

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

“Tasdiqlayman”

Jismoniy madaniyat fakulteti

dekani: _____ p.f.d. B.B.Ma'murov

“ _____ ” _____ 2019 yil

Ixtisoslik: 5112000- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi IV kurs talabasi

NEMATOV ZOHIDJON VALIYEVICHNINGNING

**12-13 YOSHLI O'QUVCHI QIZLAR TAYANCH HARAKAT
SISTEMASINING FIZIOLOGIK RIVOJLANISH ASOSLARI**
mavzusidagi

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

(2015-2019 o'quv yili)

**Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat
etildi. “Jismoniy madaniyat nazariyasi
va uslubiyoti” kafedrası mudiri:**

_____ Q.P.Arslonov

« _____ » _____ 2019 yil.

Ilmiy rahbar:

_____ I.I. Saidov

Rasmiy opponent:

_____ Sh. Abdullayev

Buxoro-2019 yil

“Ma’qullayman”

Ilmiy rahbari: _____ **I.I. Saidov**
 uslubiy «___» avgust 2018 y.

“Tasdiqlayman”

Jismoniy madaniyat nazariyasi va
 kafedra mudiri _____ **Q.P.Arslonov**
 «___» avgust 2018 y.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi **Nematov Zohidjon Valiyevichning 12-13 yoshli o'quvchi qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik rivojlanish asoslari** mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi ustida olib borilishi lozim bo'lgan ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR JADVALI

T\r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish, rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	ijro etildi.
2.	Mavzu bo'yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o'rganish.	Sentyabr, oktyabr, noyabr	ijro etildi.
3.	Jismoniy tarbiya muammolarini o'rganish	Oktyabr, noyabr	ijro etildi.
4.	Mavzu bo'yicha ilmiy manbalarni o'rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, noyabr	ijro etildi.
5.	To'plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	ijro etildi.
6.	Bitiruv malakaviy ishining 1-bobini tayyorlash	Fevral	ijro etildi.
7.	Bitiruv malakaviy ishining 2-bobini tayyorlash va xulosalash	Mart	ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko'chirish	Mart, aprel	ijro etildi.
9.	Bitiruv malakaviy ishining borishi to'g'risida kafedraga hisobot berish.	May	ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	ijro etildi.

Ilmiy rahbar:

I.I. Saidov

Bitiruvchi kurs talabasi:

Z.V. Nematov

**Buxoro Davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasining 1-son yig'ilishi bayonnomasidan
KO'CHIRMA**

Buxoro shahri

2018 yil 25 avgust

Qatnashdilar kafedraning barcha a'zolari va
bitiruvchi kurs talabalari

KUN TARTIBI

2018-2019 o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlari mavzularini tasdig'i.

Yig'ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri Q.P.Arslonov qisqacha hisobot berdi va yangi o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlari mavzulari ro'yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus komissiya tekshirib chiqqanligini qayt etildi. Shundan keyin malakaviy bitiruv ishlari ro'yxati yig'ilish kotibi tomonidan o'qib berildi.

Bitiruv malakaviy ishlari mavzularini taklifini yig'ilganlar qo'llab quvvatladilar.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasining yig'ilishi

QAROR QILADI:

1. Bitiruvchi kurs talabasi **Nematov Zohidjon Valiyevichning** quyidagi **12-13 yoshli o'quvchi qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik rivojlanish asoslari** mavzusi bitiruv malakaviy ishi etib tasdiqlansin.
2. Bitiruvchi kurs talabasi **Nematov Zohidjonning** bitiruv malakaviy ishiga, **I.I. Saidov** ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yig'ilish raisi:

Q.P.Arslonov

Yig'ilish kotibasi:

F.Muzafarova

**Buxoro Davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat
nazariyasi va uslubiyoti kafedrasining BMI dastlabki imoyasi bo'yicha
o'tkazilgan yig'ilishi bayonnomasidan
KO'ChIRMA**

Buxoro shahri

2019 yil __ aprel

**Qatnashdilar kafedraning barcha a'zolari va
bitiruvchi kurs talabalari**

KUN TARTIBI

**2018-2019 o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlarini
himoyaga tavsiya etish.**

Yig'ilishda 4-kurs talabasi **Nematov Zohidjon Valiyevichning I.I. Saidov** ilmiy rahbarligida bajargan **12-13 yoshli o'quvchi qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik rivojlanish asoslari** mavzusidagi bitiruv malakaviy ishining tugallanganligi to'g'risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Ish yakunlanganligini hisobga olib, jismoniy madaniyat nazariyasi va usuliyoti kafedrası yig'ilishi.

QAROR QILADI:

1. IV kurs talabasi **Nematov Zohidjon Valiyevichning I.I. Saidov** ilmiy rahbarligida bajargan **«12-13 yoshli o'quvchi qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik rivojlanish asoslari»** mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga tavsiya etilsin.

2.Bitiruvchi kurs talabasi **Nematov Zohidjonning** bitiruv malakaviy ishiga **I.I. Saidov** rasmiy hakam etib tayinlansin.

Yig'ilish raisi:

Q.P.Arslonov.

Yig'ilish kotibasi:

F.Muzafarova

NEMATOV ZOHIDJONNING VALIYEVICHning

**“12-13 yoshli o'quvchi qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik
rivojlanish asoslari”**

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga

ILMIY RAHBAR TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi_____

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi_____

Bajarilgan ishga talabanning munosabati_____

Talabanning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish
ko'nikmalari_____

Talabanning tadqiqotchilik ko'nikmalari_____

Talabanning kasbiy tayyorgarlik darajasi , ya'ni pedagogik topshiriqlarni yecha
olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k_____

Olingan natijalarning amaliyotga ta'lim jarayoniga qo'llash imkoniyati hamda
talabanning ixtisosligi bo'yicha beriladigan kvalifikatstiyani olishga
loyiqligi_____

Ilmiy rahbar:

I.I. Saidov

NEMATOV ZOHIDJONNING VALIYEVICHNING

“12-13 yoshli o'quvchi qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik rivojlanish asoslari” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi bo'yicha rasmiy opponent

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi _____

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi _____

Materialning mantiqiy bayon etilishi _____

Ishga oid manbalarning to'la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi _____

Ishning mustaqil bajarilganligi _____

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to'la va to'g'ri baholanganligi _____

Xulosalarning to'liq izohlanganligi _____

Ishning amaliy ahamiyati _____

Ishdagi kamchiliklar _____

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh _____

Ishning himoyaga loyiqligi _____

Rasmiy opponent:

Sh. Abdullayev

Ilmiy Kengashning
" " _____ yilgi
_____ son bayonnomasi
bilan tasdiqlangan

Buxoro davlat universiteti

_____ fakulteti
_____ ta'lim yo'nalishi
bitiruvchisi _____ ning
(f.i.sh.)

_____ mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga DAKning

XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi BMIning bajarish haqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan nizomga asosan quyidagilarni aniqladi:

1. BMIning hajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (me'yor:tabiiy yo'nalishlar-50dan, ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga qisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chiqish holatlari mavjud-4 ball.
 2. Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyihasi bo'yicha-7 ball, Bux DU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.
 3. Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, etarli darajada asoslanmagan-3 ball, noaniq-2 ball.
 4. Maqsad va vazifalarning aniq ifodalanganligi: aniq-7 ball, to'liq aniq emas-5 ball, aniq emas-3 ball.
 5. MDI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, qisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.
 6. Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.
 7. BMIning hulosa qismida ishlab chiqarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy sohada qo'llashga (ta'lim, atrof-muhitni himoya qilish,ma'naviy-ma'riviy...)tavsiya qilingan-5 ball, tavsiya yo'q-3 ball.
 8. Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi: aniq-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tanqidiy baholanmagan-4 ball.
 9. Ishning ilmiylik характери: ilmiy tadqiqodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ harakterdan-3 ball.
 10. Bitiruvchining ma'ruzasiga baho: a'lo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.
 12. Berilgan savollarga javoblari: to'liq-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.
 13. BMIni tashqi taqrizchi tomonidan baholanishi: a'lo-7 ball, yaxshi-6 ball, qoniqarli-5 ball.
 14. BMIGA ko'yilgan yakuniy ball _____ Bahosi _____
- Eslatma:har bir bal bo'yicha aniqlangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi _____

F.I.SH.imzo

A'zolari _____

F.I.SH.imzo

_____ F.I.SH.imzo

Sana " _____ " _____ 2019 y

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

_____ning

O`zlashtirishi haqida

MA`LUMOTNOMA

Talaba _____

Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat fakultetida 2015-2019 yillarda o`qish davomida o`quv rejasini to`liq bajardi va quyidagi o`zlashtirishga erishdi.

"A`LO" _____

"YAXSHI" _____

"QONIQARLI" _____

Fakultet dekani:

p.f.d. B.B. Ma`murov

Davlat Attestatsiya Komissiyasiga

Buxoro Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Talaba _____ga

“12-13 yoshli o'quvchi qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik rivojlanish asoslari” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o'zlashtirishi to'g'risida ma'lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda kafedra yig'ilishi xulosasi, taqriz va talabaga ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

p.f.d. B.B. Ma'murov

Ilmiy rahbar:

I.I. Saidov

Rasmiy hakam:

p.f.n. Sh. Abdullayev

The Ministry of High and Secondary special education of the Republic of Uzbekistan Bukhara State University Faculty of physical training the chair of physical training theory and method 5141900 the direction of physical education Yuldashev Farrux's graduating work

The theme: The methods of organization measures of sport and health and fitness in Secondary education schools.

Annotation

Update of topic: Nowadays, education system of school are putting great requirements the health of pupils. In education elementary education has an important place.

Aim and tasks of the graduating work: In respective of pupils, youth developing physical instruction, strengthening organism and keeping personal hygienic rules are our main purpose. Carrying out this our aim the following tasks we need to do: Learning international and republic scientific-practical meetings` articles according to the theme. Observing the process of training, holding conversations between the pupils. Preparing general conclusions and submitting proposals according to the standard and content of the work.

The subject of the research: the subject of our research is defined with different research methods.

Practical importance of work: the graduating work`s material, recommendation, instruction and conclusions may service to trainers during the training.

The structure of work: introduction, 2 chapters, conclusion and the list of used literatures.

MUNDARIJA

KIRISH	12
I.BOB.TADQIQOT MUAMMOLARINI NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI.....	15
1.1. V-VI sinf qizlarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlikla bag'ishlangan pedagogik adabiyotlarning tahlili.....	15
1.2. Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining yoshga xos xususiyatlariga tavsifi.....	19
1.3. Yuqori sinf qizlarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash xususiyatlari va usuliyati.....	26
II BOB. TADQIQOTNI O'TKAZISH USLUBLARI, MAZMUNI VA TASHKIL QILINISHI.....	35
2.1. Tadqiqot uslublari.....	35
2.2. Ilmiy-uslubiy adabiy manbalarni tahlil qilish va amaliy tajribalar natijalarini umumlash tirish	35
2.3. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari.....	35
2.4. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash.....	36
2.5. Pedagogik tajribalar.....	36
2.6. Matematik statistika uslublari.....	37
2.7. Tadqiqotning tashkil etilishi.....	37
III BOB. V-VI SINIF QIZLARINING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI TAJRIBADA ISBOTLASH.....	39
3.1 V-VI sinf qizlarni tajribadan oldingi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda ularning tahlili.....	39
3.2. V-VI sinf qizlarni tajribadan keyingi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda ularning tahlili.....	47
Xulosalar	56
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	57

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda taraqqiyot yo‘lidan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta’lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg‘or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiya joriy etish, ta’lim samaradorligini oshirishga davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan.

Inson salomatligi jamiki bor narsaning xammasidan ustun va qimmat turadi. Ayniqsa insonni eng yoshligidanoq sog‘lom qilib tarbiyalash uni har tomonlama etuk shaxs qilib tarbiyalash esa undan ham qimmat turadi.

O‘sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirish bo‘lib, jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu boisdan jismoniy tarbiya tizimida muhim tamoyilni joriy qilish uchun o‘quvchilarning sog‘ligini ta‘minlash, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish doimo dolzarb muammolardan bo‘lib kelgan.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan o‘quvchi-yoshlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta’kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo‘lgan o‘g‘il va qizlarda jismoniy sifatlarni tayyorlash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Shuning uchun 12-13 yoshli qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. So‘ngi yillarda ta’lim tizimida o‘quvchi-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalarini hamda aholini jismoniy tarbiyasi bo‘yicha bir qator muammolarni O‘zbekiston Respublikasining etakchi mutaxassislari, xorijiy ko‘zga kuringan tajribali pedagoglar, ko‘pchilik olimlar tomonidan (V.K.Balsevich, 1987; Yu.V.Veroxshanskiy, 1988; A.A.Gujalovskiy, 1990; L.P.Matveyev, 1990; F.A.Kerimov, 1990; Sh.X.Xankeldiyev, 1991; L.R.Ayrapetyanst, 1992;

R.Salamov, 1994; T.S.Usmonxo‘jayev,1995; K.Maxkamjonov,1996; F.Xodjayev, 1996; K.D.Yarashev 1997 va boshqalar) nazariy jihatdan o‘rgangan.

Ba’zi tadqiqotchilar (D.D.Sharipova, 1987; G.V.Goshupkin, 1990; N.B.Bernshteyn, 1991; R.S.Salamov, 1991; A.T.Sodiqov, 1997; B.G.Boyboboyev,1999; V.V.Semenov,2004 T.S.Usmonxo‘jayev, 2004; G.Yu.Fokin 2004, Sh.X.Xankeldiyev, 1995; V.P.Filin, 2005; V.I.Platnov, 2006 va boshqalar)ning ilmiy izlanishlarida turli xil sport mashqlari umumiy texnika asoslariga o‘rgatishning maqsadga muvofiqligi va uning imkoniyatlari masalasi tadqiq qilingan hamda ular jismoniy tarbiya va sportni turli qirralarini ochishga harakat qilganlar.

Keyingi yillarda V.V.Petrovskiy, T.Yu.Kryushevich tekshirishlardan bir xil yoshdagi o‘quvchi-yoshlarning bo‘yi, og‘irligi, funksional tayyorgarligi, psixologiya rivojlanganligi, ularning harakat imkoniyatlari xam bir xil emasligi ayon bo‘lgan.

Shuning uchun mualliflar faqat yuqori sinf o‘quvchi-yoshlar uchun belgilangan bu xususiyatlar va me’yorlar o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligiga etarli darajada mos kelmasligini o‘qtirishgan.

