

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya fakul'teti

"Sport" kafedrası

ESHPO'LATOV IMOM

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo`nalishi.

**Mavzu: " 16-18 YOSHDAGI QIZLARNI ME'YORLANGAN
MASHQLAR ORQALI TEZKORLIGINI TARBIYALASH"**

**5141900 - Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ixtisosligi
bakalavr ilmiy darajasini olish uchun yozilgan**

BITIRUV - MALAKAVIY ISH

(2013-2014 o`quv yili)

**Ilmiy rahbar:
Rasmiy opponent:**

**Do`stov B.A.
Raxmonov R.R**

Buxoro 2014 y

M U N D A R I J A

KIRISH.	3
I. BOB. TADQIQOT MUAMOLARINI NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI.	5-26
1.1. Kasb — hunar kollejlarda jismoniy tarbiya va sportning mazmuni.....	5
1.2. 16-18 yoshdagi qizlarning morfologik va funktsional holatini xususiyatlari	12
1.3. Tezkorlikni rivojlantirishning fiziologik asoslari. ..	19
1.4. O`quvchilarning jismoniy tayyorgarligi.	22
1.5. Tezkorlikni tarbiyalash.	25
1.6. Tezkor-kuchlilik sifatlarini tarbiyalash	27
II. BOB. TADKIKOTNING VAZIFALARI,USLUBIYatLARI, TADKIKOT TASHKIL KILISH YUNALISHLARI.	35-36
2.1. Tadqiqot vazifalari.	35
2.2. Tadqiqot uslublari.	35
2.3. Matematik statistika uslublari.	35
2.4. Tadqiqotni tashkil qilish.	36
III. BOB. PEDAGOGIK TAJRIBA NATIJALARINI ASOSLAB BERISH VA MUXOKAMASI.	37-52
3.1. 400 va 800 metrga yugurishda tezkorlik sifatini tarbiyalash.	42
3.2. Tezkorlik mashqlar yuklamasini me`yorlash.	50
Xulosa.	53
Amaliy tavsiyalar	54
Adabiyotlar ruyxati.	55
Ilovalar.	58

Kirish

O'zbekistonning mustaqillikka erishishi va istiqlol yo'lidagi taraqqiyotlari mamlakatimiz xalq xo'jaligini, ayniqsa uning eng muhim tarmog'i bo'lgan ta'lim tarbiya jarayonlarini xalqaro andozalarga tenglashtirishga da'vat etmoqda. Bunda Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimovning tashabbuskorligi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Aholining salomatligini yaxshilash, mehnatkashlarning ish qobiliyati va mehnat samaradorligini oshirish, o'quvchi yoshlarni ma'naviy-jismoniy kamolotini tarbiyalash yo'li bilan ularni kasb-xunar egallashga yo'naltirish masalalari. Respublika xukumatining diqqat e'tiborida bo'lib kelmoqda. Ayniqsa «Ta'lim to'g'risida» (1997 yil), «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» (Yangi taxrirda 2000 yil) qonunlar qabul qilindi. Ularning mazmunida uzluksiz ta'lim jarayonlarini amalga oshirish hamda o'quvchi yoshlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalashda ularni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida hamda ommaviy sport musobaqalariga to'la jalb etishga alohida e'tibor berilgan.

Ishning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasida kasb hunar kollejlari o'quvchi kizlarining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borganlar. Lekin oxirgi 10 yil ichida yuzaga kelgan adabiyotlar va ilmiy maqolalarni (aytib) taxlil etib, jismoniy mashqlar yuklamasini kasb hunar o'quvchi kizlarining yoshi va jinsi, jismoniy tayyorgarligiga qarab me'yorlash to'g'risidagi ma'lumotlarni topa olmadik.

Hozirgi kunda ishlatiladigan jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi yuqori toifali sportchilarning ko'rsatgan natijalari asosida ishlab chiqilgan, lekin kasb hunar kollej o'quvchi kizlari uchun jismoniy mashqlar aniq turkumlarga bo'linmagan.

Shu bilan birgalikda ayrim dissertatsiyalar va adabiyotlarda mashqlarning chegarasini aniqlash va ularni me'yorlashga urinib ko'rilgan, lekin aniq, puxta uslubiy ko'rsatmalar berilmagan. Kasb hunar kollejdagi jismoniy zo'riqish darslarida mashqlarning miqdorini zo'riqish zonalaridan, organizmning

yuklamaga bergan javob reaksiyasidan, nafas olish sur'ati, mashqlarning davom etish vaqti, shiddati, dam olish oralig'i, dam olish xarakteri, takrorlanish sonidan kelib chiqib aniqlash zarur.

O'quvchi kizlarning jismoniy ish bajarish vaqtida uning organizmida bir muncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi.

Tadqiqotning maqsadi: O'quvchi qizlarini mashg'ulot jarayonida meyorlangan mashqlar orqali tezkorlik sifatini oshirishni samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot farazi: Faraz qilindiki o'quvchi-qizlarni meyorlangan mashqlar orqali tezkorlik sifatlarini tarbiyalash. Respublikamizdagi kasb xunar kollej o'quvchi-qizlarini tezkorlik va jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash shu orqali o'rta masofaga yugurishda tezkorlikni tarbiyalash samaradorligiga erishish o'quvchi-qizlarni o'rta masofaga yugurishda tezkorlik sifatini oshirish.

Tadqiqot ob'ekti va predmeti: Tajriba ishda yuridik kasb xunar kollejning o'quvchi kizlari bilan jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqarida olib boriladigan jismoniy tarbiya sport tadbirlari jarayonida o'tkaziladi. Kasb xunar kollej o'quvchi-qizlariga o'rta masofaga yugurishga tayyorlashda ilmiy-uslubiy ko'rsatmalar, dars va mashg'ulotlar shakillari hamda vositalari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Kasb hunar kollejlari uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya (darsdagi) dasturidagi asosiy mashqlar o'quvchi-qizlarning yoshi va tayyorgarligiga qarab maxsus tezkorlikni oshiruvchi mashqlar berish orqali tezkorlik sifatlarini tarbiyalash.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati: Kasb hunar kolleji o'quvchi kizlarida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha aniq natijalarga erishildi. Ilmiy tadqiqot ishlaridan olingan materiallar Respublika kasb hunar kollejlari yillik o'quv dasturini rivojlantirishda foydalaniladi.

I. BOB. TADKIKOT MUAMOLARINI NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI.

1.1. Kasb — hunar kollejlarida jismoniy tarbiya va sportning mazmuni.

Respublikamizda yuz berayotgan siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy o'zgarishlar mutlaqo yangi vaziyatni vujudga keltirmoqda, bu esa o'z navbatida kadrlar tayyorlash tizimida va strukturasi jidliy o'zgarishlarni amalga oshirishni talab qiladi. O'rta maxsus ta'lim ushbu jarayonning tarkibiy qismi hisoblanib, o'ni uzluksiz ta'lim tizimining bir bo'g'ini sifatida rivojlantirishi kerak.

O'zbekiston Respublikasining 1997 yili qabul qilingan «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni xalq ta'limida islohotlar o'zgarishning nazariy va amaliy dasturi bo'lib qoldi. Bu qonun avvalgisidan shunisi bilan farq qiladiki, unda O'zbekistonning o'sib kelayotgan yosh avlodiga, uning ma'naviyatiga va ma'rifatiga, ta'limiy va tarkibiy tavsifidagi vazifalarning ilmiy ish bilan asoslanishiga katta e'tibor berilgan Akademik litsey va kasb — hunar kollejlarini tashkil etishga alohida e'tibor berilgan.

O'rta maxsus, kasb—hunar ta'limini olishdan ikki maqsad bor: shaxsning tegishli darajada ta'lim olishga, malakani egallashga bo'lgan talab va ehtiyojlarini qondirish hamda ta'lim va hunar yo'lini mustaqil tanlash huquqini amalga oshirish davlat va jamiyatning tegishli malakali mutaxassislariga bo'lgan ehtiyojini ta'minlash.

Davlat ta'lim standartlari O'zbekiston Respublikasi «Ta'lim to'g'risida»gi qonunining 7 — moddasiga ko'ra belgilanadi, qonunga muvofiq DTS lari jahon amaliyoti me'yorlariga javob berishi, mulkchilikning barcha shakllaridagi o'quv yurtlari uchun majburiy bo'lgan holda o'mumiy va o'rta maxsus kasb — hunar ta'limi sohasiga, o'quv yuklamasiga o'qiyadigan asosiy talablarni belgilab

berish kerak. O'zbekiston o'rta —maxsus, kasb —hunar ta'limi tizimida ta'lim berish o'umumiy ta'lim va kasb —hunar ta'limi dasturlari asosida amalga oshiriladi.

«Ta'lim to'g'risida»gi qonunning 13 —moddasiga ko'ra o'rta maxsus, kasb —hunar ta'lim olish yo'llarining xilma — xilligi sharoitida har bir ta'lim mussasasi o'quvchilarining sog'ligini saqlash va mustahkamlashni, jismoniy imkoniyatlarini o'stirishni jismoniy tarbiya asoslarini shakllantirishni kafolatlaydigan sharoitlarni yaratib berish shart.

Jismoniy tarbiya ta'lim standarti «Jismoniy tarbiya va ta'lim» kursini mazmuniga, o'quv yuklamasining hajmiga (o'quv rejasidagi o'quv setkasi), majburiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga (jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat, kqnikma va malakalarini shakllantirish darajasi) sutka, hafta, yil davomida harakat rejimining majburiy hajmiga nazariy bilimlar asoslari jismoniy ta'lim, gigiena, tibbiy nazorati, sport tibbiyoti, hz —hzini nazorat qilish va boshqa masalalarga doyr kasb — hunar amaliy jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar yig'indisini belgilab beradi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya davlat standarti o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalari doirasini, shuningdek, shaxsning asosiy ma'naviy, axloqiy va jismoniy sifatlarini reglamentlab bergan. O'rta maxsus, kasb —hunar ta'limining barcha darajalari va shakllarida o'z o'rnini topadi, o'quv tarbiya jarayonining samaradorligiga miqdor va sifat jixatidan baho berish tartibi va usullarini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya davlat ta'lim standartining mohiyati, uning funktsiyalari quyidagilardan iborat:

1. Jismoniy tarbiya ta'limi barchaning imkoniyatiga mosligi va umumiyligini ta'minlashi.
2. Ta'lim mazmunining muvofiqligini ta'minlaydi hamda o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini, jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarini jahon darajasiga olib chiqishi.
3. O'rta maxsus, kasb —hunar o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va ta'lim

jarayonining ijtimoiy davlat boshqaruvi.

4. Ta'limni insonparvarlashtirish.

5. O'rta maxsus, kasb —hunar ta'limining barcha darajalari va turli aspektlarida jismoniy tarbiya jarayonini nazorat qilish va boshqarish.

