув йили охирида 8,3±0,2 с ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, юқори стартдан 30 м югуриш бўйича, бошланишида 8,9±0,2 с бўлса, ўқув йили охирида 8,7±0,1 с ташкил этди. Бу эса йил давомидаги юқори стартдан 30 м

югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=1,66$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=1,81$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда юқори стартдан 30 м югуриш бўйича, бошланишида $8,3\pm 0,3$ с бўлса, ўқув йили охирида $7,6\pm 0,1$ с ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, юқори стартдан 30 м югуриш бўйича, бошланишида $8,7\pm 0,3$ с бўлса, ўқув йили охирида $8,4\pm 0,1$ с ташкил этди. Бу эса йил давомидаги юқори стартдан 30 м югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,18$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,85$ ($p<0,05$).

3.3.2-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳлар 13-14-15 ёшли қиз болаларда ўқув машғулот бошланиши ва охирида жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари ($x\pm m$) $n=36$

Тестлар	Ёши	Г у р у х л а р								Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқ	
		Назорат				Тажриба				t	p
		Бошланишида	Охирида	t	p	Бошланишида	Охирида	t	p		
Юқори стартдан 30 м югуриш, (с)	13	8,9±0,2	8,7±0,1	0,90	>0,05	8,9±0,3	8,3±0,2	1,66	>0,05	1,81	>0,05
	14	8,7±0,3	8,4±0,1	0,94	>0,05	8,3±0,3	7,6±0,1	2,18	<0,05	2,85	<0,05
	15	8,4±0,2	8,2±0,1	0,90	>0,05	7,6±0,2	6,9±0,2	2,50	<0,05	2,27	<0,05
3x10 м югуриш, (с)	13	10,1±0,4	9,9±0,2	0,44	>0,05	10,0±0,2	9,6±0,2	1,42	>0,05	0,71	>0,05
	14	9,9±0,3	9,7±0,1	0,62	>0,05	9,6±0,2	9,0±0,1	2,72	<0,05	2,85	<0,05
	15	9,7±0,4	9,4±0,1	0,93	>0,05	9,0±0,3	8,2±0,2	2,22	<0,05	2,27	<0,05
Оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоктириш, (м).	13	4,8±0,4	5,5±0,2	1,55	>0,05	4,8±0,4	5,8±0,2	2,22	<0,05	1,07	>0,05
	14	5,5±0,8	6,3±0,1	0,98	>0,05	5,8±0,6	7,3±0,3	2,24	<0,05	2,18	<0,05
	15	6,3±0,8	7,2±0,2	1,09	>0,05	7,3±0,6	8,8±0,2	2,38	<0,05	2,14	<0,05
Турган жойдан	13	152,0±5,0	162,6±1,6	2,02	>0,05	152,0 ±6,0	163,2±2,0	1,77	>0,05	0,23	>0,05

узунликка сакраш, (см)	14	162,6±5,8	173,5±0,6	1,87	>0,05	163,4±4,5	175,9±0,3	2,77	<0,05	2,38	<0,05
	15	173,5±5,2	184,6±0,6	2,12	>0,05	175,9±4,6	189,4±0,9	2,88	<0,05	2,22	<0,05
Ўтирган холда олдинга эгилиш, (см).	13	9,9±1,1	11,1±1,0	0,81	>0,05	9,9±1,0	12,0±0,5	1,87	>0,05	0,80	>0,05
	14	11,1±1,2	13,0±0,3	1,54	>0,05	12,0±1,1	15,0±0,4	2,56	<0,05	2,20	<0,05
	15	13,0±1,0	15,1±0,3	2,01	>0,05	15,0±0,9	18,8±0,7	3,33	<0,01	2,23	<0,05
Паст турникда тортилиш, (марта).	13	2,2±0,8	3,0±0,4	0,89	>0,05	2,2±0,9	3,3±0,5	1,07	>0,05	0,46	>0,05
	14	3,0±0,6	3,8±0,4	1,11	>0,05	3,3±0,8	5,5±0,5	2,34	<0,05	2,19	<0,05
	15	3,8±0,8	4,8±0,4	1,12	>0,05	5,5±0,7	7,6±0,3	2,76	<0,05	2,20	<0,05
Тушаётган линейкани ушлаш, (см).	13	24,0±0,8	22,9±0,4	1,23	>0,05	24,0±0,4	22,6±0,8	1,57	>0,05	0,34	>0,05
	14	22,9±0,6	21,6±0,4	1,80	>0,05	22,6±0,7	20,2±0,3	3,15	>0,01	2,20	<0,05
	15	21,6±0,5	20,2±0,5	2,00	>0,05	20,2±0,9	17,6±0,2	2,83	<0,05	2,22	<0,05
6-дақиқали югуриш, (м).	13	810,5±10,3	852,2±9,6	2,97	<0,01	810,6±18,9	870,2±8,0	2,90	<0,01	1,43	>0,05
	14	852,8±12,1	930,7±10,7	4,83	<0,001	870,2±17,2	998,7±19,2	4,98	<0,001	2,30	<0,05
	15	930,7±12,2	1012,2±40,8	1,91	>0,05	999,5±20,8	1174,8±16,2	6,66	<0,001	2,14	<0,05