Natijada, umumiy o‘rta ta’lim maktablari dasturida maktab o‘quvchilarini jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, harakat sifatlarining usishi bo‘yicha kamchilik va xatolar yaqqol kuzga tashlanadi. Jismoniy tarbiyaning muhim muammolaridan biri harakat faoliyatiga o‘rgatishning yangi uslub va shakllarini yaratishdan iboratdir.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, mazkur ishning dolzarbligi muammoning mavjudligidan dalolat beradi, uning mohiyati jismoniy tarbiya bo‘yicha ta’lim jarayonining nazariy, metodologik va tashkiliy asoslari etarli ishlab chiqilmaganligi, uning maktab o‘quvchilarining jismonan rivojlanishiga va jismoniy tayyorgarligiga yo‘naltirilishidan iborat.

Shu munosabatda biz oldimizga aniq maqsad qo‘ydik, ya’ni – yuqori sinf qizlarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligini ta’minlashni amalga

oshirish uchun yangi usul, shakl va vositalarini ishlab chiqish hamda asoslab berishdan iborat.

Ushbu holatlar bitiruv malakaviy ish mavzusining «12-13 yoshli o'quvchi qizlar tayanch harakat sistemasining fiziologik rivojlanish asoslar» **deb nomlanishiga asos bo'ldi.**

Tadqiqot maqsadi. 12-13 yoshli o'quvchi qizlarini jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirishni amalga oshirish uchun yangi uslub, shakl va vositalarini ishlab chiqish hamda asoslab berishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarini yuqori sinf qizlarning jismoniy tayyorgarligini ta'minlash bo'yicha ish tajaribasini o'rganish;
- o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;

Tadqiqot ob'ekti. Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilari ijtimoiy jismoniy tarbiyasining ta'lim faoliyati jarayoni.

Tadqiqot predmeti. Umumiy o'rta ta'lim maktabidagi jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini ta'minlashning vosita va uslublari.

Tadqiqotning farazi. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda, majmuali tadbirlarni qo'llash, o'quv tarbiya jarayonida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini amalga oshirilishida yuqori samaradorlik beradi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. 12-13 yoshli o'quvchi qizlarning kuchli va sust tomonlarini shaxsiy sifatlarini va xususiyatlari o'rganildi hamda jismoniy tayyorgarligiga qarab majmuali mezonlar baholandi.

Himoyaga olib chiqilayotgan asosiy qoidalar:

1. Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda hamda harakat faolligini oshirishda foydalaniladigan mashg'ulotlar shakli, vosita va metodlarinng samaraliligi darajasi.
2. 12-13 yoshli o'quvchi qizlar jismoniy tarbiyasi va jismoniy tayyorgarligi mashg'ulotlari shakllarining o'zaro bog'liqligi.
3. Jismoniy tarbiya darsi jarayonida nazorat va tajriba guruxlarining pedagogik tajriba davrlarida qo'llanilgan individual yondashishning samaradorligi.

I.BOB. TADQIQOT MUAMMOLARINI NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI

1.1. 12-13 yoshli o'quvchi qizlarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklariga bag'ishlangan pedagogik adabiyotlarning tahlili

O'quvchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining orqada qolishi va ularning har xil tayyorgarligi, nazariy asoslar va ularni amaliyotga tatbiq qilish yo'llarini ishlab chiqishni hisobga olish kerakligini isbotlashgan. (18, 20).

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yuqori toifali sportchilarning harakat va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tabaqali yondashish muammosi oxirigacha ishlab chiqilmagan va ilmiy asoslari etarli emas. (21, 49).

Jismoniy mashqlarni bajarayotgan o'quvchilar organizmining o'sishi va rivojlanishiga, ularning individual jismoniy rivojlanish sur'ati va yo'nalishiga to'g'ri tanlangandagina rag'batlantiriladi (17, 28, 51), bunday bolalar boshqalarga nisbatan mashqlarni tanlash, ularni me'yorlashda shu sababli o'quvchilarga ko'proq e'tibor berishni talab qilishadi.

Olimlar va mutaxassislarning ko'rsatishicha, har xil hududlarda joylashgan shahar va qishloq o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir xil emasligi aniqlangan (18, 48, 59).

Bolalar uchun jismoniy tarbiyaga bog'liq chora-tadbirlarni ishlab chiqish, mashg'ulotlar tashkil qilish va o'tkazishda ularning jinsiy farqini qat'iy hisobga olish kerak (5, 16, 28, 39). Bu esa jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan mashqlarni me'yorlashda juda muhimdir.

Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko'p olimlar (F.Nasriddinov, K.M.Mahkamjonov, Sh.X.Xankeldiyev, T.S.Usmonxodjayev, X.A.Meliyev va boshqalar) tomonidan o'rganilgan.

Masalan, Meliyev X.A O'zbekiston Respublikasi hozirgi zamon sharoitlarida umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarning harakatlanish faolliklarini o'rganib, o'sib kelayotgan avlodni o'quv-tarbiyaviy jarayonini, ularni

hisobga olmasdan turib rastional rejalashtirish va amalga oshirish mumkin emas, deb respublikaning mintaqaviy iqlimini va ijtimoiy sharoitlari o'ziga xos xususiyatlarini ko'rsatadi (yil fasllari almashinishi xususiyatlari, haroratning keskin o'zgarishi, quyosh radiatsiyasining o'sishi, milliy an'analar va boshqalar).

Biroq ko'pchilik umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar an'anaviy shakllariga kam e'tibor beriladi. Oqibatda, o'quvchilarni individual xususiyatlariga mos jismoniy tarbiya samarali vosita va metodlaridan malakali foydalanilmaydi (9).

Shunday qilib, birinchidan, o'quvchilarning jismoniy rivojlanganliklari va jismoniy tayyorgarliklari ko'rsatkichlari MDH mamlakatlarining geografik regionlar o'quvchilar aholisi shu kabi ko'rsatkichlaridan farq qiladi (19).

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning bu xususiyatlari ko'p jihatdan ushbu regionning o'ziga xos iqlimi va ijtimoiy sharoitlariga bog'liqdir.

Ikkinchidan, O'zbekiston sharoitlarida yashovchi bolalarning tayyorgarliklari tezlik-kuch ishlatish xususiyatiga ega mashqlarni bajarishda ular MDH mamlakatlari markaziy regionlaridan, o'z tengdoshlaridan ancha ortda ekanliklarini ko'rsatdi: 30 metrga yugurishda 18 foizgacha, 100 metrga yugurishda 14 foizgacha, yugurib uzunlikka sakrashda 37 foiz va joyidan turib sakrashda 90 foizgacha, bu ularda harakatlanish tezligi va koordinatsion imkoniyatlari etarlicha rivojlanganligini bildiradi.

Yuqori sinf qizlarni jismoniy tayyorlash - turli vositalari to'plamida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish muhim o'rin egallaydi. Afsuski, jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish hozirgi kunda hamma erda ham ularga qo'yiladigan talablarga javob bermaydi. Ular hali har doim ham harakatlanish rejimini kerakli darajada faollashtirishga, kerakli jismoniy sifatlarini ishlab chiqishga yordam bermaydi.

Sh.X.Xankeldiyev, T.S.Usmonxodjayev, F.Nasriddinov, R.S.Salamov, F.Xodjayevlar jismoniy tarbiyani yaxshilash muhim masalalaridan biri o'quvchi-yoshlarni harakatlanish funksiyalarini tez rivojlantirishga, jismoniy mashqlar

mashg'ulotlariga mustahkam qiziqishlariga yordam beruvchi samarali vosita va metodlarini izlash hisoblanishini ta'kidlaydilar.

Ko'p vaqt davomida harakatlanish o'yinlari va o'yinli mashqlar bolalarga eng ko'p yoqadigan mashg'ulotlar bo'lib qoladi. Bu mashg'ulotni qiziqarli va odatdan tashqari o'yinlar shaklida o'tkazishga imkon beradi.

Amaliyotda ko'rsatishicha, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan yaxshi tanlangan va to'g'ri tuzilgan o'yin mashqlari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishlariga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Ularga syujetli mashqlardan "bog'da sayr" katta va tayyorlov guruhlar uchun, "yuguruvchi" va "sakrovchi", "hamma narsani biluvchi" va shu kabi o'yinli mashqlarni kiritish mumkin. Kishining jismoniy madaniyati va jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligi, unga erishish yo'llari va usullarini bilishida gavdalanadi va faoliyati har turlari hamda shakllarida shu jumladan professional, oilaviy, jismoniy, jismoniy-tarbiya-sport, rekrastion faoliyatlarida namoyon bo'ladi.

Shaxsning bilimlar va ishonchi, qadriyatli va motivastion – ehtiyojni tizimlari doirasi uni idrok etish va amaliy faoliyatga tashkil etadi va yo'naltiradi. Jismoniy tarbiyaga faol-ijobiy munosabatini, jismoniy mashqlar bilan kundalik shug'ullanishga shakllangan ehtiyojini sog'lom turizm va jismoniy mukammallikka yo'nalganligini ko'rsatadi.

Shaxsning jismoniy mukammalligi uning faol yaratuvchilik, ijtimoiy-ahamiyatli faoliyati asosini tashkil etadigan jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, psixofiziologik va jismoniy imkoniyatlarini sog'lig'i darajasini ko'zda tutadi.

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash muammosi-uslub bosqichda eng muhim vazifalardan biri. Bu – insonni takomillashishi, mustahkam bo'lishi va kelajakda saqlanib qolishini ta'minlovchi jismoniy sog'lig'i va madaniy ko'nikmalarini shakllanishida inson hayotining muhim davri hisoblanadi.

Aynan mana shuning uchun umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasining natijasi o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash, yuksak darajaga va bo'lajak inson jismoniy madaniyati poydevorini yaratish bo'lishi kerak va u quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- o'quvchilarni jismoniy mashqlar va o'yinlarga chiniqtiruvchi amallarga va tabiatni sog'lomlashtirish kuchlari ta'siriga, shaxsiy gigiena qoidalari, kun tartibiga amal qilishiga emostional- ijobiy munosabati.

- umumiy rivojlantirish xususiyatiga ega tabiiy harakatlar maktabi boshlang'ich ko'nikmalari, musiqiy-ritmik bilimdonlik asoslari, gavgdani to'g'ri tutish, atrofda o'zini tutishni bilish, jamoali harakatlarda ishtirok etish (o'yinlar, raqslar, bayramlarda), xulqi madaniyatini, mustaqillik, uyushqoqlik, intizomlilikni namoyon etishni bilish.

- o'z-o'ziga xizmat ko'rsatishni ko'nikmalari va mashg'ulotlar uchun uskuna, moslamalardan foydalanish ko'nikmalari.

O'quvchilarni harakatlanish ko'nikmalari va malakalariga o'rgatish asosan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sodir bo'ladi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarini jismoniy tarbiya dasturi o'quvchilarning aniq bilimlarini, malaka va ko'nikmalarni asta-sekin o'zlashtirishlari ko'zda tutiladi.

O'quvchilarni to'g'ri va ritmik yurish va yugurishlari, joyidan yugurib sakrashlari, gimnastik mashqlarni to'g'ri bajarishlari kerak. O'quvchilar jismoniy mashqlar va o'yinlarni yaxshi ko'rishlari uchun tarbiyaviy ishlarni to'g'ri tashkil etish zarur.

Yuqori sinf o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda darajalarga ajratilgan yondashishni to'g'ri (rejimni, ovqatlantirish o'yinlarini to'g'ri tanlash va jismoniy mashqlarni tanlashda, ularni belgilashda yoshini, sog'lig'i holatini, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligini) amalga oshirish kerak .

O'quvchilarning jismoniy ish qobiliyatlarini o'rganib, ularni o'rganish bosqichlariga qarab harakatlanish harakatlariga o'qitish shakli va metodlari eng samarali nisbatlari yangi tizimini taklif etadilar. Bu basketbol, voleybol, qo'l to'pi

o'yinlari elementlariga o'rgatish metodlari va o'yin, potokli va frontal metodlari hisobiga harakatlanish faolligini oshirishdan iborat (10, 24, 34, 41).

Insonning biologik ehtiyoji hisoblanib harakatlar organizmini yangi hissiyotlar, tushunchalar, tasavvurlar bilan boyitib, uning barcha sistemalari va funkstiyalarini shakllantirish zarur sharti bo'lib xizmat qiladi.

Yuqorida qayd etgan mualliflarning fikri bo'yicha, nazariy tahlil va pedagogik kuzatishlar asosida umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy mashg'ulotlarga yo'nalganlikni harakatlanish jismoniy ish qobiliyatlarini rivojlantirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik hamda ularni jismoniy sifatlarini tarbiyalashga o'zgartirish zarurligi aniqlandi.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida harakatlanishni maqsadga muvofiq rivojlantirish metodikasi o'quchilar harakatlanish tayyorgarliklari ko'rsatkichlarini katta o'zgarishiga yordam beradi.

O'quvchilarning harakatlanish va rivojlanishlari muammolariga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar (8, 17, 36, 40, 56,) ko'plab olib borilgan.

Shuni hisobga olsak ta'lim muassasalarida o'quvchi-yoshlarning jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligini, jismoniy ish qobiliyatlarini oshirishni hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash muammosi juda dolzarbligicha qolmoqda.

1.2. Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining yoshga xos xususiyatlariga tavsifi.

Yoshni davrlash ma'lum darajada shartli va uning o'sish fazalari orasidagi taxminiy chegaralarni o'rnatish imkonini beradi, chunki har bir yosh davrida jismoniy tarbiya o'zining farqli tomonlariga ega.

Organizmning yoshga xos xususiyatlari ko'p jihatdan jismoniy tarbiya mazmuni va usuliyatini belgilab beradi, bu erda yoshni hisobga olgan holda vositalar tanlanadi, yo'l qo'yiladigan yuklamalar va talab me'yorlari aniqlanadi (9, 14, 53).

Mashg'ulotlarda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'qituvchi maktab o'quvchilari rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilishi juda muhimdir.

Avvalo shuni ta'kidlab o'tish kerakki, bolaning rivojlanishi atrof-muhitga, hayotning qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga shu jumladan jismoniy tarbiyasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Tez bo'yiga o'sish kichik yoshdagi maktab bolalari uchun xosdir. Bolalarning jismoniy tarbiyasining asosi bo'lib, sog'liqni mustahkamlash va to'g'ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi.