6. Jismoniy ta'lim sifatini oshirish.

«Jismoniy tarbiya» kursi o'rta maxsus, kasb —hunar ta'limida o'quvchilarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, hayotiy muhim va kasb —hunar harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, o'z — o'zini jismonan takomillashtirish motivlari va ehtiyojlarini shakllantirish, jismoniy tarbiya sohasida ijobiy qiziqishlarini o'stirish borasidagi faoliyatida asosiy bo'g'in bo'lsada, lekin u yagona emas.

O'rta maxsus, kasb —hunar ta'limining jismoniy tarbiya va ta'lim strukturasi quyidagilardan tarkib topadi:

1. Jismoniy tarbiya darslari — jismoniy tarbiya va ta'limning asosiy shakli bo'lib, uning miqdoriy tayanch o'qiv rejasida haftasiga 4 soat hisobidan belgilanadi.

2. Harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari, darslardagi jismoniy daqiqalar; tanaffus hordig'i harakatli pauzalar; o'yin va ko'ngilochar boshqa tadbirlar.

3. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning sinfdan tashqari shakllari: sport to'garaklari, fakultativlar, qiziqishga ko'ra tadbirlar va to'garaklar.

4. Ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlari: bayramlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar, spartakiadalar, viktorinalar va boshqalar.

5. Mustaqil mashg'ulotlar: uy vazifalarini bajarish ko'rinishida, B.O`.S.M (bolalar va o'smirlar sport maktablari) mashg'ulotlar: safarlar, o'yinlar va ko'ngilocharlar va boshqalar.

Ko'rsatilgan hajm asosiy guruh o'quvchilari uchun etarli darajada zarur va minimal majburiy hajmi hisoblanadi. Salomatligida o'zgarishlar bo'lgan, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi past darajadagi bo'lgan o'quvchilar uchun maxsus (yakka farqli) rejim o'rnatiladi.

Jismoniy tarbiya va ta'lim mazmuni hamda metodik asoslari o'rta maxsus, kasb —hunar ta'limi tizimidagi o'quv muassasalari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishlab chiqilgan dastur asosida belgilab berilgan.

Dastur bo'limlarini o'tish uchun zarur vaqtning taxminiy taqsimoti ta'limda ko'rsatilgan.

O'rta maxsus, kasb —hunar o'quv yurtlari o'quvchilariga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni kasb —hunar amaliy tavsifga ega bo'lmog'i va O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuniga muvofiq o'zi ishlab turgan joydagi jamoada sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishga layoqatli bo'lgan mutaxassislarni tayyorlashga qaratiladi.

O'rta maxsus, kasb —hunar o'quv yurtlarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasidan ko'zlanadigan maqsad mustaqil harakat faoliyati asoslarini egallagan hamda o'z sog'ligini va mehnat qilish qobiliyatini uzoq yillar davomida saqlab tura oladigan, jamoada, xizmat joyida, oilada sog'lom turmush tarzini tashkil etishga doyr bilim va kinikmalarga ega bilgan, jismoniy baquvvat, har tomonlama kasb —hunar jihatidan puxta tayyorlangan yoshlarni shakllantirishdan iborat. Ushbu pedagogik vazifalarni hal etilishi quyidagi maqsadlarga erishish uchun yordam beradi:

- harakat faoliyatining xilma-xil shakllari haqida bilimlar hajmini kengaytirish, bu shakllardan shaxsiy jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini, o'z-o'zini anglashni, o'z-o'zini rivojlantirishni va o'zligini qaror toptirishni takomillashtirishdan foydalanish;
- harakat faolligining xilma —xil shakllarida o'zlashtirilgan jismoniy mashqlardan foydalanish, jismoniy shakllarning (reaktiv korrektsiyalovchi va amaliy yo'nalishga ega bo'lgan mashqlarni qo'shgan holda) yangi tizimini egallash orqali harakat tajribasini kengaytirish;
- o'z faoliyatida kasb—hunar vazifalarini hal etishni yuqori, unumli mehnat uchun zarur bo'lgan maxsus sharoitlarni (mehnat rejimi, mehnat gigienasi va shaxsiy gigiena, to'g'ri ovqatlanish, ishlab chiqarish gimnastikasi, sport sho'bbalari ishlarini tashkil etish va boshqalar) yaratish bilan qo'shib olib bora

oladigan mutaxassisni tarbiyalash;

- jismoniy va ruhiy jihatlarni uyg'unlashtirgan holda, harakat madaniyatiga, chiroyli tana tuzilishiga, optimal jismoniy taraqqiyotga va mustahkam sog'liqqa bo'lgan ehtiyojini shakllantirish;

- shaxsning asl holatiga muvofiq ravishda o'ziga baho berish, jamoa orasidagi muloqot va o'zaro munosabat jarayonida yuksak ijtimoiy moslanuvchanligini shakllantirish;

- jismoniy tarbiya o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash, bo'lajak oilani mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini tashviqot qilish, xalq an'alarini, milliy sport turlarini va o'yinlarini tiklash, O'zbekistonning madaniy taraqqiyotini ta'minlash, vositasi sifatida foydalanish bo'yicha ko'nikma va malakalarni shakllantirish;

- o'quvchilardagi mehnat va sport faoliyatlarini muntazam takomillashtirish;

- ulardagi zarur bo'ladigan funktsiyalar va harakat imkoniyatlarini optimal rivojlantirish va takomillashtirishni ta'minlash, ya'ni kasbiy amaliy va jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish;

- bitiruvchilarda jismoniy tarbiya bilan muntazam ongli shug'ullanish zaruriyatini hosil qilish.

O'rta maxsus o'quv yurtlari o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini tashkil etishning o'zaro bog'langan shakllari tizimini quyidagilar tashkil etadi:

1. Jismoniy tarbiya darslari, majburiy fakultativ va qo'shimcha mashg'ulotlar — o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishning asosiy va eng maqsadga muvofiq shakli hisoblanadi. O'quv rejasiga muvofiq ular haftasiga har biri 90 daqiqadan iborat bo'lgan ikki dars ta'lim jarayonida o'tkaziladi.

2. Kun tartibidagi jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika chiniqtirish tadbirlari, nazariy va ishlab chiqarish ta'limi darslaridagi jismoniy daqiqalar, tanaffuslar, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish).

3. O'quv yurtlarida sinfdan tashqari jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish, ommaviy — sport va turistik ishlar bilan sport va turistik sho'bbalar, mehnat va hordiq chiqarish joylari, sport — sog'lomlashtirish mashg'ulotlari,

spartakiadalar, musobaqalarda ishtirok etish, salomatlik kunlari, turistik sayohatlar, yotoqxonadagi sport tadbirlari, mustaqil mashg'ulotlar va boshqalarni o'z ichiga oladi.

4. Mustaqil mashg'ulotlar kollej va litseydagi majburiy mashg'ulotlarga qo'shimcha bo'lib, katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, zero ular mustaqillikni, o'z —o'zini intizomga solishni shakllantirishga yordam beradi, jismoniy mashqlarni o'quvchilar turmushiga tadbiq etishga xizmat qiladi.

5. Har oyda o'tkaziladigan salomatlik va sport kunlari o'quv yurtining rejasiga ko'ra tashkil etiladi. Ommaviy sport musobaqalar, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini tekshirish uchun bir kunlik ko'pkurash dasturiga ko'ra uyushtiriladigan asosiy tadbirlar sifatida ko'rsatilishi mumkin.

6. O'quv yurtidan tashqarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya sport sho'bbalaridagi, jismoniy tarbiya jamoalarida, sport klublaridagi, tayanch korxonalaridagi mashg'ulotlarni ommaviy — sport tadbirlarida ishtirok etishni amaliyot o'tayotgan joydagi ishlab chiqarish gimnastikasi o'z ichiga oladi.

Jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirishni bir tomondan, to'plangan pedagogik va biologik bilimlar darajasiga ko'ra ma'lum qonunlar bilan, ikkinchi tomondan, jismoniy tarbiyaning hozirgi zamondagi amaliyoti o'rtasidagi ziddiyatlarni engib o'tish jismoniy tarbiya sohasidagi yangicha tashkiliy strategiyaning asosiga aylandi.

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasi doirasida jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish. Bu yangi strategiyani joriy etish mumkin bo'lgan yo'llardan biri, shuningdek eng dolzarb muammolarimizdan birining echimidir.

1.2. 16-18 yoshdagi qizlarning morfologik va funktsional holatini xususiyatlari.

Har xil ixtisoslikdagi sportchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirishning shart-sharoiti bu, ularning anotomik-fiziologik xususiyatlaridir. Individlarning orasidagi fuqorolarga ko'pgina omillar ta'sir ko'rsatadi. Ularning ko'chiligi individning tabiati, uning konstitutsiyasiga, aniqrog'i uning genotipiga bog'liq.

Talaba-qizlarning istiqbolini baxolashda individning morfofunktsional va konstitutsion xususiyatlarini aniqlashga ma'lum bir ahamiyat qaratiladi. Sport mashg'ulotlari davomida skeletning shakillanish, mushak tizimining rivojlanishi, asosiy jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Sport turlarida turli tuman mashg'ulot uslublari ishlab chiqilgan. Bir vaqtning o'zida kompleks tadqiqotlarni olib borishda jiddiy zaruriyat mavjud ular asosida yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradigan eng samarali va oqilona uslublarni ajratib olinadi.

Sport mashg'uloti jarayonida sport mahorati o'sishini belgilab beruvchi sifatlar kompleksga suyanish maqsadga muvofiq. Uni quydagilar tashkil etadi.

- morfologik xususiyatlar (gavdaning total o'lchamlari, jismoniy rivojlanishi va funktsional konstitutsiyaning tipologik xususiyatlari).

- organizimning funktsional xolatlarini;

- maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi va maxsus mashg'ulot ta'sirida ularning o'sish sur'atlari;

- sportchining tanlagan sport turiga biomexanik mosligi;

- oliy asab tizimi xossalari va psixologik xususiyatlari.

Shu sababli tekshirilayotgan sport jarayoning sinab o'tilgan me'yorlari va qoidalariga omillar kompleksida amal qilingan holda yuqori sport natijalariga umid qilish mumkin.

Engil atletikada gavdasi uzun bo'lishi engil atletikachilarga xosdir. Gavda uzunligi juda murakkab biologik, tibbiy, shuningdek, psixologik muammo hisoblanadi va baland bo'lyli o'yinchilarni sportga yo'naltirish hamda saralab olishda murabbiyning roli juda ma'suliyatli va nozik jihatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi. Gavdaning uzunligi sportchining turini vazifasiga bog'liq. Shuningdek, ta'kidlanishicha, gavda uzunligi texnik uslublarning aniq bajarilishga ta'sir ko'rstadi.