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда юқори стартдан 30 м югуриш бўйича, бошланишида 7,6±0,2 с бўлса, ўқув йили охирида 6,9±0,2 с ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, юқори стартдан 30 м югуриш бўйича, бошланишида 8,4±0,2 с бўлса, ўқув йили охирида 8,2±0,1 с ташкил этди. Бу эса йил давомидаги юқори стартдан 30 м югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,50$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,27$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда 3x10 м моқисмон югуриш бўйича, бошланишида 10,0±0,2 с бўлса, ўқув йили охирида 9,6±0,2 с ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, 3x10 м моқисмон югуриш бўйича, бошланишида 10,1±0,4 с бўлса, ўқув йили охирида 9,9±0,2 с ташкил этди. Бу эса йил давомидаги 3x10

м моқисмон югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=1,42$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=0,71$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда 3x10 м моқисмон югуриш бўйича, бошланишида $9,6\pm 0,2$ с бўлса, ўқув йили охирида $9,0\pm 0,1$ с ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, 3x10 м моқисмон югуриш бўйича, бошланишида $9,9\pm 0,3$ с бўлса, ўқув йили охирида $9,7\pm 0,1$ с ташкил этди. Бу эса йил давомидаги 3x10 м моқисмон югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,72$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,85$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда 3x10 м моқисмон югуриш бўйича, бошланишида $9,0\pm 0,3$ с бўлса, ўқув йили охирида $8,2\pm 0,2$ с ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, 3x10 м моқисмон югуриш бўйича, бошланишида $9,7\pm 0,4$ с бўлса, ўқув йили охирида $9,4\pm 0,1$ с ташкил этди. Бу эса йил давомидаги 3x10 м моқисмон югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,22$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,27$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича, бошланишида $4,8\pm 0,4$ м бўлса, ўқув йили охирида $5,8\pm 0,2$ м ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича, бошланишида $4,8\pm 0,4$ м бўлса, ўқув йили охирида $5,5\pm 0,2$

м ташкил этди. Бу эса йил давомидаги оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,22$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=1,07$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича, бошланишида $5,8\pm 0,6$ м бўлса, ўқув йили охирида $7,3\pm 0,3$ м ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича, бошланишида $5,5\pm 0,8$ м бўлса, ўқув йили охирида $6,3\pm 0,1$ м ташкил этди. Бу эса йил давомидаги оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,24$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,18$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича, бошланишида $7,3\pm 0,6$ м бўлса, ўқув йили охирида $8,8\pm 0,2$ м ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича, бошланишида $6,3\pm 0,8$ м бўлса, ўқув йили охирида $7,2\pm 0,2$ м ташкил этди. Бу эса йил давомидаги оғирлиги 1 кг бўлган тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,38$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,14$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда турган жойдан узунликка сакраш бўйича, бошланишида $152,0\pm 6,0$ см бўлса, ўқув йили охирида $163,2\pm 2,0$ см ташкил

этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, турган жойдан узунликка сакраш бўйича, бошланишида $152,0 \pm 5,0$ см бўлса, ўқув йили охирида $162,6 \pm 1,6$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги турган жойдан узунликка сакраш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=1,77$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=0,23$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда турган жойдан узунликка сакраш бўйича, бошланишида $163,4 \pm 4,5$ см бўлса, ўқув йили охирида $175,9 \pm 0,3$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, турган жойдан узунликка сакраш бўйича, бошланишида $162,6 \pm 5,8$ см бўлса, ўқув йили охирида $173,5 \pm 0,6$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги турган жойдан узунликка сакраш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,77$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,38$ ($p < 0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда турган жойдан узунликка сакраш бўйича, бошланишида $173,9 \pm 4,6$ см бўлса, ўқув йили охирида $189,4 \pm 0,9$ см ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, турган жойдан узунликка сакраш бўйича, бошланишида $173,5 \pm 5,2$ см бўлса, ўқув йили охирида $184,6 \pm 0,6$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги турган жойдан узунликка сакраш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,88$ ташкил этган бўлиб статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t= 2,22$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича, бошланишида $9,9 \pm 1,0$ см бўлса, ўқув йили охирида $12,0 \pm 0,5$ см ташкил этди. Назорат

гурӯҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича, бошланишида $9,9 \pm 1,1$ см бўлса, ўқув йили охирида $11,1 \pm 1,0$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гурӯҳида $t=1,87$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гурӯҳи ўртасидаги фарқ $t=0,80$ ($p>0,05$).

Тажриба гурӯҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича, бошланишида $12,0 \pm 1,1$ см бўлса, ўқув йили охирида $15,0 \pm 0,4$ см ташкил этди. Назорат гурӯҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича, бошланишида $11,1 \pm 1,2$ см бўлса, ўқув йили охирида $13,0 \pm 0,3$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гурӯҳида $t=2,56$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гурӯҳи ўртасидаги фарқ $t=2,20$ ($p<0,05$).

Тажриба гурӯҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича, бошланишида $15,0 \pm 0,9$ см бўлса, ўқув йили охирида $18,8 \pm 0,7$ см ташкил этди. Назорат гурӯҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича, бошланишида $13,0 \pm 1,0$ см бўлса, ўқув йили охирида $15,1 \pm 0,3$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги ўтирган холда олдинга эгилиш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гурӯҳида $t=3,33$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гурӯҳи ўртасидаги фарқ $t=2,23$ ($p<0,05$).

Тажриба гурӯҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда паст турникда тортилиш бўйича, бошланишида $2,2 \pm 0,9$ марта тортилган бўлса, ўқув йили охирида $3,3 \pm 0,5$ мартани ташкил

этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, паст турникда тортилиш бўйича, бошланишида $2,2 \pm 0,8$ марта тортилган бўлса, ўқув йили охирида $3,0 \pm 0,4$ мартани ташкил этди. Бу эса йил давомидаги паст турникда тортилиш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=1,07$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=0,46$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда паст турникда тортилиш бўйича, бошланишида $3,3 \pm 0,8$ марта тортилган бўлса, ўқув йили охирида $5,5 \pm 0,5$ мартани ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, паст турникда тортилиш бўйича, бошланишида $3,0 \pm 0,6$ марта тортинган бўлса, ўқув йили охирида $3,8 \pm 0,4$ мартани ташкил этди. Бу эса йил давомидаги паст турникда тортилиш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,34$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,19$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда паст турникда тортилиш бўйича, бошланишида $5,5 \pm 0,7$ марта тортинган бўлса, ўқув йили охирида $7,6 \pm 0,3$ мартани ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, паст турникда тортилиш бўйича, бошланишида $3,8 \pm 0,8$ марта тортинган бўлса, ўқув йили охирида $4,8 \pm 0,4$ мартани ташкил этди. Бу эса йил давомидаги паст турникда тортилиш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,7$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,20$ ($p<0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда тушаётган линейкани ушлаш бўйича, бошланишида $24,0 \pm 0,4$ см бўлса, ўқув йили охирида $22,6 \pm 0,8$ см ташкил этди. Назорат

гурӯҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, тушаётган линейкани ушлаш бўйича, бошланишида $24,0 \pm 0,8$ см бўлса, ўқув йили охирида $22,9 \pm 0,4$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги тушаётган линейкани ушлаш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гурӯҳида $t=1,57$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гурӯҳи ўртасидаги фарқ $t=0,34$ ($p>0,05$).