Fiziologiyada mavjud bo'lgan bolalar va o'smirlar yosh davrlariga bo'lish tizimi, rivojlanishning alohida davr bo'limlari maktab yoshidagi bolalar uchun asos bo'lib hisoblanadi. Pedagogikada maktab yoshi kichik 7-10 yoshga, o'smirlik 11-14 yoshga va o'spirinlik 15-17 yoshlarga bo'lish qabul qilingan [11, 17, 22, 24].

Jismoniy mashqlarni tanlashda kichik maktab yoshidagi bolalarning anatomofiziologik va psixologik xususiyatlari albatta hisobga olinadi.

Bolalar organizmining eng muhim xususiyati — buyning tez usishi va tananing hamma organlarida sifat o'zgarishlari bo'lishidir. ayniqsa, oyoqlar tez usadi. Bu tana mutanosibligini o'zgartiradi. Tana og'irligi yiliga o'rtacha ikki kilogramm ko'payadi.

Suyak bo'lim prostessi tez kechadi, lekin suyak tuqimalari organik moddalarga boy va mineral tuzlar nisbatan kam bo'ladi, shunga muvofiq suyaklar egiluvchanligi, elastikligi bilan ajralib turadi, skeletda tog'ay tuqimalari kup bo'ladi. Suyak sistemasining rivojlanish xususiyatlariga kura bolalik yoshida haddan tashqari jismoniy nagruzka, uzoq muddatli turg'un harakatlar qilish, balanddan va qattiq joyga sakrashlar man etiladi (12, 13, 15, 16).

Muskullar va umurtqa paychalari bolalarda kam rivojlangan, umurtqalar orasidagi tog'ay qatlamlari kattalarnikiga qaraganda qalin bo'ladi.

Etti yoshga borib umurtqaning hamma pog'onalari bo'ladi, lekin ular keyinroq (14-15 yoshlarda) qotadi. Umurtqa egiluvchanligi bilan farqlanadi, noqulay sharoitda esa uning shakli o'zgarishi xavfi tug'iladi. Bu yoshda umurtqaning turli xil noto'g'ri usishlari kuzatiladi (skoliozlar, lordozlar, kifozlar).

Mushak tuzlimasining o'ziga xos xususiyatidan kelib chiqqan holda uzoq muddatli turg'un holatlarga, bir xil harakatlarga, bir tomonlama yuklamalarga yul qo'ymaslik zarur. Proporstional rivojlanishni, og'irlik mushak guruhlariga to'g'ri taqsimlanishini ta'minlash lozim. Keng ko'lamdagi mashqlar bilan birga kichik mushaklarni rivojlantirishga yordam beruvchi aniq mashqlar ham zarur.

Yuraktomir sistemasining o'ziga xos xususiyatlari tortilish, orirlik kutarish, qarshilikni engish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni chegaralashni talab qiladi. Bolalarga qiyin, asab mushakni taranglashtiruvchi, yurakni tez urdiruvchi mashqlarni bajartirmaslik kerak.

Modda almashinishi bolalarda kattalarga qaraganda tezroq kechadi. Bolalarning ko'krak qafasi doira shaklida, qovurg'alar esa bir oz bo'g'ik bo'ladi, bu chuqur nafas olishga qulay sharoit yaratadi. Nafas olish tez (minutiga 22 marta), yuzaki bo'ladi. Nafas yo'llari kattalarnikiga qaraganda nisbatan qisqaroq. Shuning uchun bolalarni chuqur, bir tekisda burun orqali nafas olishga o'rgatish kerak. Mashqlarni bajarish nafas olishga muvofiq ravishda amalga oshiriladi.

Bolalarning yosh xususiyatlari organizmning normal hayot faoliyati uchun juda muhim faktor bo'lgan qomatni to'g'ri shakllantirishga katta e'tibor berishni talab qiladi.

Bolalar harakat qilishga juda katta ehtiyoj sezadilar. Agar harakatlar xilma xil bo'lib, ular qisqa muddatli dam olish bilan almashtirib turilsa, bolalar tez toliqmaydi. Harakatlar koordinastiyasi, ayniqsa kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida zaif rivojlangan bo'ladi (22, 27, 36).

Maktab ta'limiga qadar bolalarda nutq rivojlangan bo'ladi. Shundan so'ng konkret predmet buyicha fikrlashdan asta sekin chalkash tushunchalarni idrok qilishga utiladi.

Jismoniy rivojlanishning qonuniy xususiyatlari I va II sinflardagi o'g'il va qiz bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalarini tanlashda aks etmaydi. III sinfdan boshlab o'g'il bolalarga qiz bolalarga nisbatan kuproq mashqlar berish mumkin. Ularga yukni kutarish va bir joydan ikkinchi joyga kuchirish, qarshilikni engish,

uzoqroq muddat yugurish va chang'ida yurish, sakrash balandligini oshirish, shuningdek uloqtirishda nishon orasidagi masofani uzaytirishdan iborat. 12-13 yoshli o'quvchi uchun zarur faktor sifatida qondirilibgina qolmay, balki undan maktabning chinakam soglom, xushchaqchaq, tashabbuskor, ahil kollektivini tarbiyalashda mohirona foydalanish kerak.

Barcha ichki organlarning normal ishlashi va skelet xamda skelet muskulaturasining rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan qomatni to'g'ri shakllantirish ustida doimo ishlash kerak.

Qaddi-qomat, muskul sistemasi, nafas olish va qon aylanish organlarini esda tutib, organizmga, ayrim alohida muskul guruhlariga, umurtqaga, oyoq va qo'lga haddan ziyod og'irlik tushishiga pul qo'ymaslik lozim. Uzoq muddat kechadigan, etarli dam olishsiz bajariladigan jismoniy harakatlar yomon oqibatlariga va avvalo, yurak muskulining shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Zo'rliqishni, kuch, chidamlilik namoyon etishni talab qiluvchi mashqlarni cheklash zarur. Bunday mashqlar bo'y va gavdaning shakllanishiga, shuningdek, yurak-tomir sistemasining shakllanishiga salbiy ta'sir etishi mumkin (12, 13, 16, 18, 27).

Bolalarni tarbiyalashda harakat juda zarur. Bolalar harakat orqali hayotni, atrof-muhitni anglaydilar, mehnat malaka va ko'nikmalariga ega bo'ladilar. Bu harakatlar normal o'sish va rivojlanish uchun etarli bo'lishi, nagruzka bola organizmi imkoniyatlaridan ortiqcha bo'lmasligi kerak. Bolaning yoshiga xos tabiiy harakat ehtiyojini, katta harakat aktivligini rag'batlantirish va to'g'ri yo'lga solish, harakat rejimini yaratishi lozim.

Umumiy o'rta ta'lim maktablardagi o'quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo'nalish hayotiy zarur jarayonlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatni to'g'ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, mushak tezliklarini tahlil qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib ularni shakllantiradi.

Yuqori sinfdagi qizlar bilan jismoniy mashg'ulotlar tizimini to'g'ri olib borish bola organizmining o'sishi va rivojlanishini kuchaytiradi, fiziologik jarayonlarni jonlantiradi [12].

O'quvchilarning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi o'ziga xos bo'lib, farqli ravishda individual o'zgarishlarga ega.

Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi o'rgatish bo'lib, bu jarayonda, o'quvchilar turli hil malaka va harakatlarni bilish kerakligini o'zlashtiradi [17, 18, 37, 40].

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning o'rgatishda vosita va uslublarni tanlash, har xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga qat'iy to'g'ri kelgan holda amalga oshirilishi kerak [18, 20, 22, 33, 45].

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir guruh uchun samarali yondashgan holda o'rgatishni tashkil qilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir [4, 8, 31, 49, 53].

Bolaning o'sish va rivojlanishi barcha organizmlar, jumladan odam organizmi uchun ham xos xususiyatdir. I.M.Sechenov "Organizm tushunchasiga tashqi muhit tushunchasi ham kiradi" degan edi. Chunki organizm tashqi muhitsiz yashay olmaydi.

O'sish deganda, tana hujayralarining ko'payishi natijasida tirik organizm hajmining, moddalar massasining ortishi tushuniladi. Umumiy o'sish tana skeletining o'sishi va rivojlanishiga bog'liq.

Organizm bir-biriga bog'liq bo'lgan qonuniyat asosida o'sadi va rivojlanadi. Shunga qaramasdan, bola ba'zan tez o'sishi yoki rivojlanishdan orqada qolishi mumkin. Tuxum hujayra urug'langandan boshlab odam rivojlana boshlaydi, bu jarayon to umrining oxirigacha davom etadi.

O'quvchining harakat tartibini tuzish, bolalarning sog'lig'ini saqlash hamda mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishda faol harakat tartibi asosiy omillardan hisoblanadi. Harakat, ya'ni jismoniy mashqlar, avvalo organizmning barcha sistemalari: asab, yurak-qon tomir, nafas. skelet, muskul va mushak sistemalarining rivojlanishi uchun juda zarur.

Kichik yoshdagi o'quvchilar biologik jihatdan ikkinchi "yaxlitlanish" davrini boshdan kechiradilar. Ularda avvalgi yoshlarga nisbatan bo'y o'sish bir oz sekinlashadi va og'irligi sezilarli ravishda ortadi. Skeleti asta-sekin suyaklanib boradi.

Muskul sistemasi jadal rivojlanib boradi. Qo'lning mayda muskullari rivojlanishi bilan mayda harakatlarni bajarish qobiliyati paydo bo'ladi. Innervation apparat yuqori rivojlanish darajasiga erishadi, bular tufayli bola tez yozish malakalarini muvaffaqiyat bilan egallab oladi. Oyoqlarning muskul kuchi ancha ortadi. Bu yoshda elkaning chuqur muskullari hali kuchsiz, ularning paylari etarlicha rivojlanmagan bo'ladi.

Bola organizmining barcha to'qimalari o'sish holatida bo'ladi. Ularda gemoglobulin, yog', oqsil, anorganik tuzlar protenti katta yoshdagi kishilar to'qimalariga qaraganda kam.

Kichik yoshdagi o'quvchilarning harakatchanligi yurak-tomir sistemasi tomonidan qulay sharoit yaratilishi bilan ta'minlanadi; yurakning o'lchami nisbatan katta bo'ladi, yurak teshiklari va qon tomirlari esa katta kenglikka ega bo'ladi. Bu yosh davrining oxiriga kelib qon bosimi katta yoshli kishilarning normasiga yaqinlashib ortadi.

O'quvchilarni qomatini to'g'ri tutishga o'rgatish lozim. Qomatni to'g'ri tutish, bunda gavda va bosh to'g'ri tutiladi; ko'krak qafasi bir oz kerilgan, baravar turgan elkalar sal orqaga tashlangan, umurtqa normal va tabiiy ravishda egilgan, oyoqlarning tos-son va tizza bo'g'inlari to'la rostlangan bir xil balandlikda turgan kuraklar ko'krakka yaqinlashgan bo'lishi lozim.

Harakat malakalarini egallashga yo'naltirilgan darslardan o'quvchilar muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini har tomonlama hisobga olish kerak.

Yurak bo'shlig'i hajmi 13-15 yoshda 250 sm^3 ni, kattalarda esa $250-300 \text{ sm}^3$ ni tashkil etdi. Agarda etti yilda (7 dan 14 yoshgacha) uning hajmi 30-35% ga oshsa, to'rt yil davomida (14dan 18 yoshgacha) 60-70%ga kattalashadi. Yurak bo'shlig'i hajmining oshishi tomir yo'llarining namoyon bo'lishidan oldinroq sodir bo'ladi. Yurak ko'pincha tananing umumiy o'lchamlarining oshib borishi darajasidan ortda qoladi.

To'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishida qonning aylanish tezligi asosiy omillardan biri hisoblanadi. 12-13 yoshda qonning aylanish vaqti 18 sekundni, kattalarda 17-19 sek. ni tashkil etadi (108).

Yurak-qon-tomir tizimini mustahkamlash uchun har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, jismoniy yuklamalarni qat'iy me'yorlash va asta-sekin oshirish muhim ahamiyatga ega.

Yosh o'zgarishi bilan respirator nafas olish tizimida ham o'zgarishlar sodir bo'ladi, bu erda tana o'sishi bilan kislorodga bo'lgan talab oshadi va nafas olish organlari yanada zo'riqish bilan ishlaydi. 14 yoshli o'smirlarda nafas olishning 1 minutli hajmi 1 kg vaznga 110-130 ml.ni tashkil etadi (kattalarda faqat 80-100 ml. bo'ladi), chunki nafas olish apparatining funkstional imkoniyatlari hali etarli takomillashmagan.

O'pkaning tiriklik sig'imi va maksimal o'pka ventilyastiyasi kattalarga qaraganda kamroq. Ventilyastiya hajmi 12-13 yoshda minutiga 40-45 l., 17-18 yoshda 61 l.ni tashkil etadi (47).

Nafas olish apparatini rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati beqiyos. O'qituvchi o'quvchisi ko'krak qafasining to'g'ri shakllanishiga va uning harakatchanligining (ekskursiyasining) oshishiga, nafas olish mushaklarining mustahkamlanishiga e'tiborni kuchaytirishi lozim.

O'quvchilarni to'g'ri nafas olishga o'rgatish, ko'krak va diafragmali (qorin bilan) nafas olishi malakasini egallashda ularga yordam berish zarur. Bunda shuni hisobga olish kerakki, nafas olish tizimining rivojlanishi organizmning boshqa tizimlari rivojlanishi bilan birgalikda sodir bo'ladi, turli xil yosh davrlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga turlicha talablar qo'yiladi.

U yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirishni nafaqat harakat qobiliyatlarini takomillashtirish nuqtai nazaridan, balki o'sayotgan organizmning jismoniy rivojlanish jarayonining bir me'yorda kechishini ta'minlash va funkstional imkoniyatlarni oshirish nuqtai nazaridan ko'rib chiqish lozim.

Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi va organizmning tezkorlik, kuch, egiluvchanlik uchun berilgan jismoniy yuklamalarga moslashish darajasi organizmning yoshga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Egiluvchanlik va tezkorlikning yuqori ko'rsatkichlariga 18 yoshgacha erishish mumkin, mushaklar kuchi 20 yoshgacha va ko'proq davom etishi mumkin (36. 48).

Bir xil yoshdagi o'quvchilarning fiziologik imkoniyatlari sezilarli darajada farqlanishi mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga katta ahamiyat qaratiladi hamda ularni ilmiy asoslangan holda individual yondashuv zarur.

1.3. 12-13 yoshli o'quvchi qizlarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash xususiyatlari va usuliyati

Ta'lim tizimidagi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir.