Qizlarning gavda uzunligi tug'ilgan paytida o'g'il bolalarnikidan kichikroq, yillik o'sish shiddati ham bir muncha kam bo'ladi, biroq qizlar o'g'il bolalarga qaraganda tug'ilgan paytidan boshlab, o'zlarining o'sishdagi o'lchamlarga mos bo'ladilar. Ko'pchilik olimlarning fikricha, gavdaning uzunasiga o'lchamlari va uning alohida segmentlari tug'ilgan paytidan boshlab hamda keyinchalik notekis o'zgarib boradi. Bu belgilarning tez o'sish va nisbatan sekinlashish davrlari mavjud, buning ustiga o'g'il bolalarda va qizlarda sensitif davrlar, ular nisbatan bir vaqtda boshlanishga kirmasdan, bir-biridan farq qiladi. Qizlar diyarli 10 yoshgacha uzunligida o'g'il bolalardan birmuncha orqada qoladi, keyin qizlar 3 yil davomida gavda uzunligi bo'yicha o'g'il bolalardan o'tib ketadilar.

So'ngi 10 yillar ichida engil atletika bo'yicha yirik musobaqalar qatnashchilarining gavda uzunligi va u bilan bag'liq bo'lgan gavdaning uzunlik o'lchamlari to'xtovsiz oshib boradi. Agar 1968 yilda yuqori malakali engil atletikachi qizlarning gavda uzunligi x o'rtacha 164,2 sm, gavda og'irligi x o'rtacha 63,2 kg, ko'krak qafasi kengligi x o'rtacha 85,2 sm.ni tashkil etgan bo'lsa 1998 yilda bu ko'rsatgichlar muvofiq ravishda x o'rtacha 182,6 sm, 84,8kg, 2002 yilda esa x o'tacha 196,3 sm.ni va 87,3kg.ni tashkil etdi. Engil atletikachi qizlarning funktsional tavsiflari ham o'sdi: panja kuchi 36,0 kg.dan 44,2 kg.gacha, gavda kuchi 115,6 kg.dan 132,6 kg.gacha oshdi.

Gavda og'irligi tarkibiy darajada o'sish jarayonlari xususiyatlarini aks ettiradi, u irsiy jihatidan ustun, lekin bioijtimoiy muhitdagi o'zgarishlarga tez reaksiya qiluvchi mobil ko'rsatgich hisoblanadi. Biroq bu o'zgarishlar (tebranishlar) "organizmlar reaksiyasi me'yorining" individual chegarasidan tashqariga chiqmaydi. Pedagogik jarayonini olib borish paytida faqat gavda og'irligini kuzatish gavda og'irligini kuzatish gavda og'irligi kattaligida tarkibning qaysi qismi hisobiga o'zgarishlar sodir bo'layotganligi to'g'risida to'liq tasavvur bera olmaydigan yondashuv hisoblanadi.

Pedagog umuman gavda tarkibini emas, balki muayyan individning gavda tarkibini bilishi juda muhim. Faqat shundagina pedagogik jarayonning ma'lumot beruvchi ta'sirini kuzatish mumkin bo'ladi. Shuni ta'kidlash joizki, bu masalaga

oid adabiyotlar juda kam bo'lib, gavda tarkiblarining qizlarning yoshiga xos rivojlantirishi xususiyatlari bilan o'zora bog'liqligi yoritilmagan.

Gavda uzunligi va og'irligi ko'rsatgichlari nisbati har xil tomonlardan ko'rib chiqiladi va o'sish jarayonlari, organizmning ulg'ayishi, uning rivojlanish vaqtiga ega bo'ladi. Biror bir organizmlarda bitta rivojlanish bosqichining o'zi tezroq, boshqalarda sekinroq kechadi, bировlar jismoniy va emotsional yuklamalardan so'ng tezroq, boshqalar esa sekinroq tiklanadilar. Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, bitta sporchilar uchun ikki marotabalik (ba'zan uch marotabalik) mashg'ulotlar muvofiq bo'lsa, boshqalar uchun bu haddan tashqari mashqlanganlik bo'lib, organizmda zo'riqish hollarini keltirib chiqaradi. Yuklamalarga bo'lgan bardoshlikning bunday farq qilishi tirik tizimda vaqtning individual kechishini aks ettiruvchi individual bioritmlar xususiyati bilan tushuntiriladi. Boshqacha aytganda, har bir organizmda o'sha bir jarayonlarning o'zining o'sish tezligi har xil, lekin ularning ketma-ketligi dasturlashtirilgan va na tashqi, na ichki omillar ta'sirida o'zgarmaydi. O'sish jarayonlari tezligiga ko'ra to'rtta katma-ket o'sish davrlarini ajratish mumkin: pueril (bolalik), u o'sish shiddatining asta-sekin pasayishi bilan tavsiflanadi: pubertat (jinsiy etilishi), u shiddatning oshishi va keyinchalik dastlabki kattaliklargacha pasayishi bilan tavsiflanadi: yuvenil (o'smirlik), u o'sish shiddatining to'liq to'xtab qolishicha pasayishi bilan tavsiflanadi: maturant (etuklik) davri, u uzunlik o'lchamlari oshmagan holda gavda og'irligi ortishi bilan tavsiflanadi. Bu davrlar davomiyligi bo'yicha 2 yildan 4 yilgacha farq qilishi mumkin. O'sish davrlarining davomiyligiga qarab ularning 3 variantini ajratish mumkin: qisqartirilgan, odatdagi va cho'zilib ketgan davrlar. Ular (A) o'sish varianti (O'V), (V) o'sish varianti (S) o'sish varianti sifatida belgilanadi.

(A) O'V dagi shaxslarda gabarit tavsiflardan qat'iy nazar, umumiy o'sish davri 15-16 yoshni, (V) O'V dagi shaxslarda 18-19 yoshni, (S) O'V dagi shaxslarda esa 19-22 yoshni qamrab oladi. Pueril davri eng ijobiy hisoblanadi, u umumiy o'sishning 50-55% ni tashkil etadi. (S) O'V dagi shaxslarda (A) O'V dagi shaxslarga nisbatan u 2-3 yil ko'proq davom etadi. O'smir qizlarda (13-18 yosh)

o'sish davrining davomiyligini tahlil qilayotib ularning har xil davom etishi kuzatiladi. Mu'allif takidlaytdiki, biologik rivojlanish varianti har xil bo'lgan qizlar jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'illanishlari uchun bir guruhga birlashishi mumkin emas, chunki ular uchun jismoniy yuklamalar har hil bo'lishi kerak. Shu sababli muallifning fikricha, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun guruhlarini shakillantirishning optimal varianti konstituttsion – gabaritlar va vaqt darajasiga asoslanishi lozim.

Ma'lumki, bir xil yoshdagi balalar va o'smirlarning rivojlanish darajasidagi farqlarning keng diapazoni jinsiy etishi sur'atlariga bog'liq. Balalarni BO`SM larga saralab olish ishlarini amalga oshirish tajribasi shundan guvohlik beradiki, ko'p hollarda tezlashgan biologik rivojlanishga ega bolalar saralab olinadi. Keyinchalik ular juda tez ustunliklarni yo`qotadilar. Sport takomillashtiruvining keyingi bosqichlarida bir me'yorda etilib kelayotgan bolalar yoki sekinlashgan biologik rivojlanish belgilariga ega bolalar ancha katta muvaffaqiyatlarga erishadilar. Biroq sekinlashgan biologik rivojlanishga ega o'smirlar morfologik belgilarga ko'ra sport turi talablariga mos kelmay, BO`SM dan ketadigan. Bunday o'smir yigitlar va qizlar uchun OO`Yu dagi ularning individual tayyorgarlik hisobga olgan holda tashkil qilingan sektsiya mashg'ulotlari yo`qotilganlarni qaytarish uchun ajoyib imkoniyat hisoblanadi. Tangalغان sport turidan foydalangan holda o'tkaziladigan darsdan tashqari sektsiya ishi yoki mutaxassis uchun zarur bo'lgan eng muhim qirralarni iroda, matonat, kat'iyatlilik, maqsadga yo'nalganlikni o'quvchilarda tarbiyalashning eng muhim vositasi hisoblanadi.

Qizlar organizmi ontogeneznining hamma davrlarida o'zining hususiyatlariga ega. Ularni o'quv mashg'ulot va sog'lomlashtirish ishlarini olib borishda hisobga olish zarur.

Sportchi qizlarning mashg'ulot jarayoni katta jismoniy yuklamalarni o'z ichiga oladi. Ularga moslashish juda murakkab hodisa. Organizmning shiddatli mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga moslashish jarayonida funktsional zahiralarni safarbar eta olish qobiliyati etakchi omil hisoblanadi.

Ular qo`yidagi turlarga bo`linadi.

- 1) biokimyoviy, ular xujayra va to`qimalar darajasida energiya va plastik almashinuvning tejamkorligi hamda shiddati bilan bog`liq;
- 2) fiziologik, ular organizm organlari va tizimlarning ishlash shiddati, tejamkorligi va davomiyligi, ularning neyrogumoral boshqarilishi bilan bog`liq, u organizmning ish qobiliyatida namoyon bo`ladi;
- 3) sport texnik, ular mavjud bo`lgan harakat hamda taktik malakalar-ni takomillashtirish va yangiliklarni hosil qilish qobiliyati bilan bog`liq;
- 4) psixologik, ular musobaqalarga tayyor turish, irodani ishga solib toliqish hamda noxush himsiyotlarni engib o`tish qobiliyati bilan bog`liq.

Qizlarning shiddati sport faoliyatiga moslashish xususiyatlari, birinchi navbatda, ular organizmning eng muhim biologik funktsiyasi – onalik vazifasi bilan bog`liq. U, shuningdek, dimorfizmning hamma jinsiy belgilarini (ham tuzilmaviy, ham funktsional) nazarda tutadi. Bog`liq bo`lgan yo`nalishni o`z ichiga oladi: ijtimoiy-psixologik, tibbiy-biologik va pedagogik.

Sport fiziologlari va shifokordlar sport tayyorgarligi jarayonini optimallashtirish maqsadida qizlar organizmning moslashish mexanizmlarini tadqiq qilayotib, katta jismoniy yuklamalarda organizmning funktsional imkoniyatlarini belgi beruvchi jinsiy dimorfizm ko`rsatgichlarini o`rganadilar; ayollarning maxsus biologik siklning turli fazalari sababli organizmdagi fiziologik jarayonlarni, qizlar organizmi holati va biologik siklning turli fazalarida ularning maxsus ish qobiliyatini asoslab beradilar; qizlar organizmining bioritmikasini hisobga olgan holda mashg`ulot jarayonini tahlil qiladilar.

Umuman mushak ish qobiliyati va alohida xarakteristikalar (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik) ovulyator-menstrual siklning (OMTs) turli fazalarida qonuniy o`zgarishi to`g`risida guvohlik beruvchi ko`pgina ishlar mavjud. Shu narsa aniqlanganki, shunday OMTs mavjudki, bu paytda qizlarning jismoniy imkoniyatlari nisbatan past darajada bo`ladi. Bu ko`proq chidamlilik

taqazo etiladigan engil atletikachi qizlarga ta'sir ko'rsatadi, eng kamroq sprinterlar ish qobiliyatiga ta'sir qiladi.