Тажриба гурӯҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда тушаётган линейкани ушлаш бўйича, бошланишида $22,6 \pm 0,7$ см бўлса, ўқув йили охирида $20,2 \pm 0,3$ см ташкил этди. Назорат гурӯҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, тушаётган линейкани ушлаш бўйича, бошланишида $22,9 \pm 0,6$ см бўлса, ўқув йили охирида $21,6 \pm 0,4$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги тушаётган линейкани ушлаш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гурӯҳида $t=3,15$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гурӯҳи ўртасидаги фарқ $t=2,20$ ($p<0,05$).

Тажриба гурӯҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 15 ёшда тушаётган линейкани ушлаш бўйича, бошланишида $20,2 \pm 0,9$ см бўлса, ўқув йили охирида $17,6 \pm 0,2$ см ташкил этди. Назорат гурӯҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, тушаётган линейкани ушлаш бўйича, бошланишида $21,6 \pm 0,5$ см бўлса, ўқув йили охирида $20,2 \pm 0,5$ см ташкил этди. Бу эса йил давомидаги тушаётган линейкани ушлаш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гурӯҳида $t=2,83$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гурӯҳи ўртасидаги фарқ $t=2,22$ ($p<0,05$).

Тажриба гурӯҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 13 ёшда 6-дақиқали югуриш бўйича, бошланишида $810,5 \pm 18,9$ м бўлса, ўқув йили охирида $870,2 \pm 8,0$ м ташкил этди. Назорат гурӯҳида қиз

болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари, 6-дақиқали югуриш бўйича, бошланишида $810,5 \pm 10,3$ м бўлса, ўқув йили охирида $852,2 \pm 9,6$ м ташкил этди. Бу эса йил давомидаги 6-дақиқали югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=2,90$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқлар кузатилмади. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=1,43$ ($p>0,05$).

Тажриба гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 14 ёшда 6-дақиқали югуриш бўйича, бошланишида $870,2 \pm 17,2$ м бўлса, ўқув йили охирида $998,7 \pm 19,2$ м ташкил этди. Назорат гуруҳида қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 11 ёшда 6-дақиқали югуриш бўйича, бошланишида $852,8 \pm 12,1$ м бўлса, ўқув йили охирида $930,7 \pm 10,7$ м ташкил этди. Бу эса йил давомидаги 6-дақиқали югуриш бўйича статистик фарқли равишда ўсганлигини, тажриба гуруҳида $t=4,98$ ташкил этган бўлиб, статистик фарқли равишда ривожланган. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги фарқ $t=2,30$ ($p>0,05$).

Шундай қилиб, ишонч билан айтиш мумкинки, биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва тадқиқот давомида татбиқ этилган махсус педагогик таъсир ишончли тарзда жисмоний тайёргарлик даражасини оширади. Барьерлар оша югуриш асосида ишлаб чиқилган дастур болалар жисмоний тайёргарлигини оширишда сезиларли таъсир кўрсатди.

ХУЛОСАЛАР

1. Адабий манбалари ва илғор амалий тажрибаларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ҳар хиллиги туфайли бу масала етарлича ўрганилмаган ҳамда ўз ечимини топишни тақозо этади.

2. Тажрибада аниқланишича назорат ва тажриба гуруҳларининг жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши дастлабки ва якуний кўрсаткичларида педагогик тажриба давомида учта (14-15 ёшли) ёш гуруҳи

бўйича назорат гуруҳидаги тестлардан биронтаси ҳам ишончли равишда ўзгармаганлиги, тажриба гуруҳида 13 ёшли ўғил ва қизларда жисмоний тайёргарлиги бўйича, олинган тестлар ўртасида статистик фарқли равишда ўзгармаган бўлса ҳам кўрсаткичларида сезиларли равишда ривожланганлиги аниқланди.

14 - 15 ёшли ўғил ва қизларда жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши бўйича, олинган тестлар ўртасида ҳамма тестлар бўйича статистик фарқли равишда ўзгарганлиги аниқланди.

3. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга табақали-индивидуал ёндашишни ижобий амалга ошириш учун мажмуали-тизимли ёндашиш зарур. Бу эса ўз ичига ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш ва ўрганишни, дарсда ва синфдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотида ўқувчиларнинг мустақил фаолиятини фаоллаштириш кераклигини белгилайди.

4. Тажриба давомида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги аниқланди. Педагогик тажрибада жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги бўйича юқорилиги аниқланди ($p < 0,05$).

5. Умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбия дарсларида табақали-индивидуал ёндашишга қараб ишлаб чиқилган педагогик тажриба тизими ўзининг самарадорлигини таъминлади:

- тажриба синфларида жисмоний ривожланиш сезиларли даражада ўсди, кўкрак қафасининг кенглиги ва ўпканинг тириклик сиғими статистик-фарқли равишда ортди ($t = 5,09 - 8,3; p < 0,001$);

- жисмоний тайёргарлик даражаси ($t = 2,9$ дан $7,3 p < 0,05 - 0,001$ гача) ошди.

6. Тажрибадан кейин паст даражада ривожланган ўқувчиларнинг натижалари 20 % ошди ва ўртача даражага эришди. Ўртача даражада ривожланган ўқувчиларнинг 35 % ўз кўрсаткичи бўйича ўртачадан юқори даражага кўтарилганлиги аниқланди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Ўтказилган тадқиқотлар натижалари бизга умумтаълим мактабларининг 7- 8 - 9 синф ўқувчилари табақалашган жисмоний тарбия таълими технологиясини амалга ошириш учун баъзи амалий тавсияларни таклиф этиш имкониятини беради.

1. Амалий тажрибаларнинг кўрсатишича, ҳар бир синфда кучли, ўрта ва кучсиз ўқувчилар мавжуд. Шунга биноан уларни индивидуал хусусиятини ўрганиш зарур.

2. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини индивидуаллаштириш кўпроқ жисмоний жихатдан юқори даражада тайёрланган ўқувчиларга ва уларнинг жинсига қараб амалга оширилади.

3.. Дарсларда кўпинча «ўртача» ўқувчига қараб юклама танланади, лекин табақалаштириш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1.Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б.

2.Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.

3.Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. –Т.: Ўзбекистон, 1996. -378 б.

4.Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ //Мулоқот. –Т.:, 1998.- №5. -Б.1-б.

5.Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.

6.Каримов И.А. Ўзбекистон иқтисодий ислохотларни чуқурлаштириш йўлида. – Т.: Ўзбекистон, 1995.-269 б.

7.Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида. – Т.,1999. – 15 б.

8.Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли – Т.: Ўзбекистон, 1992.-78 б.

9.Каримов И.А. Ўзбекистон Конституцияси – биз учун демократик тараққиёт йўлида ва фуқаролик жамиятини барпо этишда мустаҳкам пойдевордир. Т.: Ўзбекистон , 2009.

10.Каримов И.А. Асосий вазифамиз – ватанимиз тараққиёти ва халқимиз фаровонлигини янада юксалтиришдир. Т.: Ўзбекистон, 2010.

11.Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т.: Ўзбекистон, 2008. 47 б, 52 б.

12.Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. 2-жилд. Т.: Ўзбекистон, 1996.

13.Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари: Т.: Ўзбекистон, 1997. 3-4 б, 137-138 б.

14.Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.

15.Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.

16.Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-1999.- 27 май.

17. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни // Халқ сўзи.- 2000. – 28 май.

18. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. – Т.: Шарк нашриёт матбаа-концерни. 1997.-Б.20-29.

19. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайрлаш миллий дастури” // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. – Т.: Шарк нашриёт матбаа-концерни. 1997.-Б.31-61.

20. Положение “О разработке и введении государственных образовательных стандартов для системы непрерывного образования”. Приложение №1 к постановлению Кабинета Министров Республики Узбекистан // Народное слово.-1998-5 января.

21. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан “О разработке и введении государственных образовательных стандартов для системы непрерывного образования” // Народное слово. – 1998.-5 января.

22. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан “О совершенствовании обеспечения системы непрерывного образования учебниками и учебной литературой” // Народное слово.-1998.-5 января.

23. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан “Об организации общего среднего образования в Республике Узбекистан” // Народное слово.- 1998.-13 мая.

24. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика: Ўқув қўлланма.-Т.: ЎзДЖТИ, 1998.-122 б.

25. Андрис Э.Р. Методика обучения технике и подготовка к сдаче нормативов ГТО по метанию гранаты. – Т., 1988. – 32 с.

26. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям: Учеб. пособие -Т., 1996.-100 с.

27. Арзуманов Г.Г. Секция легкой атлетики в школе. – Т.: Укитувчи, 1990. – 81 с.
28. Амбурцев С.Н. Влияние соотношения различных методов упражнений на процесс формирования интереса школьников к урокам физической культуры; Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск УралГАФК, 1998. – 19с.
29. Ахметов С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития; Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 1996. – 18с.
30. Бегай, прыгай, метай /Брюнем Э., Харнес Э., Хоффа Я и др. – М.: ФИС, 1982-79 с.
31. Боген М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям.: Автореф. дис. ... д-ра пед.наук. – М., 1988.-52 с.
32. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи.: Автореф.дис. ... д-ра.пед.наук. – М., 1983. – 45 с.
33. Бондаревский Е.Я., Ханкельдыев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. – Т: Медицина, 1986. – 208 с.
34. Бальсевич В.К., Годик М.А. и др. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния // Теория и практика физической культуры. – 1994. № 5-6. – С. 19.
35. Бальсевич В.К. Новое в теории и практике обучения спортивным движениям //Теория и практика физической культуры. –Москва, 1987. - №9. – С.61-62.
36. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 4. – С. 2-7.
37. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дис. ... д-ра пед.наук. – М., 1983. – 45 с.

38.Виленский М.Я., Карповский Г.К. Мотивационно – ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его паравленного формирования // Теория и практика физической культуры. – 1984. - № 10. – С. 39 – 42.

39.Виленский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: Автореф.дис. ... д-ра пед.наук. – М., 1990. – 54 с.

40.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. – М.: ФИС, 1983. – 132 с.

41.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 1988. – 332 с.

42.Вольфкат Л. Бег, прыжки, метания //Физкультура и спорт. – Москва, 1985. – С. 102-122.

43.Горбунова Е.А. Межпредметные связи в системе формирования физической культуры школьников: Автореф.дис. ... канд.пед.наук. – М., 1992. – 24 с.

44.Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986.-366 с.

45.Дуркин П.К. Научно-методические основа формирования у школьников интереса к физической культуре: Автореф.дис. ... канд.пед.наук. – Архангельск, 1995. – 43 с.

46.Жилкин и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб.заведений // А.И.Жилкин, В.С.Кузмин, Е.В. Сидорчук.– М.: центр “Академия”, 2003. – 464 с.

47.Кривоносова М.П., Юшкевич Т.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб.пособие для ин-тов.физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов. – М.: Высшая школа. 1986. – 312 с.

48.Кудратов Р.К., Орипов Ю.Ю. Сравнительный анализ техники метательных движений в младших класса //Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2001.- №2. – С. 77.

49.Курбонов Ш., Сейтхалилов Э. Национальная программа по подготовке кадров влияние на развитие общества. - Т.: 1999. – 103 с.

50.Курбонов Ш., Сейтхалилов Э. Влияние Национальной программы по подготовке кадров – основа для достижения и результат независимости Узбекистана. Т.: Шарк, 2001. – С. 15-20.

51.Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФИС, 1985. – 159 с.

52.Лях. В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект //Теория и практика физ. культуры. - Москва, 1987. - № 7. – С. 61-62.

53.Лях. В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании // Теория и практика физ. культуры. - Москва, 1988. - № 2. – С. 57-59.

54.Лях. В.И. Координационные способности школьников. – Мн: Польша, 1989. – 160 с.

55.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

56.Махкамжанов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириш. – Т., 1995. – 74 б.

57.Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

58.Мирошниченко В.И. Методика формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста: Автореф.дис... канд.пед.наук.- М., 1988. – 11 с.

59.Насриддинов Ф.Н., Махкамджанов К.М. Физическое развитие и физическая подготовленность детей дошкольного и школьного возраста. – Т., 1992. – 87 с

60. Папушка В.Г. Методика формирования умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями младших школьников.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., 1987.- 20 с.