Fiziologiya nuqtai nazaridan har tomonlama tayyorgarlik I.P.Pavlovning ta'limotiga asoslanadi. U organizmni yaxlit sifatida ko'rib chiqadi, unda insonning barcha sifatlari o'zaro bir-biriga bog'liq, harakat sifatlaridan birining rivojlanishi boshqalarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi yoki uning teskarisi, rivojlanishning kechikishi boshqalarini ham rivojlanishdan to'xtatadi (8, 12, 27).

Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish tamoyili muhim ahamiyat kasb etadi. Maktablarda o'quvchilarning ta'lim olish davrida o'smirlik chog'ida ularga maqsadli ta'sir ko'rsatish zarur (24, 39, 47, 48).

Yoshga xos xususiyatlarni hisobga olgan holda jismoniy mashqlarga o'rgatishni u yoki bu jismoniy sifatlarni namoyon qilish samaradorligiga yo'naltirish lozim. Ularni rivojlantirish uchun yoshga xos qulay shart-sharoitlar bo'lishi kerak (11, 31).

Pedagogik tajribalar shunga guvohlik beradiki, hatto jismoniy tarbiya darsi haftada ikki marta bo'lgan sharoitda ham o'quvchilarda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ijobiy natijalarga erishish mumkin va asosiy e'tiborni tezkorlik, tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratish lozim (15, 16, 28, 36, 41).

Ma'lumki, jismoniy mashqlar barcha harakat sifatlarini, ba'zilar esa faqat ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, 30 metrga past startdan yugurish asosan tezkorlikni rivojlantirsa, shtanga bilan mashq qilish mushak kuchini rivojlantirishga yordam beradi.

Jismoniy mashqning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'sir ko'rsatish samarasi uning qo'llanilish usuliyati bilan belgilanadi. Masalan, shtanga bilan bir marotaba mashq bajarish asosan mushak kuchini va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantiradi, shu mashqni ko'p marotaba, lekin kamroq og'irlik bilan bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi.

Tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish jarayonida harakat faoliyatining har xil turlarida tezlik tavsiflarini belgilab beruvchi organizmning funkstional imkoniyatlarni oshirish zarur. O'smirlar uchun dastlabki jismoniy tayyorgarlikda ancha kechroq sportda ixtisoslashish maqsadga muvofiqdir.

Harakat tezligini rivojlantirishda ma'lum bir ijobiy natijalarga erishish uchun ko'proq tezkor-kuch va kuch talab qilinadigan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Harakat reakstiyasini yaxshilash uchun vaziyatning

o'zgarishiga, signalga bir zumda reakstiya qilishni taqozo etuvchi mashqlardan foydalaniladi. Masalan, signal bo'yicha ma'lum holatni egallash, harakatlarni boshlash va boshqalar. Startdan chiqishni dastlabki va ijro etish buyruqlari orasidagi tanaffuslarning davomiyligini o'zgartirib mashq qildirish zarur (64).

Tezkorlikni rivojlantirish va harakat reakstiyasini yaxshilashning eng qimmatli vositasi sport va harakatli o'yinlardir.

Siklik sport turlarida (yugurish, suzish, kross) tezkorlik, asosan, harakat tezligida namoyon bo'ladi, bu erda harakatlarning yuqori sur'ati mushaklarning tez qisqarishi va bo'shashishi bilan bog'liq. Tezkorlikni rivojlantirish va bo'shashtirish san'atini egallash uchun foydali mashq joyida turib yugurish bo'lib, bunda o'quvchi maksimal harakat tezligiga erishishga intiladi.

Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy vositasi – maksimal tezlikda bajariladigan mashqlardir. Masalan, uncha katta bo'lmagan masofalarni yugurib o'tish, 50-60 metrga keskin yugurish, (startdan turib yoki turgan joyidan), 60, 100 va 200 metrga yugurish, estafeta yugurishlari, maxsus yugurish mashqlari, qumli erda yugurish; toqqa yugurib chiqish va boshq.

Bosib o'tiladigan masofa uzunligi shunday bo'lishi lozimki, uning oxirigacha tezlik kamaymasin; harakatlar oxirgi tezlikkacha bajariladi; dam olish oralig'i shunchalar katta bo'lishi kerakki, kuchning nisbatan to'liq tiklanishini ta'minlashi zarur.

Tezkorlik o'quvchining dinamik («portlovchan») kuchining yuqori darajasiga bog'liq, shuning uchun tezlik mashqlarini o'zgaruvchan vaziyatlar va shakllarda qo'llash zarur.

Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy uslubi kompleksli bo'lib, uning mohiyati harakatli va sport o'yinlarini, shuningdek, maxsus-tayyorgarlik jismoniy mashqlarini tizimli qo'llashdan iborat.

Tezkorlikni rivojlantirishning boshqa samaraliroq uslubi – tezkor-kuch (og'irliklarsiz va kichik og'irliklar bilan), o'ta katta va chegara atrofidagi tezlik bilan engillashtirilgan sharoitlarda «mashqni takroriy bajarish» uslubi hisoblanadi.

Muallifning fikriga ko'ra (48, 55), o'quvchilar jismoniy tarbiya tizimida mushak kuchini rivojlantirishga alohida o'rin ajratilishi lozim. Kuch tayyorgarligi to'qimalar, butun organizm va tizimlarining faolligini hamda ishchanligini kuchaytiradi, harakat koordinastiyasining takomillashishiga, harakat sifatlarining shakllanishi va namoyon bo'lishiga yordam beradi. Muhimi shuki, barcha mushaklarning har tomonlama rivojlanishi ma'lum bir harakatlarda mushak kuchini namoyon qilish qobiliyati bilan uyg'unlashishi lozim.

O'rta yoshdagi o'smirlar kuch tayyorgarligining asosiy vazifasi o'quvchilarning butun harakat apparati mushak guruhlarini mustahkamlash, turli sharoitlarda dinamik xususiyatni namoyon qila olish ko'nikmasini tarbiyalashdan iborat.

O'smirlarda kuchni rivojlantirish uchun kichik va o'rtacha vazndagi og'irliklar bilan bajariladigan dinamik mashqlar eng samarali hisoblanadi. Shtanga bilan mashqlar bajarish maqsadga muvofiqdir. Bunda o'quvchining yoshga xos xususiyati va tayyorgarlik darajasini hisobga olish va mashqlarni to'g'ri me'yorlash shart.

O'quvchilarning kuch tayyorgarligiga yanada har tomonlama ta'sir ko'rsatish va mashg'ulotlarning emostionalligini oshirish uchun shtanga va giryalar qatorida qum to'ldirilgan qoplar bilan mashqlardan, gimnastika snaryadlardagi mashqlardan, gantellar (1, 2, 3, 6 kg), prujinali yoki rezinali espanderlar bilan mashqlarda foydalanish zarur. Gantel bilan bajariladigan mashqlar qo'l kafti va ko'krak mushaklarini, giryalar bilan mashqlar bel va oyoqlar mushaklarini rivojlantiradi, engil vaznli shtanga bilan mashqlar hamma mushaklarni rivojlantirish uchun foydalidir (46).

Mushak kuchini rivojlantirishning asosiy uslublari quyidagilar hisoblanadi:

- o'rtacha vazndagi og'irlik bilan takroriy bajarish uslubi;
- maksimal kuchlanishlar uslubi (chegaraga yaqin va chegaradagi vaznli og'irliklar bilan);
- dinamik kuchlanishlar (tezkor-kuch mashqini takroriy bajarish) uslubi;

Mushak kuchi va kuch chidamliligini rivojlantirish uchun «aylanma mashg'ulot» tavsiya qilinadi.

Aylana (sikl) quyidagi mashqlarni o'z ichiga olishi mumkin:

- gimnastika o'rindiqlari ustidan sakrash (3-4 marta);
- qo'lga yuk ko'tarib o'tirib-turish;
- yotgan holatdan (boshi uzra to'ldirma to'p ushlab olgan holda) o'tirgan holatga o'tish va qaytish;
- 2-3 ta to'siq ustidan sakrab o'tish va boshqa mashqlar.

Mashqni 3-4 aylana (sikl) bilan bajarish uchun taxminan 15 minut vaqt sarflanadi. Kuch va kuch chidamliligi ortib borgan sari takrorlashlar soni oshiriladi va bir vaqtning o'zida mashq murakkablashtiriladi.

Bundan tashqari, mashg'ulot yuklamasini vaqti-vaqti bilan ko'paytirish mumkin: qarshilikning vazni orttiriladi, snaryadda mashq qilishda urinishlar soni oshiriladi. Biroq unutmaslik kerakki, kuch yuklamasini me'yoridan tez oshirib bajartirish toliqishga yoki mashqlanganlikning me'yoridan ortib ketishiga olib keladi. Shuning uchun o'quvchilar yoshini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch mashqlarini to'g'ri me'yorlash zarur.

Tezkor-kuch sifatlari rivojlanishining yuqori darajasi o'quvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tezkor-kuch sifatlari tezkor-kuch va shaxsan kuch mashqlari yordamida rivojlantiriladi. Eng keng tarqalgani sakrash mashqlari bo'lib, ularga jismoniy tarbiya jarayonida katta o'rin ajratiladi.

O'smirlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish qisqa vaqt ichida mushak kuchini maksimal darajada namoyon qila olish qobiliyatiga bog'liq. Yosh o'tishi bilan harakatlarning asab-mushak harakat koordinastiyasi takomillashadi, bu o'z navbatida, tezkor-kuch sifatlarining yanada samarali namoyon bo'lishiga sabab bo'ladi.

O'quvchilar bilan mashg'ulotlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari – sakrashlar, qisqa masofaga yugurishlar, uloqtirishlar, kichik

og'irliklar bilan mashqlar, engil atletika sakrashlari, akrobatika mashqlari, gimnastika snaryadlarida dinamik mashqlardir.

O'smirlarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslubi – bu mashqni takroriy (og'irliklarsiz, kichik va o'rtacha vazndagi og'irliklar bilan, tezkor-kuch) bajarish uslubi va mushaklar ishining aralash rejimida bajariladigan mashqlar uslubi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi uzoq davom etadigan, kam shiddatli yugurish hisoblanadi. U hamma organlar va tizimlarning funkstional “chegarasini” oshirish uchun ijobiy shart-sharoitlar yaratadi va ularning yuqori darajada uyushqoqlik bilan ishlashini ta'minlaydi. Chidamlilikni rivojlantirishning boshqa samarali vositalari – turli xil stiklik mashqlar va harakatli sport o'yinlaridir.

Birinchi mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni rejalashtirishning asosiy vositasi sifatida shiddati yuqori bo'lmagan bir xil sur'atda yugurishdan foydalaniladi va asta-sekinlik bilan mashqni bajarish davomiyligi 5-8 minutdan 25-30 minutgacha etkaziladi, keyinchalik esa umumiy chidamlilik bir maromli va dam olib yugurish bilan almashinib bajariladi.

Boshlang'ich yuklamani nisbatan yuqori bo'lmagan, o'rtacha tezlikni saqlagan holda uzluksiz ish davomiyligini asta-sekin oshirish yo'li orqali kuchaytiriladi. Bularning barchasi o'quvchilarni nisbatan katta hajmdagi ishni bajarishga o'rgatadi .

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning samarali uslubi masofani bir maromda, turli xildagi variantlarda bosib o'tish, o'yin va aylanma mashg'ulot uslublari hisoblanadi.

Aylanma mashg'ulot usuliyatida mashqlar kompleksiga engil atletika yugurishlarini, ayniqsa, o'yin va musobaqa shakllaridagilarni kiritish maqsadga muvofiq. Bu hajmiga ko'ra katta yuklamani bajarishga imkon beradi.

Aylanma mashg'ulot uslubini o'smirlar va yoshlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llash lozim .

O'qituvchi har bir shug'ullanuvchi uchun imkoniyat darajasida maksimal takrorlashlar sonini aniqlab berishi va shundan keyin asta-sekinlik bilan oshirib borishi zarur.

Maxsus chidamlilik ikki yo'nalishda rivojlantiriladi. Agar umumiy chidamlilik ko'proq stiklik xususiyatga ega mashqlarni qo'llash yo'li bilan rivojlantirilsa, maxsus chidamlilik o'quvchi ixtisoslashayotgan mashq turlari vositasi orqali rivojlantiriladi. Boshqa xususiyati shundan iboratki, maxsus chidamlilikni rivojlantirish mashqlari musobaqa yoki unga yaqin bo'lgan shiddat bilan bajariladi.

O'quvchilarda chaqqonlikni rivojlantirishning asosiy vazifalaridan biri yangi harakat malakalari va ko'nikmalarini egallash hamda vaziyat o'zgarganda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirish hisoblanadi. Shuning uchun chaqqonlikni rivojlantirish, birinchidan, koordinastion murakkab harakatlarni o'zlashtirish qobiliyatini rivojlantirishni, ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq qayta o'zgartirish qobiliyatini nazarda tutadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish vositasi bo'lib sakrashlar, qo'shimcha vazifalar bilan muvozanat mashqlari (jismlarni tashish, ular ustidan sakrab o'tishlar), turli xil uloqtirishlar, yuqori harakat koordinastiyasini talab qiluvchi mashqlar hisoblanadi. Qiyinlashtirilgan sharoitlarda (to'siqlardan osha yugurish, muvozanat saqlash va x.k.) bajariladigan mashqlar ham foydalidir. Sport o'yinlari va gimnastika mashqlari chaqqonlikni rivojlantirishda muhim o'rin egallaydi.

Harakat tajribasini egallash, vaqt va makonda mo'ljallanish bilan ko'nikmasini egallash uchun gimnastika, akrobatik mashqlari muhim ahamiyatga ega. Ularning turli-tumanligi o'quvchilarga yangi harakat hissiyotlari bilan muntazam boyishga imkon beradi. Gimnastika va akrobatika vositalaridan

mushaklarni to'g'ri bo'shashtirish ko'nikmasini shakllantiruvchi mashqlarni alohida ajratib ko'rsatish lozim.

Chaqqonlikning eng muhim tarkibiy elementi - yangi vaziyatga javob berish tezligi bo'lib, uni takomillashtirish uchun o'quvchilarni har safar tezroq reaksiya qilishga majbur qiladigan uslubiy usullarni qo'llash maqsadga muvofiq. Sport o'yinlarida ushbu uslub o'yinchilar o'rtasidagi masofani qisqartirishdan iborat bo'ladi.