Qizlar organizmning katta jismoniy yuklamalarga eng yaxshi moslashishi siklning postmenstrual va postovulyator fazalarida kuzatiladi, yomon moslashish imkoniyatlari menstrual oldi, menstrual va ovulyator fazalarida aniqlangan. Shuning uchun sport mashg'ulotini qizlar organizmining maxsus xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzish zarur. Buning uchun murakkab neyrohumoral boshqaruvni, demak, qizlar organizmining moslashish imkoniyatlarini saqlash zarur.

1.3. Tezkorlikni rivojlantirishning fiziologik asoslari.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini jismoniy sifatlar deb atash qabo'l qilingan. Tezkorlik harakatiga xos yoki jismoniy asoslarirasiga kirdi. Popov V.B., Suslov F.P. Ivado I.E jismoniy sifat hisoblangan tezkorlik deganda insonning harakat faoliyatini berilgan sharoit uchun eng qisqa vaqt kesmasi orasida bajarish qobiliyatini tushunish kerakligini qayd etadi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining 3 ta asosiy shaklga farqlanadi:

1. Harakat reaksiyasi tezkorligi;
2. Bitta harakat tezkorligi;
3. Harakat sur'ati.

Harakat reaksiyasining tezkorligini oddiy va murakkab reaksiyalar tashkil etadi.

Oddiy reaksiya shunday reaksiyaki, bunda avvaldan shartlangan signalga sportchi organizmi oldindan shartlangan harakat bilan javob beradi. Murakkab reaksiya harakatlanayotgan ob'ektga reaksiya kilish va tanlash reaksiyasidir. Yakka harakatlar tezkorligi, shuningdek, harakat kuchiga ham bog'liq. Harakatlar sur'ati sportchining tezda kerakli mushaklarini ishga solish va tez bo'shashish qobiliyati bilan aloqador.

Korolis P., Petras B. tezkorlik nomoyon bo'lishining elementar va miqdoriy shakllarini ajratadilar. Tezkorlikning yuqorida sanab berilgan shakllarini (harakat faoliyati tezkorligi, yakka harakat tezkorligi, harakatlar sur'ati) mualliflar tezkorlikning elementar shakllari tarkibiga kiritidilar. Majmuali shakllarga masofaviy tezlikning yuqori darajasiga erishish qobiliyati kiradi.

Tezkorlik xodisasining elementar shakllari orasidagi aloqa u yoki bu shaklning xususiyatiga qarab tezkorlikning vosita va usullarini tabaqalashtirish kerak emasligini anglatmaydi. Butunni qismlarga ularga qo'shimcha ishlov berib, butunni takomillashtirish maqsadida taqsimlash bu xolatda o'zini oqlaydi.

Ivado I.E, Platonov V.N. tezkorlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr – bolalik va yoshlik davri deb hisoblaydilar. Bolalik davrida asab jarayonlarining oson qo'zg'aluvchan va yuqori darajada labilligi harakat reaksiyalari tezkorligi va harakatlar tezkorligini tarbiyalash uchun qulay sharoit sanaladi. P.N. Kazakov tadqiqotlari 12-14 yoshda yugurish tezligi asosan qarakatlar chastotasining o'sishi natijasida ortishini ko'rsatadi. 16-18 yoshlarda esa yugurish tezligi ko'proq kuch hamda tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi natijasida oshadi. Signalga reaksiya ko'rsatish tezligi hamda siklik harakatlarda mushaklarning qisqarish va bo'shashish tezkorligi, shubhasiz rivojlanishi mumkin. Biroq tezkorlikni rivojlantirishda eng yuqori natijalarga asosan 18 dan 25 yoshgacha bo'lgan davrda erishiladi.

V.N. Platonovning ta'kidlashicha, tezkorlikning elementar shakllarini takomillashtirish juda qiyinligini anglash kerak masalan, sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarda oddiy reaksiya vaqti, odatda, 0,2-0,3 s atrofida bo'ladi, malakali sportchilarda esa 0,1-0,2 s. Muallif shunday xulosa qiladi – mashg'ulotlar jarayonida reaksiya vaqti, odatda, 0,1s. dan yuqoriroq bo'lishi mumkini emas. Tezkorlik namoyon bo'lishining majmual shakllariga kelsak, bunda maxsus mashqlar natijasida jiddiy o'sish kuzatilishi mumkin. Buning sababi shuki, majmual tezlik qobiliyatlari takomillashtirish mumosi bo'lgan omillarning keng doirasiga bog'liq.

O. Pulatov, Maksimov, Yu. Ovgarenko tadqiqotlari natijasida kuch bilan harakatlar tezkorligi orasida ma'lum aloqadorlik borligi, bu aloqadorlikning mutloq ko'rsatgichlariga sport ixtisosligi muayyan miqdoriy ta'sir o'tkazishi aniqlandi. Bundan tashqari mualliflar sportchining malakasi va ularning mashqlanganlik darajasi ahamiyatiga ega deb hisoblaydilar.

A. A. Gazeevning tadqiqotlari natijasida harakat reaksiyasining motor bosqichi bilan latent davri orasidagi turlicha nisbatlarini sportchilar bilan mashg'ulotlarni maqullashtirish chog'ida qo'llash mumkinligi ma'lum bo'ldi (masalan, eng kam kuch sarflab reaksiya tezkorligiga erishish).

Demak, Yu. A. Kiselev fikricha sportchining musabaqa harakatlari etarlicha tezkor va aniq bo'lishi uchun uni musobaqada qanday sharoitda ishtirok etsa, shunday sharoitlarga tayyorlash, bunda mashg'ulotda musobaqaning tahmin qilinayotgan xususiyatlarini modellashtirish yo'lidan foydalanish lozim. Agar ulardan qay birini takrorlashi mumkin bo'lmasa, sportchi ular haqida avvaldan ma'lumot olishi kerak, toki faoliyat sharoitining tez o'zgarishi va bundan yuzaga kelgan vazifalar uning harakatlari tezkorligiga va aniqligiga jiddiy ta'sir qilmasin.

Ma'lumki, harakat tezkorligi ko'pgina boshqa omillardan tashqari texnik mahorat darajasiga ham bog'liq. Usullarni maksimal tezlikda aniq ijro etish maksimal harakatlanish tezligida bo'lgani kabi juda murakkab malaka hisoblanadi, chunki bunday halotlarda malakalarni bajarish davomida sensor tahrir qiyinlashadi.

A. M. Kalendin ko'p yillik tajriba tadqiqotlari jarayonida shunday xulosaga keldi. Har tomonlama mashg'ulot eng samarali hisoblanib, unda tezkorlikni rivojlantirish mashqlari ustuvorlikka ega -50% (25%- kuchni, 25%- egiluvchanlikni rivojlantirish uchun).

Muallif bunda kamida uchta talabni e'tiborga olish kerakligini qayd etadi.

1. mashqlarni imkon chegarasidagi tezlikda bajarish kerak;
2. Shug'ullanuvchilar mashqni shu qadar yaxshi o'zlashtirib olgan bo'lishi kerak, harakatlanish vaqtida asosiy irodaviy kuchlanishlar bajarish uchun emas, balki tezligi uchun yo'naltirilishi lozim;
3. Mashq davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, bajarish so'ngida toliqish oqibatida tezlik kamaymasin.

1.4. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi.

Jismoniy mashqlar orqali beriladigan yuklama shug'ullanuvchilar organizmiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi va tana imkoniyatlarining ko'tarish omili

bo`lib hisoblanadi, lekin shu bilan birga ko`pchilik mualliflarning bu haqdagi fikrlari turlicha.

Matveev L.P. fikricha, yuklama bu tinch holatga taqqoslanganda mashq bajarishda oraginzmda kechadigan funktsional faollik darajasi va shu bilan birga qiyinchiliklarni boshidan kechirishi holatidir.

Bazi bir mualiflarning (12,16,20.) fikricha jismoniy yuklama deganda muskul ishining hajmi va shiddati tushuniladi.

Mashg`ulotlar sportchilarning organizmiga ta`siri jaradasini belgilovchi asosiy omili yuklama hajmidir. U qancha yuqori bo`lsa, charchoq ham, ishni ta`minlashda ishtirok etadigan funktsional siljishlar ham shuncha yuqori bo`ladi.

O`rtacha hajmi organizmning asta-sekin javob berish reaksiyasi bilan ifodalanadi. Tana 1 kilogrammdan kam vazn yo`qotadi, tiklanish davri 24 soatdan ozroq (ertasi ertalabgacha). O`rta hajmda TTSga (trenirovkaning tez samaradorligiga) erishiladi, ko`p marta takrorlashlar yig`indisi mustahkamlanib, KVTs (qisqa vaqt trenirovka samaradorligi)ni beradi va erishilgan sport yutuqlari barqarorlashadi.

Kichik hajmdagi yuklama katta charchoqdan so`ng ish qobiliyatini tiklashga ko`maklashib, asab-tizimi jismoniy zo`riqishni engillashtiradi. Katta, kichik yoki o`rta hajmdagi yuklama bitta mashg`ulotda qo`llaniladigan bir yo`nalishdagi va har xil yo`nalishdagi shiddatli yuklama bilan erishiladi.

Sodikova G.S.ning fikricha, yuklama tomonlarining yoki bu ko`rsatkichlari jismoniy tarbiya jarayonida yuklamani baholash va uni boshqarishda ishlatiladi. Yuklama tashqi tomonning o`lchamlari hajmi zaruriy bo`lgan hollarda chamalanadi, hamda organizmning javob reaksiyasiga qarab miyorlanadi.

«Inson salomatligi haqida-deb yozgan edi bolalar salomatligi to`g`risida g'amxo`rlik qilish-bu sanitariya-gigiena normalari va qoidalari yig`indisi, rejim, ovqatlanish, mehnat qilish, dam olishga bo`lgan talablar majmui. Bu, birinchi navbatda, barcha jismoniy va ruhiy quvvatlarning garmonik jihatdan to`kis bo`lishi uchun qayg`urish hamdirki, yaratuvchilik quvonchi bu garmonik to`kislikning sar cho`qqisi hisoblanadi».

Ilg'or jamoat arboblari jismoniy tarbiyani har yoqlama tarbiyaning bir qismi deb ifodalashdi va uning aqliy, mehnat, axloqiy, estetik tarbiyalar bilan qanchalik chambarchas bog'liqligini ko'rsatib berishdi. Ular jismoniy tarbiyadan maqsad muntazam mashq qilish, o'ynash. sayr qilish va organizmni chiniqtirish yo'li bilan bolani jismonan boquvvat qilish va uning salomatligini mustahkamlashdan iborat, deb e'tirof etadilar. Bu ishda ular eng muhim rolni mehnat bilan xordiqning bir-biri bilan almashinuvini ifodalovchi, uyqu va ovqatlanishni normallashtiruvchi rejimga ajratadilar, chunki har bir insonning ruhan tetik, samarali ishga layoqatli bo'lishi uchun aynan shu rejim eng zaruriy asos bo'ladi, deb hisoblaydilar.