61. Працко Ю.Ф. Семикол А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе: Метод. пособие. – Мн.: Полымя, 1989. -144 с.

62. Программа по физическому воспитанию для учащихся I-XI классов общеобразовательных школ Республики Узбекистан /Насриддинов Ф.Н, Саиджонов И.С., Саломов Р.С. и др. – Т.: УзГИФК. 1994.-83 с.

63. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. /Рихсиева А.А. Насриддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Т.: Ибн Сино, 1992, - 152 С.

64. Саломов Р.С. Исследование воспитания качества быстроты у учащихся IV класса с использованием игрового метода.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М. 1975. -24 с.

65. Саломов Р.С. Спорт машкларида қўлланиладиган усуллар. – Т.: Ўзавтотранстехника, 1991. – 31 б.

66. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана: Автореф. дис... д-ра. пед. наук.-Т., 2000.- 31 с.

67. Содиков А.Т. I-IV синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларидаги машқлар нагрукасини меъёрлаш: Дис.... пед. фан. ном. – Т., 1997. –154 б.

68. Столж И.Н. Формирование основных двигательных навыков у учащихся шести лет на уроках физической культуры (на примере бега, прыжков, метаний). : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 1989. – 19 с.

69. Твое здоровье в твоих руках: Метод пособие. – Т., 2002 – 49 с.

70. Теория и методика физической культуры /Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.

71. Урустемов Д.И. I-IX синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия боюнча комплекстоуу программа. -Бишкек, 1996. – 30 б.

72.Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбия дарс материаллари (I-III синф учун). – Т.: Ўқитувчи, 1995. – 175 б.

73.Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбиядан умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (I-IX синфлар учун) – Т.: Шарк, 1999. – Б. 187-287.

74.Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбиядан умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (I-IV синфлар учун) – Т.: Шарк, 1999. – Б. 319-372.

75.Усмонхужаев Т.С., Гиёсов Г.Ш.,Қодиров Қ.И. Жисмоний тарбия фанидан мажбурий стандарт назорат ишларини ўтказиш юзасидан тавсиялар.(I-IV синф). – Т., 2006. 40 б.

76.Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования в связи с их двигательной активностью.: Автореф. дис...д-ра.пед.наук. -Т, 1995. – 49 с.

77.Усмонходжаев Т.С., Мелиев Х.А., Орипов Ю.Ю. Практическая реализация задач физического совершенствования у детей равных возрастных групп с учетом их двигательной активности //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Тез.докл. Междун. научно-практическая конф. (13-14 апрел 2001г). – Алматы, 2001. С. 238-240.

78. Физической воспитание в школе учащихся 4-10-х классов. /Усмонходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Сергеев Г.М., Москалева Т.В. и др. – Т.: Медицина, 1987. – 543 с.

79.Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларининг I-IX синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури.- Т., 1997. - 46 б.

80.Халқ таълими вазирлиги тизимидаги умумий ўрта таълим мактаблари 1-3 синфлар учун мўлжалланган жисмоний тарбия фанидан янги тахрирдаги Давлат таълим стандарти, ўқув дастури ва мавзувий режалаштириш / А.М.Ачилов, Т.С.Усмонхўжаев ва бошқалар. – Т.; 2006. – 32 б.

81. Ханкелдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом.: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. - М., 1991. – 43 с.

83. Ханкелдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. Т.: Медицина, 1996.- 205 с.

84. Шакиржанова К.Т. Найза улоқтиришнинг методик асослари: ЎзДЖТ инст ва малака ошириш факультети тингловчилари учун методик кўлланма.- Т, 1990. – 65 б.

85. Шакиров А. Особенности использования подвижных игр для формирования двигательных способностей школьников при занятиях легкой атлетикой: Дис.... канд. пед. наук.- Т., 1999. 152с.

86. Шарин Г. А. Исследование вестибулярной функции спортсменов /Теория и практика Ф.К. – Москва, 1996. -№ 10. – с. 23-24.

87. Шарипова Д.Д. Школьник и его здоровье. – Т.: Медицина, 1987. – 39 с.