Chaqqonlikni kompleks takomillashtirish uchun sport va harakatli o'yinlar qimmatli vosita hisoblanadi, chunki o'yinlar paytida uzluksiz va to'satdan vaziyatlar hamda harakat faoliyati sharoiti o'zgaradi, bir faoliyatdan boshqasiga o'tib ketishga to'g'ri keladi. Bunda o'yinchilar qisqa vaqt ichida murakkab harakat vazifalarini hal qiladilar.

Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan yuklamalarni o'zgartirish asosan koordinatsion qiyinchiliklarni asta-sekinlik bilan oshirish yo'li orqali amalga oshirilishi kerak. Bunda murakkab harakat koordinatsiyasining namoyon qilinishi, odatdan tashqari dastlabki holatlarning qo'llanilishi, mashqning oyna oldida bajarilishi, mashq bajarish usullarining almashtirilishi, qo'shimcha harakatlar bilan mashqlarning murakkablashtirilishi kabi rag'batlantiruvchi uslubiy usullardan foydalanish lozim.

O'quvchining chaqqonlik darajasini baholashda quyidagi mezonlardan foydalanish mumkin:

- harakat vazifasini bajarishning koordinatsion murakkabligi (masalan, to'siqli masofani bosib o'tish va h.k.);
- harakatning aniq bajarilishi (gimnastika bruslarida siltanib ko'tarilishning bajarilish sifati);
- harakatni o'zlashtirish uchun sarflangan vaqt (ma'lum bir gimnastika kombinatsiyasini o'zlashtirish uchun sarflangan o'quv vaqti).

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun qulay imkoniyat o'smirlik va yoshlik davriga to'g'ri keladi, bu paytda o'quvchi organizmi keyingi rivojlanish davriga

qaraganda egiluvchan bo‘ladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun «cho‘ziltirish» mashqlari xos bo‘lib, ular harakat amplitudasini asta-sekin oxirigacha oshirib borish bilan tavsiflanadi. Asosiy va qo‘shimcha gimnastikaning eng sodda mashqlari cho‘ziltirish uchun etakchi vosita hisoblanib, u yoki bu mushak guruhlariga paylarga (oyoqlar, qo‘llar, gavda, bo‘yin uchun mashqlar) tanlab ta’sir etadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli xil harakatli va sport o‘yinlaridan, katta harakat amplitudasi bilan (buyumlar bilan va buyumlarsiz) bajariladigan mashqlardan bo‘g‘imlar, paylar va mushaklarni mustahkamlash harakatlari bilan qo‘shib bajariladigan egiluvchanlik mashqlaridan foydalanish lozim bo‘ladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishda uning sur’ati mashqlarning xususiyati va qanday maqsadga mo‘ljallanganligiga, shuningdek, o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy uslubi – mashqni takroriy bajarish hisoblanib, uni muntazam rivojlantirib borish zarur. Egiluvchanlik mashqlarini ko‘p marotalab takrorlashdan (10-15 marta) so‘nggina harakat amplitudasini oshirishga erishish mumkin. Mashg‘ulotlar har kuni yoki bir kunda ikki marotaba o‘tkazilgandan keyingina egiluvchanlikni rivojlantirishda eng katta samaraga erishsa bo‘ldi. Bundan tashqari, mustaqil, ertalabki gigienik gimnastika mashqlari vaqtida ham egiluvchanlik mashqlari bilan shug‘ullanish lozim.

II BOB. TADQIQOTNI O‘TKAZISH USLUBLARI, MAZMUNI VA TASHKIL QILINISHI

2.1. Tadqiqotning uslublari:

- a) Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish tahlil qilish va umumlashtirish;
- b) pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari;
- v) jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;
- g) pedagogik tajriba;
- e) matematik-statistik usullar.

2.2. Ilmiy-uslubiy adabiy manbalarni tahlil qilish va amaliy tajribalar natijalarini umumlashtirish

Tadqiqot vazifalarini qo‘yishda ushbu uslub asosiy hisoblanadi. U maqsadni aniq belgilashga, tadqiqot farazini shakllantirishga, nazariy xulosalar hamda xotimani asoslab berishga imkon yaratdi.

Tahlil qilish jarayonida 12-13 yoshli o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslarida mashqlar yuklamasini qanday yo‘llar bilan amalga oshirish hamda ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi o‘rganildi.

Mashg‘ulotni rejallashtirish va nazorat qilish hujjatlarning tahlili jarayonida V-VI sinf jismoniy tarbiya dasturidagi berilgan mashqlar yuklamasini miqdori aniqlandi.

2.3. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari

12-13 yoshli o‘quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslaridagi yuklama hajmi va shiddati o‘quvchilarning yoshiga qarab, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirgan holda aniqlandi.

Nazariy va amaliy darslarni olib borish jarayonida quyidagilar aniqlandi: V-VI sinf qizlarining jismoniy tarbiya bo‘yicha test sinovlarini topshirishda faolligi va xohish-istaklari; mashqlarning bajarilish texnikasi; testlarni bajarishda dadillik

va qat'iyatlilik; etakchilik, mashqlarni bajarishda o'quvchilarni o'z ortidan ergashtira olish qobiliyati.

12-13 yoshli o'quvchi qizlarga individual-tabaqali yondashishning amalga oshirilishini o'rganish maqsadida o'quvchilarga beriladigan jismoniy mashqlarning murakkabligi yoki oddiyligiga qarab, yondashish usullari V-sinfda 30 soat, VI-sinfda 25 soat mobaynida kuzatildi. Kuzatilgan darslardagi kamchilik va yutuqlar xisobga olindi va o'qituvchilarning o'quvchi bolalarga nisbatan individual-tabaqali yondashish uslubiylari aniqlanadi.

Tajriba o'tkazish mobaynida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, har kungi mashqlarni o'zlashtirishiga qarab, individual yondashildi. Bu mashg'ulotlarda asosiy e'tibor past o'zlashtiruvchi o'quvchilarni yaxshi o'zlashtiradigan o'quvchilar bilan tenglashtirishga qaratildi.

2.4. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

Tadqiqotlar jarayonida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash maqsadida turli nazorat mashqlari qo'llanildi. Bularga:

1. Past stardart 60 m ga yugurish;
2. 4x10 m ga moksimon yugurish;
3. Turgan joyidan uzunlikka sakrash;
4. Qo'llarga tayanib yotgan holatda gavgdani ko'tarib tushirish;
5. 6 (daqiqali) yugurish;
6. 1500 metrga yugurish;
7. Bel kuchini o'lchash stanovoy dinamometr asbobida.
8. Turgan xolda oldinga engashish, testlari kiritildi.

2.5. Pedagogik tajribalar.

Tadqiqot ishidagi tadqiqot vazifalarini hal qilish uchun dastlabki va asosiy pedagogik tajribalar o'tkazildi. Tajribalar 2 bosqichda tashkil qilindi.

Birinchi bosqichda yuqori sinf qizlarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi hamda amaliyotda tabaqali-individual yondashish uslubiylarining qo'llanilish darajasi aniqlandi.

Ikkinchi bosqichda tabaqali-individual yondashishni qo'llashda o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligi aniqlandi.

Asosiy pedagogik tajriba tekshiruv rejasiga binoan Buxoro viloyati G'ijduvon tuman 28-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabida o'quv yili davomida o'tkazildi. Bunda ushbu uslublar ta'sirini tajribada isbotlash amalga oshirildi.

2.6. Matematik statistika uslublari.

Tadqiqotlar, tajribalar statistik uslubda ishlab chiqildi. Unda sinflarning statistik ko'rsatkichlari (o'rtacha kvadrat og'ma, variatsiya koeffitsienti, korrelyatsiya koeffitsienti va boshqalar) hisoblab chiqildi. Shuningdek, statistik farazlar (Styudent t-mezoni bo'yicha) aniqlandi. Barcha hisob-kitob ishlarida «Windows-Excel» kompyuter dasturidan foydalanildi.

Tasdiqlovchi tajribani o'tkazishda: - ko'rsatkichlarni to'plash, 12-13 yoshli o'quvchi qizlarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi natijalarini qayta ishlab chiqish amalga oshirildi;

- Styudent t-mezoni bo'yicha 12 - 13 yoshli o'quvchilar o'rtasidagi farqlar ishonchliligi aniqlandi; - 12-13 yoshli o'quvchi qizlarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ma'lumotlari o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsientlari aniqlandi; - o'quvchilarning har bir test bo'yicha ko'rsatkichlari variatsiya koeffitsientlari (V%) aniqlandi;

2.7. Tadqiqotning tashkil etilishi.

Tadqiqotlar 2018-2019 yillar davomida Buxoro viloyat G'ijduvon tumani 28-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablarning 5-6 sinf qiz-bolalari bilan o'tkazildi.

Olingan ma'lumotlarga ko'ra, Buxoro shahridagi 38-sonli maktabning 5- A va 5-B sinflari tajriba, G'ijduvon tuman 28- sonli maktabning 5-A va 5-B sinflari nazorat sinflari qatoriga kiritildi.

5-A va 5-B tajriba sinflaridagi o'quvchilar aniq jismoniy sifatlarining rivojlanishi bo'yicha (sog'ligi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi) tabaqalashtirildi.

Keyin har bir guruh va har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarligiga qarab (o'rtachadan past, o'rtacha va o'rtachadan yuqori) jismoniy mashqlar me'yorlangan holda tabaqalashtirilib, guruhlar ichida individuallashtirib berildi.

5-A va 5-B sinf o'quvchilari uchun esa jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan dastur materiallari xar doimgidek berib borildi.

III BOB. 12-13 YOSHLI O'QUVCHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI TAJRIBADA ISBOTLASH.

3.1.1. 12-13 Yoshli o'quvchi qizlarni tajribadan oldingi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda ularning tahlili.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi.- Jismoniy mashqlarni bajarishda ko'proq skelet muskullari ishtirok etib, ular yurakning baquvvatligidan dalolat beradi, mashqlar faqat organizmning ishlash imkoniyatlarini oshirib qolmasdan, kishi umrini ham uzaytiradi. Shu qatorda biologik yosh muhim ahamiyatga ega bo'lib, bolalarning pasport yoshi biologik rivojlanish darajasiga to'g'ri kelmasligi mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya jarayonini oqilona tashkil qilishda o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olmay, yuklamani tartibga solish mumkin emas.

Bolalarning yoshiga qarab talim berish usuliyatining individual hususiyatlari keng miqyosda o'zgaradi. Jismoniy tarbiyada har bir kishining funkstional imkoniyatlariga asoslanish kerak. Bolalarda hali o'rganilmagan mashqlar bo'yicha ko'nikma va malakalar hosil qilish hamda ularni o'zgartirish uchun organizmning funkstional holatini hisobga olish zurar. N.A.Arshavskiy (15) va boshqalarning fikricha, jismoniy tarbiya mashqlari bilan qanday shug'ullanish, mushaklar uchun qanday optimal yuklamani tanlash, uning qanday darajada yurak va nafas organlari tizimining rivojlanishiga yordam berishi, har bir yosh organizmining bir-biridan farq qilishini bilish juda muhim.

Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish samaradorligi. Hozirgi vaqtda tezkorlik-kuch sifatlarida kuch va tezkorlikka alohida qaralmaydi, u insonning alohida mustaqil harakat qobiliyati bo'lib, rivojlanish uchun o'ziga mos holda vosita va uslublar talab qiladi.

Inson bajarishga qodir bo'lgan eng yuqori tezlikka nafaqat tezlikni rivojlantirish bilan, shuningdek, dinamik quvvatni ko'tarish, chidamlilik darajasi

bilan texnikani puxta o'zlashtirish, amaliy (taktik) tafakkurni oshirish yullari bilan erishiladi.

Tezkorlik-kuch mashqlari notekis ritmda, tayyorlov mashqlari bir oz sekinroq bajariladi, asosiy harakatlar maksimal kuchlanish bilan bog'liq, ya'ni yuqori kuchlanish bilan bajariladi. Tajriba va nazorat sinflaridagi 38-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining 5-sinf o'g'il va qiz bolalari ko'rsatgan natijalar o'rtasida statistik jihatdan ($t=0,03$; $p>0,05$) farq yo'qligi malum bo'ldi.

11-12 yoshli o'g'il bolalar tajriba va nazorat sinflari ko'rsatgan natijalari o'rtasida, tajriba va nazorat sinflari ko'rsatgan natijalar o'rtasida statistik jihatdan ($t=0,03$; $0,04$, $p<0,05$) farq yo'q (3.1.1.-jadval).

6-sinf tajriba va nazorat guruhlarida orasida o'rtacha statistik farq bo'lmagani holda o'g'il va qiz bolalar o'rtasida ham statistik farq yo'q.

Kuch sifatleri rivojlanganlik darajasi 3.1.3-jadvalda ko'rsatilgan 11-12 yoshli 5-sinf tajriba va nazorat guruhlarida o'g'il bolalarining tezkorlik-kuch sifati bo'yicha ko'rsatgan natijalari statistik ($t=0,04$, $p>0,05$) jihatdan farq qilmaydi.

11-12 yoshli qiz bolalarning ko'rsatgan natijalari o'rtasida statistik jihatdan ($t=0,49$; $p>0,05$) farq yo'q. 12-13 yoshli tajriba va nazorat guruhidagi o'g'il bolalar o'rtasida ham statistik jihatdan farq yo'q.

3.1.1.-jadval.

Tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanganligi

(Dastlabki natijalar)

№	Nazorat turi	guruhlar	n	28-maktab			
				X±m (o‘)	x±m (q)	t	P
12 yosh							
1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (m,sm)	T	30	1,58±1,7	1,41±6,5	0,03	>0,05
		N	35	1,55±2,57	1,39±2,82	0,04	>0,05
13 yosh							
2	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (m,sm)	T	30	1,59±0,07	1,55±3,25	1,05	>0,05
		N	35	1.58±0.90	1,54±2.10	0,50	>0,05

Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish samaradorligi. O'quvchilarning jismoniy mashqlarni belgilangan shiddatda malum vaqt davomida bajarishga ma'lum vaqt davom etirishni ko'rsatadigan jarayoni chidamlilikning asosiy belgisidir. Chidamlilik degan tushuncha charchash tushunchasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, toliqish chidamlilikni mezoni (kriteriy) xisoblanadi.

O'quvchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy bazaviy sifati chidamlilikdir, u inson hayotiy faoliyati va organizmning jismoniy ish qobiliyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega (45, 46, 48). Chidamlilikni oshirishda mahsus mashqlar va yugurish mashqlarini qo'llash lozim.