Nabitkova M.Ya. yoshlar o'yini, gimnastikasi va ularning ochiq havoda bo'lishiga katta ahamiyat beradi. U yoshlar bilan mashg'ulot o'tkazilgan chog'da ularning diqqat-e'tiborini tiklashga ko'maklashuvchi qisqa muddatli jismoniy harakatlarni bajarish uchun kichik-kichik tanaffuslar uyushtirishni tavsiya qildi. Pedagog va murabbiylar oldiga katta talablar qo'yib, yoshlarga rahbarlik qilish paytida xatoga yo'l qo'ymaslik maqsadida, ularning anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika kabi fanlarni albatta chuqur bilishlari lozim deb topdi.

Jismoniy tarbiyaning asl (original) nazariyasini yaratgan bo'ladi. U bolalar uchun jismoniy mashqlarning yaxlit tizimini ishlab chiqqan bo'lib bu tizim jismoniy tarbiya bilan o'zaro uzviy bog'liqdir. Jismoniy mashqlarni tanlashda har xil yoshdagi anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlariga mashqlarni murakkablashtirib borishga va turli hil harakatlarga asoslanadi. O'quvchilar organizmining rivojlanishiga, o'z funktsiyalarini bekamu ko'st, to'g'ri bajarishiga, jismoniy quvvatni tadrijiy ravishda mashq qildirishga muayyan tizimdagi mashg'ulotlar orqali erishish mumkinligini isbotladi. Jismoniy rivojlanish,-degan edi. O'quvchi-faqat aqliy, axloqiy va estetik rivojlanish bilan hamda mehnat faoliyati bilan keladi. Jismoniy mashg'ulotlarni bajarish jarayonini inson shaxsiyatida ham ma'naviy, ham jismoniy kamolotning bir vaqtda bajariladigan yagona jarayoni deb e'tirof etadi.

1.5. Tezkorlikni tarbiyalash.

Tezkorlik sifatlarining yuqori darajada rivojlanishi shug'ullanuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklariga ijobiy tasir ko'rsatadi. Tezkorlik yuklamalari aloxida tezkorlik yoki kuch yuklamalariga qaraganda o'quvchilar organizmini ish bajarishga ko'niktirishda xar tomonama va natijali hisoblanib nafaqat o'sishini balki tezlikni ham rivojlanishni ta'minlaydi. Shifokorlarning kuzatishlari ham yosh organizmning qisqacha tezkorlik kuch xarakteridagi ko'nikishi isbotlangan.

Remotilyanskaya A.O. shuni takidlaydiki organizmning morfologik va funktsional jihatidan mustaxkamlanishida tezkorlik tayyorgarligi o'quvchi kizlarni jismoniy rivojlanishida umumiy darajasini va funktsional imkoniyatlarini yaxshilashda kuchli jarayon bo'lib qoladi.

Zamonaviy jismoniy tarbiya nazariyasi nuqtai nazardan tezkor sifatlarini tarbiyalash, tezkor kuchlilik va shaxsiy kuch mashqlar yordamida natijali hisoblanadi. tezkorlik mashqlariga quyidagilar kiradi: engil atletikadagi sakrashlar va uloqtirishlar, sport o'yinidagi koptokni uloqtirish, boksdagi zarba berishlar, kurashdagi uloqtirishlar va x.k

Yoshga qarab tezkor sifatlarini rivojlantirishning qonuniyatlarini aniqlash katta ahamiyatga ega chunki xarakatlantiruvchi analizator bolalik yoshidan rivojlanadi va kelajakdagi sport natijalarining fundamenti shu davrda qo'yiladi. Bir qator tadqiqotchilar tomonidan tezkorlik sifatlarini rivojlantirish bolalik va o'smirlik yoshdan boshlash maqsadga mofiq deb aniqlangan. Tezkorlik siftining namoyon bo'lishi ko'p sonli shakllari orasida sakrash mashqlari keng tarqalgan xisoblanadi. O'smir yoshdagi kizlarni jismoniy tarbiya jarayonida va yosh sportchilarning mashg'ulotlarida sakrashlariga katta o'rin ajratilgan. Sakrashlarni bajarish uchun zarur bo'lgan asosiy sifatlarni xarakterlashda ko'pchilik mutaxassislar «sakrovchanlik» atamasidan foydalanilgan

Sakrovchanlik-to'plamli jismoniy sifat ekanligi bir qator tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. Anchagina mutaxassislarning fikricha, katta yoshdagi kizlarning mushak kuchi –sakrovchanlikni asosiy komponenti xisoblanadi

matematik statistika uslublarini qo'llab mushak kuchi va sakrovchanlik bir-biri bilan chambarchas bog'liq ekanliklarining sanoqli tafsifnomasini to'g'ri bergan. Ularning orasidagi korrelyatsiya koeffetsenti 0,75 ga to'g'ri keldi regressiya koeffetsenti esa -2,16 bu funktsional aloqaning yuqori zichligini isbotidir. Bir qator ishlarda sakrovchanlik, mushaklarning qisqarish tezligi va xarakat koordenatsiyasi katta ahamiyatga ega. Tadqiqotchilarning nuqtai nazarida, sportchining irodaviy intilishiga xamda qobiliyati bilan birga, o'z navbvtida aniqlangan mushaklar guruxining kuchliligi va ularning qisqarish tezligi bilan namoyon bo'ladigan tezkor portlovchi asab-mushak zo'riqishini namoyon bo'lish qobiliyati bilan xarakterlangan degan fikrga biz xam qo'shilamiz.

Tezkorlik qobiliyatining namoyon bo'lishi kuchdan va tezlikdan chiqqan deb emas, balki mustaqil sifat deb xisoblanadi. Bu vositalar vaqt va dinamik xarakteri bilan asosiy sport mashqlariga mos kelishi lozim: vaqtning xisobi va uning namoyonligi dinamik zo'riqishning o'rtacha darajasi bilan, asosiy dinamik zo'riqishning rivojlanish tezligi maksimumi demakdir.

Bir qator tadqiqotchilar tezkorlik natijalari kuchning rivojlanish darajasiga taluqli emas deb xisoblaydilar. Tezkor-kuchliylik mashqlaridagi umumiy kuchning kichik faktorli vaznini kashf etgan chog'da, joydan turib balandlikka sakrash (0,19) va joyidan turib uzunlikka sakrash (0,29) ga teng deb belgilangan, 60 m ga yugurish va sakrovchanlikning 15 yoshli qiz bolalarda (0,7) korrelyatsiya bog'lanish borligini belgilagan.

1.4. Tezkor-kuchlilik sifatlarini tarbiyalash.

Ko'pgina mutaxassislar fikricha yosh avlodni jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyalashda tezkor kuchlilik sifatlariga katta o'rin ajratilishi lozimligi ko'rsatilgan. Chunki bu sifatarni rivojlantirish insonning samarali ish faoliyati va sportning yuqori natijalariga olib keladi. Tezkorlik sifatleri deganda jismoniy qisqa vaqt ichida xarakatlar optimal amplitudasi saqlanishi va maksimal zo'riqishga intilish maxorati tushuniladi.

Tezkorlik sifatlarining namoyon bo'lish darajasi nafaqat mushaklarning kuch turkumidan balki sportchining nerv mushaklari kontsentratsiyasi yuqori va organizmning funktsional mobilizatsiya imkoniyatlaridan iboratdir. Tezkorlik sifatining fiziologik mexanizmlarini ildizini o'rganish uchun ko'pgina ishlar olib borilgan.

Fiziologik nuqtai nazardan kuch tezkorlik sifatlari mushaklarni qisqarish tezligi va unga bog'liq zo'riqish natijasidir.

Ularning orasidagi korrelyatsiya koeffetsenti 0,75 ga to'g'ri keldi regretsia koeffetsenti esa-2,16 bu funktsional aloqaning yuqori zichligini isbotidir. Bir qator ishlarda sakrovchanlik mushaklarning qisqarish tezligi va xarakat koordnatsiyasi katta ahamiyatga ega.

Bir qator tadqiqotchilar tezkorlik natijalari kuchning rivojlanish darajasiga taluqli emas deb xisoblaydilar. quyidagi tezkorlik mashqlaridan umumiy kuchning kichik faktorli vaznini kashf etdi joydan turib balandlikka sakrash (0,190) va joydan turib uzunlikka sakrash (0,29) 60 metrga yugurish va sakrovchanlikni o'rtasida o'g'il bolalarda (0,6) va 11yoshli qiz bolalarda (0,7) korrelyatsiya bog'lanish borligini aniqlagan. Insonning tezkor kuchlilik imkoniyatlari sakrovchanlikka tasir etish qatorida oldingi toifada mushaklarning absalut kuchini va dinamik kuchini portlash namoyonligini aniqlagan sakrash natijasi bilan sportchining portlovchi kuch nomoyonligi qobiliyatidagi bog'lanish keng tarqalgan. Mushaklarning absalut kuchi dinamik zo'riqishning maksimumi va erishilgan natija o'rtasida ahamiyatli korrelyatsion bog'lanish belgilanmaydi. Insonning umumiy maxsus jismoniy tayyorgarligida sakrovchanlik katta ahamiyatli xarakterga ega deb xisoblaydilar . 15-18 yoshli qiz bolalarning 155 tasini jismoniy tayyorgarligini kuzatganlarida sakrovchanlik va jismoniy tayyorgarlik o'rtasida korrelyatsion bog'lanish borligi aniqlangan. Sakrovchanlik ko'rsatkichi joydan turib uzunlikka sakrash natijasi olinganda 0,576 joydan turib balandlikka sakrash natijasi olinganda 0,730 ga teng edi.

Korpman V.L., Ivachkin V.V., Dedkovskiy S.M.larning ko`pchiligi tezkor kuchlilik sifatlarini rivojlantirish darajasini aks ettiruvchi omil, joydan turib balandlikka sakrash natijasi deb xisoblaydilar.

10-12 yoshli 81 ta kiz bolalarning turgan joydan balandlikka sakrash bilan 60 metr ga yugurib turnika tortilish orasida korrelyatsiya borligini belgilangan sakrashning 3 hil turlarini taqqoslash analizini o`tkazganlar tayangan xolatda qo`llar erkin xarakatda sakrash eng samarali deb xisoblaydilar, keyingi navbatda asosiy turgan joyidan balandlikka sakrash, asosiy turgan joyidan balandlikka sakrash ko`rsatkichlarida ikkinchi o`rinda bo`lsa xam u oson va o`qituvchiga ish jarayonida qulayroq xisoblanadi. Shunday qilib katta yoshdagi odamlarda va kollej yoshdagi kizlarda sakrovchanlikning asosiy ko`rsatkich sifatida turgan joyidan balandlikka sakrashni qo`llash maqsadga muvofiqdir. Bu mashq koordenatsiya ko`rsatkichi qiyin emas, xarkatlarni bajarish texnikasi bir nechta urinishlardan keyin shug`ullanuvchilar tomonidan tez o`zlashtiriladi. 11-14 yoshli kiz bolalarda 60 metr ga yugurish natijasi bilan turgan joydan uzunlikka sakrash(0,373) 60 m ga yugurish natijasi bilan turgan joydan uzunlikka sakrash (0,501) ko`rsatkichlaridagi o`zaro aloqadorligini ko`rsatgan. Adabiyotlarning taxlili shuni ko`rsatadiki sakrovchanlikning asta-sekin rivojlanishida yoshlik davrini aniqlash dolzarb xisoblanadi.

Kollej o`quvchi kizlarining tezkorlik sifatlarini rivojlanishini yoshlik davridagi dinamikasi olimlar tomonidan o`rgannilganda yugurib kelib balandlikka sakrash natijasi kollej yoshidagi bolalarda 15-17 yoshga borib maksimumga etadi. Muallif tomonidan yig`ilgan malumotlar yoshga qarab o`sish bir xil emasligi ko`rsatilgan. 15-17 yoshli kiz bolalardagi sakrovchanlikni o`sishi o`rtacha 2 sm ga to`g`ri kelib 10 yoshdan 13 yoshgacha 4,3 sm 13 yoshda sakrovchanlikni o`sishi sekinlashib 10 yoshdan 15 yoshgacha 3,0 sm ni tashkil etgan.

Malumotlarga ko`ra qiz bolalarda sakrovchanlik yoshi bilan birga o`sib 15-17 yoshga borib rivojlanishning maksimumigacha etib boradi.

Yuguruvchanlikning yuqori o`shish davri qiz bolalarda esa 14-15 yoshda o`shishi kuzatilgan. 15 yoshdan 17 yoshgacha yuguruvchanlik bir xil me'yorda bo`lib 18 yoshlarga etib o`shishi kuzatilgan. Olimlarning tadqiqotlari shuni ko`rsatadiki yuguruvchanlikni yoshga qarab malaka va ko`nikmalarini o`sib borishi qizlarda 25 yoshgacha o`shishi kuzatilgan.

Suslov F.P. shuni isbotlab berganki, yoshi va jinsi bir xil bo`lgan guruxlarda yuguruvchanlikni rivojlanish darajasiga sinaluvchanlarning bo`yi, vazni va oyoqlarining uzunligi xech qanday tasir ko`rsatmagan.

Kasb xunar kollej o`quvchi kizlarining tezkorlik sifatlarining rivojlanish darajasini o`shishi 17 yoshdan 19 yoshgacha deb belgilangan A.Denesyukning malumotlariga qaraganda (joydan turib baladlikka sakrash) natijasini olganda tezkorlik sifatlarini rivojlanish surati 16 yoshdan 19 yoshgacha bo`lgan davrda tebranadi. 13 yoshdan boshlab tezkorlik siftlarini rivojlanishi o`sib borib 14-16 yoshga etganda yuqori darajaga etib boradi. Keyingi yillarda tezkorlik sifatlarining o`shishi pasayib boradi qiz bolalarda tezkorlik sifatlarining o`shishi ahamiyatsiz tebranishlar bilan 12-18 yoshliklarida kuzatiladi qiz bolalarnig tezkolik sifatlarini o`shishi eng yuqori darajasi 10 yoshda kuzatilib, eng pasayish davri 18-19 yoshlarda kuzatilgan. Shunday qilib berilgan ma'lumotlarga qaraganda kiz bolalarda sakrovchanlik 8 yoshdan 15 yoshgacha bo`lgan xar yilgi o`shish darjasi 2,8 sm. ni tashkil qiladi, o`shishni intensivligi 10 va 13 yoshlar orasida kuzatiladi.

Mualifning ma'lumotlariga qaraganda, 8 yoshdan 18 yoshgacha bo`lgan davrda sakrovchanlik yiliga o`shish natijasi o`rtacha 2,9 sm ni tashkil qilib uning intensiv rivojlanishi 9,10,13 va 14 yoshlar oralig'i bo`ladi. Bu sifatning maksimal rivojlanishi 16-18 yoshlarga to`g`ri keladi.

Turli xil tadqiqotlarda uchraydigan sakrovchanlikni o`shish suratini bir xil chiqmasligi, sinaluvchanlarning soni turli xil bo`lganligi, olingan malumotlarni turli xilligi bilan yoki tabiatni va sotsial sharoitlar bilan farqliligi natijasi xisoblanadi.

Asosiy mashq qilish vositalar.

Jismoniy mashqlar sport tayyorgarligi vositalari sifatida uch guruxga bo`linadi: asosiy, maxsus va umumrivojlantiruvchi.

1. Asosiy mashqlar o`quvchilarni ixtisoslashgan engil atletika turini qamrab oladi.
2. Maxsus mashqlar zaruriy harakat sifatlarini rivojlantirish, harakatlar texnikasi, taktikasini o`zlashtirish va takomillashtirish jarayonida qo`llaniladi.
3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar o`quvchilarni umumiy, har tomonlama va jismoniy rivojlantirish uchun qo`llaniladi. Bu guruhga boshqa sport turlari: og`ir atletika, gimastika, akrobatika, suzish va sport o`yinlari ham kiradi. Dastlabki ikki guruh maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarini; uchinchi guruh esa umumiy har tomonlama jismoniy tayyorgarlik vositalarini o`z ichiga oladi.

Kuzmin R.K. ko`ra tezkorliknini rivojlantirish jarayoni 2 bosqichdan iborat: 1- bosqich – barcha o`quvchilar uchun zarur bo`lgan tezkorlikni rivojlantirish. Ayrim o`quvchilar uchun bu bosqich dekabrda taxminan may oyining o`rtasigacha davom etadi; malakali o`quvchi uchun – dekabrda aprel oyining oxirigacha. Tezkorlikni rivojlantirishning birinchi bosqichini asosiy vazifasi – organizmni ishlash jarayoniga jalb qilish hamda yurak qon tomir va nafas olish tizimlarini mustaxkamlash yo`li bilan uni yuqori shiddatda ishlashga tayyorlash hisoblanadi.

Birinchi bosqichning asosiy vositalari: zalda va tabiiy sharoitda yugurish va yurish. Mashqlar shiddatli dastavval o`rtacha bo`ladi. Keyinchalik ularning davomiyligi oshirib boriladi, mashq qilish jarayonining muayyan bosqichida ish davomiyligini qisqartirib, bir vaqtning o`zida uning shiddatini oshirish kerak. Bu bilan ikkinchi bosqich – rejalashtirilgan test natijalariga erishish uchun zarur bo`lgan tezkorlikni rivojlantirish bosqichi boshlanadi. Ayrim o`smirlar tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni ehtiyotkorlik bilan miqdorlash kerak. Ma`lumki mutloq doimiy tezlikda o`tkazilmaydi: tinch va bir maromda yugurish 80-200 metrga tezlanishlar bilan navbatma-navbat keladi. Tezkorlikni

rivojlantirishning 1- bosqichi boshlanishida tezlanishlar soni ko'p emas (ular yugirib o'tiladigan masofaning taxminan 10% ini tashkil etadi). Yuklamalarni berish jarayonida bunday tezlanishlar so'in va kattaligi asta- sekin ortib boradi (masofaning 10%-20% ichida). Tadqiqot guruhidagi malakali yoki yuqori natija ko'rsatgan o'quvchilarning mashqlar usullari va tezkorlikni rivojlantirishi uslubiyatidagi ba'zi tafovutlarni ko'rsatib o'tish lozim. O'quvchilarning mashq jarayoni davomiyligi yugurish vaqtida galma-gal keladi, tezkorlik yugirish hisobiga ortib boradi. malakali o'quvchilarning mashq qilish jarayoni davomiyligi esa faqat yugurish hisobiga ortadi.

Tezkorlikni takomillashtirish uchun maxsus mashqlar va o'quvchiga beriladigan asosiy engil atletika mashqini (yugirish, sakrash) muntazam ravishda va ko'p karra bajarish lozim. Tezkorlikning rivojlanish darajasi yuksak natijalarga erishish uchun katta ahamiyatga ega.

Yuguruvchini maxsus mashq qilish jarayoni o'ziga xos hislatlar bo'lmish tezkorlik, kuch va tezkorlikni rivojlantirishdan iborat. Ushbu xislatlar parallel tarzda rivojlanadi, biroq asosiy e'tibor tezkorlikni rivojlantirishga qaratiladi. tezkorlikni rivojlantirish maqsadida maxsus va qiyinlashtirilgan sharoitlarda (qum bo'ylab yugurish, qorda yugurish, toqqa yugurib chiqish va h.k.) yugurish usullari qo'llaniladi.

Kariosk O. ma'lumotiga ko'ra, tezkorlik jarayoni maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning davomi sifatida nomoyon bo'ladi. tezkorlik rivojlantirishning asosiy vositasi intervalli yugurish xisoblanadi. Bunday yugurish hajmi tayyorlanish haftasiga 5 kilometr ga etishi mumkin. Yugurishning tabiiy sharoitlarda, tabiiy to'siqlar bilan qiyinlashtirilgan holda o'tkazilishi mumkin. Yugurish turlari oyoqlar kuchini rivojlantirish va texnikani takomillashtirish uchun mo'ljallangan mahsus mashqlar bilan to'ldiriladi. Bunda yugurish qadamning tarkibiy qismlari murakkablashtiriladi: sakrab yugurish: sonni yuqori ko'tarib yugurish, mayda qadam tashlab yugurish.

Mazkur mashqlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan kuchlanish mushaklarning bo'shashishi uchun qulay sharoit yaratadi. Aralash harakatlanish va bir maromli sur'atda davomli intervalli yugurish mashq qilish jarayoni boshlanishida o'quvchini yanada jadal va samarali tayyorgarlik usullariga tayyorlash maqsadida qo'llaniladi. Biroq ko'pgina o'quvchilar almashinish va takroriy yugurish usullarini mashq qilish jarayonining boshlanishida qo'llashadi.

Yugurishning almashinish va takroriy usullari turli sharoitlarda hamda turlicha izchillikda bajariladi. Boshqa usullar yuqorida keltirilgan usullarining kombinatsiyalari hisoblanadi. Masalan, almashlash-takroriy usul hozirgi vaqtda mashq qilishning 2 ta aralash usuli keng tarqalgan – fartlek va oraliqli yugurish usullari.

Agar o'quvchi oydan-oyga, yildan-yilga bir xil yuklama bilan mashq qilsa, uning organizmi doimiy yuklamaga o'rganib qolib, unga nisbatan berilgan yuklamaga chiday oladi. Ya'ni bunday yuklama organizmda zaruriy o'zgarishlarni keltirib chiqarmaydi. Shuning uchun o'quvchi qizlarning mashq qilish yuklamalari yildan-yilga oshib borishi va sport natijalarining uzluksiz o'sib borishini ta'minlashi kerak. Ko'p yillik mashq qilish jarayonida eng avvalo mashg'ulotlar soni ortib boradi. Agar mashq qilish jarayonining birinchi yilida yuguruvchi haftada 3 – 5 marta shug'ullansa, kelgusida mashg'ulotlar soni 5 – 7 martagacha ko'payadi. Keyinchalik ikki martalik mashg'ulotlarga o'tilgach, haftada 10 – 14 ta mashg'ulotlar o'tkaziladi. O'quvchilar kunda 3 marta shug'ullanib, haftada 15 – 18 ta mashg'ulot o'tkazgan holatlar ham bizga ma'lumdir.