O'tkazilgan tajriba shuni ko'rsatib turibdiki, tajriba va nazorat sinflaridagi o'g'il bolalarning chidamlilik nuqtai nazaridan ko'rsatgan natijalari statistik ($t=0,18$, $p<0,05$) jihatdan farq qilmaydi.

11-12 yoshli tajriba va nazorat guruhi qiz bolalari ko'rsatgan natijalar statistik ($t=0,31$, $p>0,05$) jihatdan farq qilmaydi (3.1.2.-jadval).

3.1..2.-jadval

Kuch va chidamlilik sifatlarining rivojlanganligi

(dastlabki natijalar)

№	Nazorat testlar	guruhlar	n	№ 28 maktab			
				$\bar{x} \pm m$ (o‘)	$\bar{x} \pm m$ (q)	t	P
12 yosh							
1	Stanovoy dinamometr (kg)	T	30	44,9±1,89	37±0,75	3,89	<0,05
		N	30	45,00±1,59	36±1,91	3,62	<0,05
2	1500 m yugurish(coniya)	T	30	8,46±0,24	8,71±0.05	1,13	>0,5
		N	30	8,71±1,32	8.61±0,23	0,05	>0,5
3	6 daqiqali yugurish	T	30	1091±39,32	864,4±7,69	5,66	<0,01
		N	30	1124±298,42	882 ±55,5	0,79	>0,05
13 yosh							
1	Stanovoy dinamometr (kg)	T	30	52,0±3,55	42,5±2,87	2,80	<0,05
		N	35	52±2,27	39,3±1,63	2,28	>0,05
2	1500 m yugurish (coniya)	T	30	7,16±2,27	8,82±1,45	0,61	<0,5
		N	35	8,60±0,42	9,58±0,95	0,95	<0,5
3	6 daqiqali yugurish	T	30	1185,6±958,0	9,47±250,3	0,45	<0,5
		N	35	1187,4±69,6	1063,7±217,8	0,80	<0,5

Shu maktabning tajriba va nazorat sinflaridagi o'g'il va qiz bolalar ko'rsatgan natijalari statistik ($t=1,13$, $p<0,05$) jihatdan farq qilmadi. 11-12 yoshli tajriba va nazorat sinflarining qiz bolalari ko'rsatgan natijalari statistik ($t=0,16$, $p>0,05$) jihatdan farq qilmadi.

Tajriba va nazorat sinfidagi o'g'il va qiz bolalar ko'rsatgan natijalari o'rtasida statistik jihatdan ($t=3,92$; $2,2$ $p<0,05$) farq bor. 12-13 yoshli tajriba va nazorat guruhidagi bolalar o'rtasida farq yo'q. Shu yoshdagi qizlar o'rtasida ham ($t=0,45$ $p>0,05$) farq yo'q.

Chidamlilik umumiy va maxsusga bo'linadi. Umumiy chidamlilik bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at (o'rtacha shiddat) bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funkstiyalarini o'ziga qamrab oladi. Maxsus chidamlilik sportchining yuklamalarni o'z mutaxassisligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samara-li bajara olish qobiliyatidir. 6 daqiqali yugurish testi bo'yicha o'quvchilarning chidamlilik sifatlarini aniqladik. Olingan natijalarga ko'ra ta'lim olayotgan 11-12 yoshli o'g'il bolalar ko'rsatgan natijalar o'rtasida statistik ($t=0,27$; $p>0,05$) jihatdan farq yo'qligi aniqlandi.

5-sinfning tajriba va nazorat guruxidagi o'g'il va qiz bolalarni ko'rsatgan natijalari o'rtasida statistik jihatdan ($t=29,4$; $p<0,05$) farq bor. Tajriba va nazorat guruhlaridagi 11-12 yoshli o'g'il bolalarining 6 daqiqali yugurish testi bo'yicha ko'rsatgan natijalari o'rtasida statistik ($t=1,38$; $p>0,05$) jihatdan farq yo'q.

Shu maktabning 6-sinflaridagi 12-13 yoshli o'g'il bolalar ko'rsatgan natijalar o'rtasida statistik jihatdan ($t=0,45$; $p<0,05$) farq yo'q. Qiz bolalar o'rtasida ham ($t=0,10$; $p>0,05$) farq mavjud emasligi aniqlandi.

Tajriba va nazorat sinflardagi qiz bolalar o'rtasida statistik ($t=0,27$; $p>0,05$) jihatdan farq yo'q. Shu sinflarning o'g'il va qiz bolalari ko'rsatgan chidamlilik bo'yicha test natijalari ularning o'rtasida statistik ($t=1,23$; $p>0,05$) farq yo'qligini ko'rsatadi .

Tezkorlik sifatining rivojlanishi. - O'quvchi o'g'il va qiz bolalarning tezkorlik sifati amaliyotda ko'pincha 3 ta element shaklida namoyon bo'ladi:

1. Harakatlantiruvchi reakstiya.
2. Start va boshqa tez aniqlovchi harakatlar.
3. Alohida harakatlar tezkorligi; harakat chastotalari.

Shu sababli biz 60 m ga yugurish testi bo'yicha o'quvchilarning tezkorlik sifatlarini aniqladik. 243-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining 5-sinfida o'qiyotgan o'g'il va qiz bolalarning ko'rsatgan natijalari o'rganildi. Tajriba va nazorat sinflaridagi o'g'il va qiz bolalar ko'rsatgan natijalar statistik jihatdan ($r>0,05$) farq qilmaydi.

6-sinfning o'g'il va qiz bolalari tajriba guruhlarida o'rtasida statistik farq b'ylmasada, nazorat guruhlarida y'rtasida farqlanadi. O'g'il bolalarni 5-sinf bolalariga qaraganda natija 15-16 % ga, qizlarda 9,8 % ga pastligi aniqlandi (3.1.4-jadval).

Shu bilan birga 5-6 sinf o'g'il va qiz bolalarining tezkorlik bo'yicha tayyorgarligi darajasi umuman past ekanligi aniqlandi. 5-sinf o'g'il bolalari "3" baho olish uchun 11,3 soniyada 60 m ga yugurishi kerak bo'lsa, 6-sinf o'g'il bolalari 11,0 soniyada yugurishlari kerak edi.

3.1.3-jadval.

5-sinf o'quvchilarini tezkorlik sifatini rivojlanganligi

(dastlabki natijalar)

№	Nazorat testlari	Guru hlar	n	№ 28 maktab			
				$x \pm m$ (o‘)	$x \pm m$ (q)	t	P
12 yosh							
1	60 m yugurish (soniya)	T	30	11,92±0,29	11,65±0,08	0,93	>0,05
		N	30	12,05±0,32	12,61±0,36	1,19	>0,05
13 yosh							
2	60 m yugurish (soniya)	T	30	10,06±0,25	10,5±0,17	1,57	>0,05
		N	35	10,22±0,09	10,99±0,14	5,14	<0,01

Qiz bolalar esa mutanosib ravishda 11,5-11,3 soniya vaqt ko'rsatishlari kerak. Jadvalda namoyish etilganidek o'g'il va qiz bolalar ushbu ko'rsatkichlardan ham past natija ko'rsatishgan.

Shuning uchun bu o'quvchilarga tegishli tezkorlik mashqlarining hajmini ko'paytirib, tabaqali yondashish zarur.

Egiluvchanlik sifatlarining rivojlanganligi. - Egiluvchanlik insonning jismoniy harakatlarni eng katta amplituda bilan (katta ko'lamdagi tebranishda) bajara olish qobiliyatidir. Egiluvchanlikni tarbiyalashda eng yuqori samaradorlikka erishish uchun har kuni ikki marta mashg'ulotda maxsus mashqlardan foydalaniladi, bu mashq asosan mashg'ulot oxirida, charchoq vujudga kelgan chog'da o'tkazildi, chunki bu paytda mushaklarning qarshilik ko'rsatishi susayadi, ularning harakati oshadi va cho'zilishi osonlashadi.

Egiluvchanlik sifatlarining rivojlanganligi boshqa harakat qobiliyatlarining tarbiyalanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda harakat amplitudasi oshirilgan mashqlardan (cho'ziluvchanlik) foydalandik.

3.1.4.-jadval

Egiluvchanlik sifatlarining rivojlanganligi.

(dastlabki natijalar)

№	Nazorat testlari	Guru hlar	n	№ 28 maktab			
				$x \pm m$ (o‘)	$x \pm m$ (q)	t	p
12 yosh							
1	Turgan joyidan oldinga engashish (sm)	T	30	4,70±2,25	7,63±0,27	1,62	>0,05
		N	30	5,25±1,66	8,30±1,49	1,39	>0,05
13 yosh							
2	Turgan joyidan oldinga engashish (sm)	T	30	1,65±0,04	1,47±0,04	3,6	<0,05
		N	35	1,66±0,03	1,43±0,03	4,5	<0,05

Olingan natijalarning ko'rsatishicha tajriba va nazorat sinflaridagi 11-12 yoshli o'g'il va qiz bolalar ko'rsatgan natijalar o'rtasida statistik jihatdan farq yo'q (3.1.6-jadval). Shu bilan birga 5-sinfdan tajriba va nazorat guruhlarining o'g'il va

qiz bolalari ko'rsatgan natijalar o'rtasida statistik ($t=1,62$; $p>0,05$) jihatdan farq yo'q, lekin 6-sinf o'g'il va qiz bolalari ($t=3.6$, $p<0,05$) statistik jihatdan farq qiladi.

Harakat uyg'unligini rivojlantirishning samaradorligi. - Harakatni murakkabligi ko'pgina sabablariga bog'liq, bir vaqtning o'zida elementlarni qo'sha bilish va ketma-ket bajarish zarur. O'z navbatida, yangi malakalarni egallash harakat uyg'unligiga aloqador zahiralarni kengaytiradi. Muvofiqlashtirish layoqati biron harakat yoki holatni yaxlitligicha maqbul tarzda yaratish va yaxlit harakat faoliyatlarini isloh qila olish qobiliyati yoki sharoitning almashishiga qarab, o'ziga nisbatan talablarni ham o'zgartira olish imkoniyati, yohud o'zgaruvchan sharoitlarda aniq harakatlarni zudlik bilan boshqara olish qobiliyati, ya'ni qisqa qilib aytganda, sportchining chaqqonlik sifati demakdir. Har qanday harakat ham ma'lum ma'noda mushaklarning bir vaqtda ham qo'zg'olish, ham so'nish natijasidir. Mushaklar kuchlanishi uch hil shaklda namoyon bo'ladi:

- tonusni ko'taradigan (darmon beradigan) kuchlanish - organizm dam olish holatida bo'lganda ham mushaklar tarangligi oshgan bo'ladi;
- jadal kuchlanish va harakat holatida mushak bo'shashishga ulgura olmaydi;
- koordinastion (muvofiqlashuvchi) kuchlanish.

Temperament turlari va ularning xossalari bexato moslashish funkstiyasi, uning mutanosibligi, beqarorligi, shuningdek, analizatorlarning (sezgi organlari, miya va ularni biriktiruvchi asab to'qimalarining) funkstiyalari - muvofiqlashish layoqati muhim fiziologik zamin hisoblanadi.

Chaqqonlik uchun beriladigan me'yorlarning o'zgarishi shug'ullanuvchilar engi oladigan koordinastion qiyinchiliklarni oshirib borish yo'li bilan boshqariladi.

Bu qiyinchiliklar asosan quyidagi talablardan tashkil topgan:

- harakatlarning aniq bo'lishi;
- ularning o'zaro muvofiqligi;
- sharoitning to'satdan o'zgarishi;

Biz o'quvchilar harakat uyg'unligi rivojlantirib borishni tekshirish maqsadida 4x10 metrga mokisimon yugurish bo'yicha olingan natijalar jadvalda

aks ettirilgan va unda o'quv yili yakunida tajriba va nazorat sinflardagi 11-12 yoshli o'g'il bolalar ko'rsatkichlari o'rtasida statistik jihatdan ($t=0,96$; $p<0,05$) farq yo'qligi ko'rinib turibdi (3.1.5-jadval).

Shu maktab 5-sinf qiz bolalari o'rtasida ham statistik jihatdan ($t=1,1$; $p<0,05$) farq yo'q.

3.1.5 -jadval.

Harakat uyg'unligi sifatining rivojlanganligi
(dastlabki natijalar)

№	Nazorat testlari	Guruh	n	№ 28 maktab			
				X±m (o‘)	x±m (q)	t	p
12 yosh							
1	4x10 mokisi-mon yugurish (soniya)	T	30	12,48±0,32	12,18±0,04	0,96	>0,05
		N	30	12,90±0,28	12,29±0,14	2,10	>0,05
13 yosh							
1	4x10 mokisi-mon yugurish (soniya)	T	30	10,86±0,95	11,09±0,12	0,34	>0,05
		N	35	10,81±0,10	11,51±0,09	5,38	<0,05

O'quvchi yoshlarda harakat uyg'unligi sifati jismoniy tayyorgarlikning muhim asoslaridan bo'lib, u shaxsning asosiy jismoniy sifatlari rivojlanganlik darajasini aniqlaydi (91).

3.1.5.-jadvalda ko'rsatilganidek, tajriba va nazorat sinflaridagi dastlabki natijalar solishtirib ko'rilganda, ($t=0,96$ $P>0,05$) statistik jihatdan farq qilmadi.

11-12 yoshli o'g'il va qiz bolalarning harakat koordinastiyasini rivojlantirishga doir testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari o'rtasida ($t=0,96$; 2.19, $p>0,05$) farq yo'q.

11-12 yoshli o'g'il va qiz bolalarning chaqqonlik bo'yicha ko'rsatgan natijalari statistik jihatdan ($t=1,72$; 1,87; $p>0,05$) farq qilmaydi.

Shu maktabning tajriba va nazorat sinflari o'g'il va qiz bolalari ko'rsatgan natijalari o'rtasida statistik jihatdan ($t=3,84$; 9,0; $p>0,05$) farq mavjud.

6-sinf tajriba va nazorat sinflari o'rtasida statistik farq yo'q, lekin o'g'il va qiz bolalar ko'rsatgan natijalar o'rtasida ($t=5,38$; $p<0,01$) farq borligi aniqlandi. Shu bilan birga, chaqqonlikning yillik o'sishi o'g'il bolalarda 12,9 % ga, qiz bolalar o'rtasida esa 6,0%ga o'sgan.