Yuqori toifadagi yuguruvchilar turli darajadagi ish qobiliyatiga, funktsional va ruhiy xususiyatlarga ega. Shuning uchun ularda umumiy yugurish hajmining ortib borishi ham muayyan diapazonda ro'y beradi: Shu tariqa tahlil ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, sport natijalarini o'sishi uchun umumiy ish hajmini oshirish kerak.

Tezkorlik – o'zining asosiy mashqini ko'proq samara bilan bajarish uchun barcha ixtisoslikdagi yosh engil atletikachi qizlarga zarur bo'lgan va

charchashga bardosh bera oladigan ish qobiliyati hisoblanadi. Tezkorlik guruh turlarida tezkorlik - qisqa masofalarga ko`p martalab qayta yugurish, sakrashdagi harakatlarning eng kata tezligini saqlab qolish, shuningdek maxsus mashqlar uchun zarurdir.

II. BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH YUNALISHLARI.

2.1. Tadqiqot vazifalari.

Oldimizga ko`yilgan maqsadga erishish uchun ko`yidagi vazifalardan foydalanildi:

1. Kasb hunar kollejlarining o`quvchi qizlarini mashg`ulotlar jarayonida tezkorlik sifatlarini oshirishda yuklama xususiyatlarini o`rganish.
2. Dars tuzilishlarining bazi shakllarini tashkil etish davrida tezkorlik yuklamalarini samaradorligini aniqlash.
3. Kasb hunar kollejlarining o`quvchi kizlarining tezkorlik sifatini oshirishda ko`llangan uslubiyatning samaradorligini tajribada asoslash.

2.2. Tadqiqot uslublari

- Ilmiy uslubiy adabiyotlarni o`rganish va tahlil qilish;
- O`quvchilarning dars-mashg`ulotlar davomida pedagogik kuzatishlarni olib borish;
- Pedagogik tajriba;
- Matematik statistika uslublari.

2.3. Matematik statistika uslublari.

Tadqiqotlar natijalari statistik jixatdan ishlab chiqildi. Bunda guruxlarning statistik ko'rsatkichlari (o'rtacha arifmetik qiymat (x) va foiz nisbati (%) lar) xisoblandi.

2.4. Tadqiqotni tashkil qilish.

Malakaviy ishimizni Buxoro shaxar yuridik kasb hunar kollejining 1-2 bosqich kizlari ishtirok eshtishdi ulardan: 15 nafar 1 chi bosqich qolgan 15 nafari esa 2chi bosqich iborat bo'ldi.

2013 yil oktabr – dekabr oylari ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish va taxlil qilish.

Ushbu uslub ilmiy ishda vazifalarini hal etish uchun foydalanildi va tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yish xamda olingan natijalarni muxokama etishda asosiy uslub bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlarni taxlil etish jarayonida darslarni tashkil qilishning umumiy va maxsus funktsional xususiyatlari. Mashg'ulotlar tuzilmalarida tezkorlik sifatini oshirish bo'yicha yuklamalarini me'yorini taqsimlash uslublari o'rganildi. Pedagogik kuzatishlar va uni tashkil etish bo'yicha materiallarni taxlil qilish.

Pedagogik kuzatuv o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini taxlil qilish va tezkorlik sifat darajasini samaradorligini baxolash maqsadida o'tkazildi.

Mazkur xolda tezkorlik sifatini oshirish bo'yicha yuklamalarini taqsimlash xususiyatlari aniqlandi.

2013 yil mart va aprel oylari ilmiy ishining tadqiqot jarayonida vazifalarni xal etish uchun pedagogik tajribalar o'tkazildi. Tajriba guruxlaridan tadqiqotdan oldin dastlabki ko'rsatkichlar olindi.

2013 yil oktabr-dekabr oylari tadqiqotdan olingan natijalarga matematik ishlov berish.

III. BOB. PEDAGOGIK TAJRIBA NATIJALARINI ASOSLAB BERISH VA MUXOKAMASI.

Tezkorlikni namoyon bo'lish mexanizmlari mashqni bajarish davomiyligi va shiddatigagiga ko'ra turlichadir. Xususan, tezkor sport turlarida tezkorlik– asab hujayralari mushaklarni kislorod tanqisligi sharoitida faol ishlash qobiliyatidan iborat bo'ladi. Mashqlarni intervali bajarish davomiyligi ortib borgan sari, tezkorlik harakat tizimi bilan ichki a'zolarini o'zaro kelishib ishlashi hamda to'qimalarga kislorodni etkazish sharoitida o'quvchi kizlarni organizmi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining unumdorligiga ko'proq bog'liq bo'ladi.

Tadqiqot guruhidagi o'quvchi kizlar uchun (400 va 800 metrga yugurish) tezkorlikni rivojlantirishning asosiy vositasi – xaftalik mashg'ulotdagi mashq qilish jarayonida asosiy va maxsus mashqlarni ko'p marta qisqa-qisqa masofada tezligini takrorlashdir.

Tadqiqot guruh o'quvchi kizlari uchun turli shiddat va vaqt diapazonlarida tezkorlikni rivojlantirishning asosiy vositasi – turli tezlikda yugurish hisoblandi:

- 1) kichik tezlik (tomir urushi – 130 – 140 ur.min) – badan qizdirish va kuchni qayta tiklash uchun;
- 2) pasaygan tezlik (tomir urishi -150 – 160 ur.min.) – organizmni tiklash uchun.
- 3) o'rta tezlik (tomir urishi -160-170 ur.min.) tezkorlikni rivojlantirish uchun;
4. Oshirilgan tezlik (tomir urushi 180-190 ur.min)-tezkor-kuch uchun.
5. Maksimal tezlik (tomir urushi 200-210 ur.min)-va tezkor chidamlilikni rivojlantirish uchun.

Yugurish tezligi va davomiyligi orasidagi bog'lanish etarlicha namoyon bo'ladi: vaqtning ortib borishi yugurish tezligining kamayishiga va aksincha, tezlikni oshirish yugurish davomiyligining kamayishiga olib keldi.

Tezkorlikni rivojlanishning asosiy vositasi sifatida yugurish shaklida o'tkazildi: tuproqli va qumli plaj, yuqoriga yugurish yoki chuqur bo'lmagan qor bo'ylab; shunigdek, o'yingohda yoki tabiiy sharoitda harakatli va sur'atli

yugurish tabiiy sharoitda yugurish umumiy yillik hajmning 90% gacha bo'lgan qismini tashkil etdi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqni katta tezlikda bajarish kerak. Bitta mashg'ulotda sur'atli yugurishdagi masofa bo'laklari yoki tezlanishlarining umumiy uzunligi o'quvchi uchun masofa uzunligidan kichik bo'lishi lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishda tezlik zaxirasini hosil qilish uchun etalonli, qisqa masofada yugurishning mutloq tezligini oshirish muhim xisoblanadi. Bu hol masofa kam kuch sarflangan holda katta tezlikda yugurib o'tish imkonini beradi. Yuqori mutloq tezkorlik o'quvchiga masofada erkin harakatlanishga yordam berib, mashg'ulotlar va dars vaqtida imkoniyatlarini kengaytiradi.

Tezkorlikni rivojlantirish mashq qilish usullariga ko'proq bog'liq bo'ladi. Ulardan 3 ta asosiy usullar ajratiladi: 1) Uzlaksiz davomli yugurish; 2) uzlukli (intervalli) 3) musobaka (bellashuv) usuli.

Birinchi usulning asosiy vositalari: qayta tiklovchi, chigalyozdi va engil yugurish, davomli, sur'atli yugurish va o'zgaruvchan sur'atdagi davomli. Bu vositalar, asosan, o'quvchilarning aerob imkoniyatlarini rivojlantiradi. Biroq, sur'atli yugurish o'zgaruvchan sur'atdagi yugurishda aralash aerob – anaerob energiya bilan ta'minlash tufayli o'quvchi qizlarning qisman anaerob imkoniyatlarini ham takomillashtiradi. Ikkinchi usulning asosiy vositalari takror yugurish, o'zgaruvchan – takror va intervalli yugurishdir. Bunda o'quvchining aerob va anaerob imkoniyatlari rivojlanadi. Mazkur usul 5 ta tarkibiy qismdan iborat bo'lib, ularning o'zgarishi turli variantlarni xosil qiladi: 1. Masofa uzunligi. 2. Masofani yugurib o'tish tezligi. 3. Dam olish orlig'i davomiyligi. 4. Dam olish shakli (nofaol-turgan, o'tirgan holda; faol-yurish va x.k). 5. qayta takrorlash soni.

Uchinchi usul nazoratli yugurish va musabaqadan iborat. Bu usul o'quvchi organizmiga maksimal talablar qo'ydi.

Bu usullar oʻzaro uzviy bogʻliq boʻlib, ularning oʻzaro nisbati mavsum davomida oʻzgarib turadi. Uzlüksiz usulning asosiy vositalari yillik mashq qilish jarayonining umumiy hajmida 90% ni tashkil etadi. Tayyorgarlik davrida ularning foizi yanada ortadi, bellashuv davrida esa uzlüksiz va bellashuv usullari vositalarining hajmi oratdi.

Sanab oʻtilagan mashq qilish vositalarining qisqacha taʼrifi;

I. uzlüksiz usulning asosiy mashq qilish vositalari.

1.1. Aerob yoʻnalishdagi:

10-30 min. davomiylkdagi chigalyozdi yugurish yoki sekin yugurish tezlik bir maromda, puls 130-140 ur/min. mashq qilish mashgʻulotlaridan soʻng yil davomida qoʻllaniladi.

Davomili yugurish – 45 – 60 min. (120 min.taga oyda 1 marta). Tezlik bir maromda, (tomir urishi 150-160 ur min), yil davomida qoʻllaniladi. Eng koʻp hajmi tayyorgarlik davriga toʻgʻri keldi:

1.2. Aerob-anaerab yoʻnalishdagi:

10-30 min. davom etuvchi surʼatli yugurish tezlik bir maromda, (tomir urish 160-175 ur min.) yil davomida qoʻllaniladi. Tayyorlanish davrida haftada 2 marta, bellashuv davrida –1-2 haftada 1 marta.

Oʻzgaruvchan surʼatli davomli yugurish – 30-60 min. Davomida 400-800 metrli masofani maʼlum qismlarida tezlanish bilan. Tezlanish davridagi (tomir urishi 175-185 ur min), ular orasida 150 ur min. Tezlanishlar soni – masofaning uzunligiga qarab 3 tadan 6-8 gacha, tayyorlanish davrida haftada 1-2 marta, sprinter tezlanilari bilan esa bellashuv davrida ham haftada 1 marta qoʻllanildi.