3.2. 12-13 yoshli o'quvchi qizlarni tajribadan keyingi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda ularning tahlili

Tajriba davomida tajriba va nazorat sinflarida o'quvchilar tayyorgarligining turli tamoyillari dinamikasining qiyosiy tahlili o'tkazildi, olingan ma'lumotlarning ishonchliligi baholandi, tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zaro korrelyastion bog'liqligi aniqlandi.

Asosiy pedagogik tajribani o'tkazish jarayonida tajriba guruhida (biz tomondan) dasturdagi jismoniy mashqlarni o'rgatish va har bir darsning zichligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan dasturlardan foydalanildi.

Nazorat guruhida ta'lim muassasalari uchun ishlab chiqilgan dastur, ya'ni an'anaviy dars o'tkazish uslublari bo'yicha shug'ullanildi.

Asosiy pedagogik tajriba jarayonida o'quvchilar tayyorgarligi qiyosiy baholandi.

Jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan ularda harakat ko'nikma va malakalarinig tashkil toptirish, vosita va uslublar majmuasidan foydalanib, xususan tabaqali yondashish orqali individual ta'sir ko'rsatish ijobiy natijalarga olib keldi.

Ayniqsa, bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarning u yoki bu harakat sifatlarining rivojlanish yo'nalishini, qachon ko'proq jadal o'sish namoyon bo'lishini bilish zarur. Shu bilan birga, bolalarning jinsiy etilish davrida harakat funkstiyalarining rivojlanishiga jismoniy yuklamalarning ta'siri kam o'rganilganligi (104) sababli, biz tajribada yuqoridagilarni hisobga olgan holda,

jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlarning rivojlanishi bo'yicha o'g'il va qiz bolalarni 3 guruhga bo'lib dars o'tdik (yuqori, o'rtacha, past). Ikkinchi bobning 2.8 - bo'limida ko'rsatilgandek, har bir guruhga berilgan vositalar jismoniy sifatlarning qay darajada o'sganligiga qarab berildi.

Tajribadan keyin olingan natijalar ularning dasturdagi mashqlarni o'zlashtirishdagi harakat ko'nikma va malakalari yaxshilanishini hamda jismoniy sifatlarning rivojlanganligini ko'rsatadi (3.2.1 -jadval).

3.2.1.-jadval

Tezkor–kuchlilik sifatlarini ko'rsatkichlari.

(5-6 sinf).

T.R	Testlar	guruhlar	n	Dastlabki	Yakuniy	T	p
				x±n	x+n		
12 yosh							
1	Turgan joyidan uzun-likka akrash(m,sm)	T O‘.	30	1,58±1,70	1,74±2,5	5,29	<0,001
		N	30	1,55±2,57	1,67±2,4	3,4	<0,01
2	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (m,sm)	T Q.	22	1.41±2,5	1,522±2,5	3,6	<0,01
		N	25	1,33±2,82	1,47±2,3	0,6	>0,05
13 yosh							
1	Turgan joydan uzun-likka sakrash (m,sm)	T O‘.	30	1,59±0,07	1,83±3,1	8,3	<0,001
		N	35	1,58±0,90	1,72±2,6	5,0	<0,001
2	Turgan joydan uzun-likka sakrash (m,sm)	T Q.	30	1,55±2,25	174±2,6	5,5	<0,001
		N	35	1,54±,10	169±2,5	4,2	<0,001

3.2.1 -jadvaldan ko'rinib turibdiki, 5-6 -tajriba va nazorat sinflaridagi o'g'il va qiz bolalarda tezkor-kuchlilik sifatlari o'sgan. Tajriba guruhlaridagi 11-12 yoshli bolalarda mutanosib ravishda 16 sm ga (10,2%) oshganligi statistik jihatdan farq qiladi ($t=5,29$ $p<0,01$). Nazorat guruhlarida esa 12 sm (7,7%) ga yaxshilanib, statistik jihatdan farqlanadi.

13-14 yoshli bolalar va qizlarning tajriba guruhlarida 24 sm (20%) ga, mutanosib ravishda 14 sm (12,2%) natija yaxshilanib, statistik jihatdan yuqori farqqa ega ($t=8,3$; $p<0,01$). Nazorat guruhlaridagi o'g'il va qiz bolalarda 13 sm mutanosib ravishda 15 sm (9,7% ni) tashkil etib, statistik jihatdan farq qiladi

($t=5,5$; $P<0,01$). Tajribaning ko'rsatishicha, olingan ma'lumotlar jismoniy tomondan past darajadagi uquvchilarga o'rtacha, yuklama berilganda ularning tayyorgarligi tez o'sishini tasdiqlaydi.

Harakat uyg'unligi (chaqqonlik)ni tarbiyalash. Chaqqon harakat qilish, harakat vazifalarini tez va to'g'ri egallay olish uchun kuchli, chidamli va mustahkam irodali bo'lish kerak. Harakat yoki faoliyat notanish, murakkab, tezkorlik, chaqqonlikni talab qiladigan takomillashgan bo'lishi shart.

Tez yo'l topa olib va to'xtamasdan bajarishni talab qiladigan harakat vazifasi to'satdan yuzaga kelgan paytda ayniqsa chaqqonlik kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar bolalarni tez charchashga olib keladi, charchash sodir bo'lganda, uning samarasi kam.

O'tkazilgan tadqiqotlarimizda chaqqonlik mashqlarini tabaqalashtirib, individual yondashish holida o'rgatib, organizmning to'liq tiklanishiga etarli bo'lgan dam olish oraliqlaridan foydalandik.

3.2.2 -jadvalda aks etib turganidek o'quv yili yakunida 11-12 yoshli o'g'il va qiz bolalarning tajriba guruhlarida natija 1,28 soniyaga (10,2%) mutanosib holda 0,85 (6,9%) rivojlanib, statistik jihatda yuqori farqqa ega bo'ldi. ($t=7,1$ $p<0,001$). Nazorat guruhlarida esa 1,5 soniyaga ($t=5,1$ $r<0,01$) rivojlangan bo'lib, statistik jihatdan farq qilmadi.

12-13 yoshli o'g'il va qizlarning tajriba guruhlarida natija 1,28 soniyaga (10,5 %) yaxshilanib, statistik farqqa ega: ($t=4,2$; $P<0,01$) mutanosib ravishda ($t=4,2$; $P<0,05$). Nazorat guruhlarida bu ko'rsatkichlar 0,85 soniyaga teng ($t = 5,1$, $r<0,05$) ga mutanosib ravishda qizlarda 0,82 soniyaga ($t=2,7$ $p<0,05$) statistik jihatdan farq qildi. Ko'rsatilgan bu farq yoki natijani yaxshilash tabaqali yondashish bilan bog'liqdir.

Harakat uyg'unligi sifatini rivojlantirish.

T.R	Testlar	Guruh-lar	n	Dastlabki	Yakuniy	T	p
				x±m (o‘)	x±m (q)		
12 yosh							
1	4 x 10 m mokisimon yugurish (soniya)	T O‘.	30	12,48±0,32	11,2±0,1	7,1	<0,00 1
		N	30	12.90±0,28	11,4±0,1	5,1	<0,00 1
		T Q.	22	12,18±0,04	10,9±0,1	12,8	<0,00 1
		N	25	12,29±0,14	11,1±0,1	7	<0,00 1
13 yosh							
2	4 x 10 m mokisimon yugurish (soniya)	T O‘.	30	11,28±0,17	10,0±0,31	4,2	<0,01
		N	35	11,16±0,10	10,59±0,29	0,5	>0,05
		T Q.	30	11,33±0,09	10,48±0,15	6,0	<0,00 1
		N	35	11,4±0,0,4	10,58±0,28	2,7	<0,05

Kuch va uni tarbiyalash. Insonning jismoniy sifatlaridan biri bo'lgan kuchni uzoq yillar tarbiyalash jarayonida umumiy vazifa turli harakat (sport, mehnat va hokazo) faoliyatlarida uning yuksak darajada namoyon bo'lishini ta'minlash va har tomonlama rivojlantirishdan iborat.

Xususiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

- kuchlanishning asosiy turlarini, ya'ni statistik kuchlanish va dinamik kuchlanish, kuchning talabi bo'yicha kuchlanish va tezkor kuch, tanlab kuchlanish, qarshiliklarni enguvchi kuchlanish hamda yon beruvchi kuchlanish turlarini amalga oshirish qonuniyatini egallash, takomillashtirish;

- harakat apparatidagi barcha mushak guruhlarini kuch jihatdan garmonik holda mustahkamlash;

- xilma-xil sharoitlarda kuchdan rastional foydalanish qobiliyatini rivojlantirish.

Shu bilan birga, biror bir faoliyatdagi aniq sharoitga qarab, kuchni ixtisoslab tarbiyalash yuzasidan o'ziga xos vaziyatlar hal qilinadi. Kuch mashqlarini darsning boshi, asosiy qismida qo'llash samaralidir. Kuchni tarbiyalash uchun tanlangan mashqlar alohida va umumiy ta'sir etuvchi mashqlar bilan birgalikda bajarilishiga e'tibor qaratdik va stanovoy dinamometrda bel kuchini o'lchash bilan nazorat qildik (3.2.3.-jadval).

3.2.3-jadvaldagi natijalarga e'tibor berilsa, tajriba guruhlarining 11-12 yoshli o'quvchilarning kuch 12,4 kg (21,6 %) ga o'g'il bolalarda, 8 kg (15,0%) kg ga qiz bolalarda o'sdi. Bu ko'rsatkichlar statistik farqqa ega ($t=4,75$ $p<0,01$).

12-13 yoshli tajriba guruhlarining bolalarida 16 kg (23,5%) ga o'sib, statistik jihatdan farq qiladi ($t=3,79$, $p<0,05$). Nazorat guruhlarida 10,1 kg (16,2%)ga o'sdi, bu statistik jihatdan ($t=3,27$ $P>0,01$) farq qildi.

Mualliflarning fikricha, 11-13 yoshli maktab o'quvchilarida kuch, tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun ularning organizmi va mushak-tayanch tizimi biologik tomondan etiladi va u bolalarda yildan-yilga kuch sifatlarining o'sib borishini ko'rsatadi. Tajriba va nazorat guruhlarida olingan natijalar yildan-yilga kuch sifatlarining oshib borishini maqsadga muvofiq ravishda mashqlar tanlab berilsa, kuch tabiiy rivojlanishdan ko'ra ko'proq o'sishni ko'rsatdi.

Chidamlilik va uni tarbiyalash yo'llari. Tajribada olingan natijalarning ko'rsatishicha (1500 m va 6 min. yugurish), o'quv yilining yakuni bo'yicha 11-13 yoshli o'quvchilarning umumiy chidamliligi oshdi, bunga vositalarni to'g'ri tanlash va tabaqali yondashish uslublari samarali ravishda yordam berdi.

5-tajriba sinfidagi o'quvchilarda 1,1-soniyaga (13,0 %) yaxshilanib, statistik jihatdan farq qiladi. ($t=4,23$; $p<0,01$), qiz bolalarda esa, mutanosib ravishda 1,2 soniyaga o'sdi va statistik jihatdan ($t=0,14$; $p>0,05$) farq qildi. Nazorat sinflarining o'g'il bolalarida 13,7 soniyaga ($t=3,04$; $p<0,05$) statistik farqi bo'lsa, qiz bolalar o'rtasida statistik farq yo'q.

Kuch va chidamlilik sifatlarining rivojlanganligi.

T.R	Testlar	guruhlar	n	Dastlabki	Yakuniy	T	P	
				x±m (o‘)	X±m (q)			
12 yosh								
1	Stanovoy dinamometr (kg)	O‘	T	30	44,9±1,89	57,3±1,81	4,75	<0,001
			N	30	45,00±1,59	53,0±2,1	3,04	<0,01
		Q	T	22	37±0,75	51,3±2,3	5,93	<0,001
			N	25	36±1,91	42±2,72	1,80	>0,05
2	1500m yugurish (daqiq)	O‘	T	30	8,46±0,24	7,36±0,17	4,23	<0,01
			N	30	8,71±1,32	7,51±0,14	0,90	>0,05
		Q	T	22	8,71±0,05	7,31±0,09	7,00	<0,001
			N	25	8,61±0,23	7,42±0,14	4,57	<0,01
3	6 min yugurish (daqiq)	O‘	T	30	1091±39,32	1276±35,3	3,5	<0,05
			N	30	1124±298.41	1234±112,2	1,09	>0,05
		Q	T	22	864,4±7,65	1011±6,42	14,6	<0,001
			N	25	8,82±55,5	981±42,3	1,42	>0,05
13 yosh								
1	Stanovoy dinomometr(kg)	O‘	T	30	52,0±3,55	68,0±2,30	3,79	<0,01
			N	35	52±2,27	62,1±2,21	3,22	<0,05
		Q	T	30	42,5±2,87	53,1±2,50	2,78	<0,05
			N	35	39,3±1,63	15,3±21	2,26	>0,05
2	1500 m ga yugurish (daqiq)	O‘	T	30	7,16±2,27	6,06±2,1	0,35	>0,05
			N	35	8,60±0,42	7,04±0,50	2,43	<0,05
		Q	T	30	8,82±1,45	7,42±1,30	3,8	<0,05
			N	35	9,58±0,95	8,58±1,1	0,76	>0,05
3	6 min. yugurish (daqiq)	O‘	T	30	1185,6±458,0	1380±212,0	3,8	<0,05
			N	35	1187,4±69,6	1245±70,1	0,58	>0,05
		Q	T	30	947,2±250,3	1104±210,1	5,2	<0,05
			N	35	1003,7±217,8	1050±197,2	1,5	>0,05

6 daqiqa davomida yugurishda 11-12 yoshli o'g'il va qiz bolalarda natija mutanosib ravishda 18,6 va 14,4 soniyaga oshdi. Bu esa statistik jihatdan ($t=35,3$; $p < 0,05$) farq qiladi. Nazorat sinflarida o'sish 1,10 soniyadan (8-9 %) iborat, statistik jihatdan ($t=8,9$; $p < 0,05$) farq bor.

6-tajriba sinflaridagi o'g'il va qiz bolalarda natija 19,4 va 14,0 soniyaga rivojlangan, statistik jihatdan farq mavjud ($t=0,38$; $P > 0,05$). Nazorat sinflaridagi o'g'il va qiz bolalarda ko'rsatkichlar 57,6; 4,62 soniyaga yaxshilangan va statistik jihatdan ($t=0,58$; $p > 0,05$) farq qildi.

Tajribadan keyingi natijalarning ko'rsatishicha; tajriba va nazorat sinflarida ham umumiy chidamlilik sifatleri rivojlangan, lekin tajriba sinflarida olingan natijalarining samarali o'sganligi statistik farq bilan isbotlanadi.

Tezkorlik sifatlarining rivojlanganligi. 11-13 yoshli o'quvchilarda harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizm harakat faoliyatining xilma-xil turlaridagi tezlik tavsifini belgilovchi funkstional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur.

Tezkorlik sifatining namoyon bo'lishida bir-biriga bog'liq bo'lmagan 3 ta element mavjud (harakat reakstiyasi, harakat surati, ayrim harakatlar tezligi).

Bularning har biriga alohida-alohida mashqlar tanlanadi va tabaqali yondashiladi.

5-sinf tajriba guruhidagi o'g'il va qiz bolalarda 1,8 soniya 1,25% ga oshdi, bu esa statistik jihatdan dastlabki natijalaridan ($t=5,4$; $p<0,01$) farq qiladi (3.2.4.-jadval).

3.2.4-jadval

Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.

T.R	Testlar	Guruhlar	n	Dastlabki	Yakuniy	T	P
				x±m	x±m		
12 yosh							
1	60 m ga yugurish (soniya)	O‘	30	11,92±0,29	10,3±0,1	5,4	<0,001
		T		12,05±0,32	10,8±0,1	3,7	<0,05
		N					
		Q	22	11,05± 0,08	10,5±0,2	5,4	<0,001
T	12,61±0,36	11,8±0,2		2,2	>0,05		
		N					
13 yosh							
2	60 m ga yugurish (soniya)	O‘		10,89±0,21	10,1±0,15	4,25	<0,01
		T		11,41±0,33	10,7±0,12	3,80	<0,05
		N					
		Q		11,15±6,13	10,3±0,2	3,55	<0,01
T	10,81±0,18	10,8±0,2		2,55	<0,05		
		N					

Nazorat sinflarida esa mutanosib ravishda 1,25 soniya va 1,1 soniyaga (10,0%; 0,5% ga) yaxshilangan bo'lsada, statistik jihatdan ($t=3,07$; $p<0,05$) farq qiladi.

6-tajriba sinflarida mutanosib ravishda o'g'il va qiz bolalarda 0,79 soniyaga hamda 0,85 soniyaga (7,2%, 7,6%) o'sgan va statistik jihatdan ($t=3,95$; $4,25$ $p<0,01$) farq qiladi. Nazorat sinflarida esa mutanosib ravishda 0,71 soniyaga va 0,85 soniyaga (7,2%; 7,9%) yaxshilangan, bu statistik jihatdan ($t=3,55$; $4,25$; $p<0,01$) farq qiladi.

Tajriba guruhidagi o'quvchilar bilan tezkorlik mashqlarini o'tkazishda biz dam olish oraliqlaridan foydalanish yani, bir tomondan, temperament turlari va ularning xossalarning qo'zg'oluvchanligi unchalik pasayishga ulgurmaydigan qisqa vaqt ichida, ikkinchi tomondan, vegetativ funkstiyalar ko'rsatkichining ozmi-ko'pmi to'la tiklanish darajasiga qarab mashqlarni takrorladik.

Bunda masofaning uzunligi (30-60m), bajarish shiddati, dam olish intervallari va takrorlashlar soni hisobga olindi. Ko'rsatkich o'rtachadan past o'quvchilarga 26-30 m masofada bajarish shiddati oshirildi. Shu sababli olingan natijalar nazorat sinfidagiga qaraganda yuqori bo'ldi.

Egiluvchanlik sifatlarining rivojlanishi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda umurtqa pog'onasining, tos-son va elka bo'g'imlarining harakatchanligini oshirish uchun mashqlar tanlash va harakat amplitudasini oshirishga katta e'tibor berildi.

O'quv yilining oxirida 5-tajriba sinflaridagi 11-12 yoshli o'g'il va qiz bolalarda 5,9 sm (77,7 %) ni tashkil qilib, ($t=2,62$; $p<0,05$) yuqori statistik farq qildi (3.2.5.-jadval). Nazorat guruhlarida o'zgarish 37,3 % bo'lib ($t=1,39$; $p<0,05$) statistik farqi yo'q.

6-sinf tajriba guruhlaridagi o'g'il va qiz bolalarda ko'rsatgan 2,24 sm (38,5 %) o'sdi bu statistik jihatdan ($t=2,24$; $p<0,05$) farq qiladi.

Egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish.

T.R	Testlar	guruhlar	n	Dastlabki	Yakuniy	t	P
				$\bar{x}\pm m$	$\bar{x}\pm m$		
12 yosh							
1	Turgan joyidan oldinga engashish. (sm)	O' T	30	5,70±2,25	7,63±0,27	2,62	<0,05
		N	30	5,21±1,66	6,30±1,49	1,39	>0,05
		Q T	22	7,63±0,27	8,97±0,3	3,35	<0,05
		N	25	8,30±1,49	8,50±0,5	0,13	>0,05
13 yosh							
2	Turgan joyidan oldinga engashish (sm)	O' T	30	5,81±1,00	8,05±0,3	2,24	<0,05
		N	35	6,0±1,07	7,86±1,52	0,9	>0,05
		Q T	30	7,86±1,15	9,9±0,4	2,34	<0,05
		N	35	6,75±1,07	8,35±0,52	1,35	>0,05

Nazorat guruhlarida o'sish 1,86 sm (0,44%) ni tashkil qilib, statistik jihatdan farq qilmaydi. Tajriba natijalarining ko'rsatishicha bu yoshdagi bolalarda kattalarga nisbatan egiluvchanlikni o'stirish osondir.

XULOSALAR

Tadqiqot ishining asosiy natijasi ta'lim jarayonini takomillashtirish, o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga tayyorlashning pedagogik muammosini echishdir. Yuqoridagi muammoni echish uchun ilmiy va amaliy natijalar olindi:

1. Adabiy manbalari va ilg'or amaliy tajribalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, yuqori sinf qizlarning jismoniy tayyorgarligi xar xilligi tufayli bu masala etarlicha o'rganilmagan hamda o'z echimini topishni taqozo etadi.

2. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarga tabaqali-individual yondashishni ijobiy amalga oshirish uchun majmual-tizimli yondashish zarur. Bu esa o'z ichiga o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va o'rganishni, darsda va sinfdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarning mustaqil faoliyatini faollashtirish kerakligini belgilaydi.

3. Ishlab chiqilgan va tajribada sinalgan majmual usullarni, o'quv mashg'ulotlarining xarakteri va mazmuni o'rtasidagi hamda o'quvchilarning individual xususiyatlari, har xil tayyorgarlik darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga yo'naltirilgan. Bu esa: - o'quvchilarning salomatlik holati, jinsi va yoshini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarligiga har tomonlama baho beradi;

- yuqori sinf qizlarni guruhlar (bo'limlar)ga bo'lishda ularning tayyorgarligi, har xil shiddatdagi yuklamalarni bajarishda guruhlar o'rtasidagi funkstional tayyorgarlik farqi aniqlandi;

4. Tajriba davomida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi aniqlandi. Pedagogik tajribada jismoniy tayyorgarligi bo'yicha yuqoriligi aniqlandi ($r < 0,05$).

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

Меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар:

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016. – 56 б.
2. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун (янги таҳрири). – Тошкент, 2015 йил 4 сентябрь.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031 сонли Қарори.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги «Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПФ-5538-сон Фармони.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3907 сонли қарори.

Монография, илмий мақола, патент, илмий тўпламлар

6. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.
7. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.
8. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Мухаррир, 2013. – 692 б.
9. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 2-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Turon zamin ziyo, 2015. – 740 б.
10. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 3-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Turon zamin ziyo, 2015. – 776 б.
11. Атоев А.Қ. Фарзандларингиз баркамол бўлсин. – Т.: “Ибн Сино”, 1990. – 204 б.

12. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. – Т., 2009. – 204 с.
13. Быков В.С. Теория и практика формирования потребности в физическом самосовершенствовании у школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, №1. –М., 2000. – С. 2-7.
14. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996. – 588 с.
15. Вишневский В.А., Усаева Н.Р. Гендерный анализ взаимосвязи эффективности мышечной и психической деятельности с успеваемостью на различных этапах школьного онтогенеза //ТиПФК, №6 – М., 2015.
16. Власова В.П. Возможности БОС-технологий в адаптивном физическом воспитании и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья //ТиПФК, №8 – М., 2016.
17. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. – Т., 2018. – 172 с.
18. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.
19. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвета, 1978. – С. 88.
20. Даминов Т.А., Халматова Б.Т., Бобева У.Р. Болалар касалликлари. – Т., 2010. – 304 б.
21. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. – М.: Флинта; Retorika., 1999. – С.1-35.
22. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Основные положения «Концепции структуры и содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе» // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка, №2. –М., 2000. – С.60-62.
23. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1-жилд. –Т.: Limiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 296 б.

24. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 2-жилд. – Т.: Limiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 182 б.
25. Сафарова Д.Д. Одам физиологияси. – Т.: ИТА, 2018, – 192 б.
26. Сафарова Д.Д. Спорт физиологияси. – Т.: ИТА, 2018. – 208 б.
27. Сафарова Д.Д. Ёшга оид физиология. – Т.: ИТА, 2018. – 176 б.
28. Семенов Л.А., Власов В.В. Влияние летнего отдыха на кондиционную физическую подготовленность учащихся младших классов //ТиПФК, №8. – М., 2017. – С.59-61.
29. Симонова Е.А., Дмитриева С.В. Оценка физической подготовленности школьников к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» //ТиПФК, №12 – М., 2016. -С. 21-23.
30. Симонов С.Н., Частихин А.А., Гулин А.В., Апокин В.В. Многомерный непараметрический анализ морфологических факторов возрастной динамики двигательных способностей школьников //ТиПФК, №9. – М., 2016. – С. С.66-67.
31. Снигур М.Е. Оценка кондиционных физических качеств детей 6-8 лет по обязательным нормативам комплекса ГТО //ТиПФК, №8. – М., 2017. –С.99-100.
32. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. – Ставрополь, СГУ, 1998. – 111с.
33. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков // Школа здоровья, №1. – М., 1998. Т.4. – С. 7 - 14.
34. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю. Крুцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
35. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
36. Усманходжаев Т.С., Маткаримов Р.М., Болтаев З.Б. Здоровый образ жизни – залог психического и физического здоровья учащейся молодежи// Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения

спорта высших достижений / Республиканская научно-практическая конференция. – Т., 2011. – С. 34 – 35.

37. Усмонхўжаев Т.С. ва бошқалар. 500 ҳаракатли ўйинлар. – Т.: “Bekinmashoq – Plus”, 2010. – 203 с.

38. Фатхуллина Л.В. Информационно-просветительные технологии социально-культурной деятельности в пропаганде здорового образа жизни подрастающего поколения // Теория и практика физ. культуры, №10. – М., 2008. – С.81-84.

39. Филиппов В. Здоровье школьников: актуальные проблемы и пути их решения // Современная школа и здоровье: материалы круглого стола (19 апреля 2002 г.). – М.: Олма-пресс, 2002. – С. 15-23.

40. Фомина Н.А., Федотова И.В. Оценка медицинского аспекта социальной адаптации детей с аутизмом в процессе адаптивного физического воспитания //ТиПФК, №6. – М., 2018. – С.94.

41. Халмухамедов Р.Д., Гончарова О.В. Основные критерии программно-нормативных требований для улучшения физической подготовленности учащейся молодежи // Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений/ Республиканская научно-практическая конференция. – Т., 2011. – С.296.

42. Хасин Л.А., Громыко В.В., Рафалович А.Б. Тест для определения уровня физической подготовленности учащихся 7-17 лет. – Малаховка, 1999. –73 с.

43. Хохлова Н.И., Родермель Т.А., Мамкина Т.М. Спортивное ушу как контекст развития волевых качеств у младших школьников//ТиПФК, №5. – М., 2016.

44. Чедов К.В., Старикова К.Б., Шаравева А.Ф. Школа с новыми уроками физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, №5. – М., 2005. – С. 62-63.

45. Черенкова Е.С. Влияние спортивной акробатики на эмоционально-волевую и физическую подготовленность детей 6-7 лет //ТиПФК, №7. – М., 2016.
46. Чухров Г.В., Дончук Н.Ф., Сатаева Ф.А., Илюшин С.Н. Коррекция физической подготовленности у младших школьников / Дети и Олимпийское движение: Материалы симпозиума, посвященного II междунар. детской Сибириаде184. – Абакан, 1995. – С. 79-81.
47. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. – Т., 2005. – 180 с.
48. Щуров А.Г., Алексеев С.В., Попова Е.В., Старолавникова О.В. Физическая подготовленность школьников в условиях крупного мегаполиса //ТиПФК, №6 – М., 2017. -С.60-62
49. Щедрина А.Г. Педология наука о детстве как фундаментальная основа валеологии и педагогики: Лекция. – Новосибирск: СОР АМН, 1996. - С. 43.
50. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Кудратов Р.К., Магаметова М.Х. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари – саломатлик гарови. – Т., 2004. 47-б.
51. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. – Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГосИФК, 2005. – 262 с.
52. Bouchard, C. Physical Activity, Fitness and Health // C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens, B. McPherson. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1994. - 175 p.
53. Fit to lead : the proven 8-week solution for shaping up your body, your mind, and your career / Christopher P. Neck...[et al.] ; foreword by Kenneth H. Cooper. – 1 st U.S. ed. 2004. 200 p.
54. Chrominski Z. Modular Man and the Holistic Conception of Health// Health: Its Essence, Diagnostic and Strategies for Improving: Abstracts International Scientific Conference. Polska, Krynica Gorska, Maj 10-12, 1999.

55. Germany's Vocational Education at a glance. e-mail: books@bmbf.bund.de Internet: <http://www.bmbf.de>. National Student Fee and Support Systems in European Higher Education. -15 p.

56. Kenneth H. Cooper, M.D., M.P.H. The aerobics program for total well-being / Exercise * Diet * Emotional balance. Bantam Books. Toronto*New York*London*Sydney*Auckland. 1983. 320 P.

57. Komi P. V. Stretch-Shortening Cycle. - In: Strength and Power in Sport. -Blackwell Scientific Publications, 1992.-P. 169-179.

58. Malina R.M. Human growth, maturation and regular physical activity. In: Boilear R.A., ed. Advances in Pediatric Sports Sciences. Champaing: Human Kinetics; 1984. - P. 59-83.