II. Uzlukli (intervalli, tanaffusli) usul vositalari:

2.1. aerob- anaerob yoʻnalishdagi:

Takroriy yugurish (oʻzgaruvchan)- 800 metr masofa boʻlaklarida. Tayyorlanish davrida tezlik maksimal tezlikning 80 % ni tashkil etadi, (PS 170-190 z/min). Bellashuv davrida – tezlik 5-90% dam olish uchun tanaffus 5-6 minut. Tezlikni rivojlantirish va kislorodning maksimal sarfi uchun qoʻllanildi;

400-800 metrli masofa bo`laklarida o`zgaruvchan (almashlab) yugurish. Tezlik-maksimal tezlikning 80% gacha. Dam olish 30-60 metrga mayda qadamlar bilan yugurish, puls-masofa oxirida 180 ur min gacha, yurishdan so`ng- 130-140 ur min. Tayyorlanish davrining ohirida me'yoriy test davrining boshlanishida qo`llanildi; 200 va 400 metrli masofa bo`ylab tanaffusli (intervalli) yugurish. Tezlik-maksimal tezlikning 75% i gacha. Dam olish- 90 s gacha. Mayda qadamlar bilan yugurishda tomir urishi dam olish intervalining ohiriga kelib 130-140 ur gacha kamayadi. Takrorlash soni-10-30ta. O`zgaruvchan va intervalli yugurish yurakning shu qobiliyatini oshirishda davomli va sur'atli yugurishiga nisbatan kam samarali hisoblandi.

2.2. Anaerob yo`nalishdagi:

400-800 metrli masofada intervalli yugurish tezligi maksimal tezlikning 85-95 % ga teng. Dam olish uchun tanaffus – 90 s. dan 5 minutgacha mayda qadamlar bilan yugurib dam olish. Tayyorlanish davrining oxirida va bellashuv davrida haftada 2-3 marta qo`llanildi. O`rta masofaga yugurish o`quvchilarda mashg'ulotdagi yugurish xajmi asosiy masofadan 2-3 marta ko`p stayerlarda – 20 km ga teng;

400-800 metrli masofa bo`laklarida maksimal yoki submaksimal tezlik interval bilan yugurish. Mashg'ulotlar davrida haftada 1 marta qo`llanildi. Dam olish vaqtida – masofa bo`ylab mayda qadamlar bilan yugurish.

Nazoratli yugurish me'yoriy test jarayoniga 1-2 hafta oldin nafaqat asosiy masofada, balki qisqa va eng uzun masofalarda ham o`tkaziladi;

-- Yugurish bo`yicha testlarga tayyorlanish davrida 2-4 marta o`tkazildi;

-- Me'yoriy testlar eng qisqa va o`rta masofalarda o`tkazildi.

Mashq qilish jarayonini boholash va jismoniy tayorgarlikni oshirish uchun muntazam ravishda pedagogik va tibbiy – biologik testlar qo`llanilishi lozim. Tezlik zaxirasini boholash uchun startdan 100-400 metrli masofa bo`laklarini yugurib o`tish, tezlikning rivojlanish darajasini baholash uchun esa qisqa

masofaga (60-100m – o`rta masofaga yugurganda 400-800 m – stayerlar uchun) yugurish qo`llanildi. Quyidagi tibbiy – biologik testlardan foydalanildi.

A) gemoglobin, eritrotsitlar (qizil qon tanachalari) va sut kislotasi (laktat) miqdorini aniqlash;

B) xajmi va shiddati bo`yicha standart yuklamalardan so`ng EKG va polikardiogrammani qayd qilish.

V) tomir urish minutiga 170 zarba bo`lganida yugurishning o`rtacha tezligini aniqlash.

3.1. 400 va 800 metrga yugurishda tezkorlik sifatini tarbiyalash.

Tekshirishni biz individual va guruhli tartibda olib bordik. 400 va 800 metrga yuguruvchi o`quvchi kizlarni individual tahlil qilish quyidagi natijalardan iborat bo`ldi. Nazorat guruhining sinaluvchisi Sh.N. tadqiqotdan oldingi nazorat tekshiruv mashg`ulotda 400m masofani 1,58 soniya vaqt ichida bosib o`tdi. Dastlabki nazorat tekshiruvda esa 1,55 soniyada natijasi bilan finishga etib keldi. Yakuniy nazoratda mashg`ulotida ko`rsatkichlari 1,50 soniya natija ko`rsatdi. Bu natija bilan o`z ko`rsatkichini 0,8 soniyaga yoki 6.7% ga yaxshiladi. Sinaluvchilarning yana biri A.T. 2013 yil sentabr oyida bo`lib o`tgan mashg`ulotda 1,50 soniya natija ko`rsatdi. Joriy yilning oktabr oyida bo`lib o`tgan mashg`ulotda esa 1,45 soniya natija ko`rsatib, 0,5 soniya o`sishga erishdi. Fevryal oyida bo`lib o`tgan mashg`ulotda 1,42 soniya natija ko`rsatdi. Bundan avvalgi mashg`ulotdagi solishtirganda 0,7 soniya yoki 6.3%ga yaxshi natijaga erishildi.

Sinaluvchi K.G. mashg`ulotda 1,46 soniya natija ko`rsatdi. Sentabrda bo`lib o`tgan mashg`ulotda 1,42 soniya natija ko`rsatdi. Natija 0,4 soniyaga pasayib ketgan. Noyabr 2013 yili bo`lib o`tgan mashg`ulotda 1,40 soniya natija ko`rsatdi. Bu natijani oldingi mashg`ulot natijasiga solishtirib ko`rsak 0,2 soniya yaxshilashga erishdi. Fevryalda bo`lib o`tgan mashg`ulotda 1,38 soniya natija

ko'rsatdi. Bu natija bilan o'z ko'rsatkichini 0,2 soniyaga yaxshiladi. Birinchi mashg'ulot bilan taqqoslaganimizda 0,8 soniyaga yoki 7.3% ga yaxshilashga erishdi.

Sinaluvchilarning yana biri I.M. Sentabr bo'lib o'tgan mashg'ulotda 1,42 soniya natija ko'rsatdi. Oktabr kunlari bo'lib o'tgan mashg'ulotda 1,40 soniya natija ko'rsatdi. Bu natija bilan o'z ko'rsatkichini 0,2 soniya yaxshiladi. Noyabrda bo'lib o'tgan mashg'ulotda 1,36 soniya natija ko'rsatdi. Bu natija bilan o'z ko'rsatkichini 0,4 soniyaga pasaytirib yuborgan. Fevralda bo'lib o'tgan mashg'ulotda 1,34 soniya natija ko'rsatdi. Bu natija bilan o'z ko'rsatkichini 0,7 soniyaga yoki 6.8% ga yaxshilashga erishdi.

Sinaluvchilarning yana biri G.K. ni kuzatishni biz sentabrda birinchi va ikkinchi mashg'ulotlarda bir necha marta nazorat qabul qilingan vaqtda yaxshi natijasini ya'ni 400 metr masofani 1,53 soniya ichida yugurib o'tdi. Noyabrda bo'lib o'tgan aloxida o'tkazilayotgan mustaqil mashg'ulotlar jarayonida me'yoriy tekshirishlari jarayonidagi yakuniy natijani oldik. bunda 1,63 soniya natija ko'rsatdi. Bu natijani dekabrda o'tgan mashg'ulot bilan solishtiradigan bo'lsak 0,10 soniya past natija ko'rsatganini ko'rishimiz mumkin. Bunga sabab-mashg'ulot yopiq zalda o'tganligi hamda sinaluvchining maxsus mashqlarini qund bilan o'zlashtirilmaganligi bo'lganligidadir. Yanvar 2007 yilda bo'lib o'tgan mashg'ulotda 1,48 soniya natija ko'rsatib avvalgi mashg'ulotda ko'rsatgan natijasini takrorladi. Yanvarda bo'lib o'tgan induvidal mashg'ulotlarda texnik va taktik tushuncha va amaliy ko'rsatmalarni amaliy bajargandan so'nggi natija mashg'ulotlar paytida seriyali yugurish 3-4 x 60 m dan keyin 100 m. Sekin-sekin yugurish mashqlarini bir necha marta bajargandan so'ng 1,45 soniya natija ko'rsatdi. Bu bilan o'z natijasini 0.8 soniyaga yoki 7.6% ga ko'tardi.

Shunday kuzatishni tadqiqot guruhidagi qiz bolalarning har bir me'yoriy tekshirish ko'rsatgan natijalar o'rtacha hisobda qancha o'sganini ko'rib chiqdi. O'rtacha kuzatish 800 m masofaga yugurgan qizlar sentabrda bo'lib o'tgan

mashg'ulotlarda olingan me'yoriy tekshirishlarda 2,40. soniya natija ko'rsatdi. oktabrda bo'lib o'tgan mashg'ulotlardagi me'yoriy tekshirish davrida 2,38. soniya natijaga erishib 0,2 soniya o'z natijalarini yaxshiladi. noyabrda bo'lib o'tgan maxsus mashqlarni o'zlashtirilgandan so'ng olingna me'yoriy tekshirish qabul qilindi. Shundan so'ng mashg'ulotda o'quvchi qizlar 2,36 soniya natija ko'rsatib oldingi ko'rsatkichni 0.2 soniya yaxshiladi. Buni birinchi mashg'ulotga solishtiradigan bo'lsak 0.4 soniya yoki 4.2%ga yaxshilanganini ko'ramiz. Bu natijani birinchi mashg'ulotga solishtiradigan bo'lsak, 0,5 soniya yoki 4.9% ga yaxshilangan.

Sentabr 2013 yilda bo'lib o'tgan mashg'ulotda o'rtacha 2,52. soniya natija ko'rsatishdi. Oktabr bo'lib o'tgan individual miyoriy tekshirishda topshirgandan sungi natija 2,51. soniya natija bilan o'z ko'rsatkichlarini 1 soniyaga yoki 1.1%ga oshirishdi. Noyabr yakka tartibdagi mashg'ulotda 2,54. soniya natija ko'rsatishdi. Bu natija bundan oldingi mashg'ulot natijasiga solishtirib ko'rganimizda 0.2 soniyaga pastlab ketganini ko'ramiz. Dekabrda bo'lib o'tgan miyoriy tekshirishlarda bir necha elementlarni takrorlash va mustamlashdan sungi natija 2,49. soniya natija ko'rsatishdi. Bu natijani oldingi mashg'ulotda ko'rsatgan natijaga solishtiradigan bo'lsak, 0.4 soniyaga yaxshilandi. Yanvarda bo'lib o'tgan mashg'ulotda 2,45. soniya natida ko'rsatishdi. Bu ko'rsatkich bilan o'z natijalarini 0.3 soniyaga yaxshilanganini ko'ramiz. Bu natijani birinchi mashgulot natijasi bilan solishtiranimizda 0,6 soniyaga o'z natijalarni yaxshilashdi. Fevralda bo'lib o'tgan mashg'ulotda o'rtacha 2,43. soniya ichida masofani bosib o'tishdi. Bu mashg'ulot natijasini birinchi mashg'ulot natijasiga solishtirib ko'rganimizda 0,8 soniyaga yoki 4,8%ga umumiy natijalari oshirishdi.

Sinaluvchi K.P. o'tkazilgan dastlabki nazoratda tekshirish jarayonida 800m. yugurishda bir necha maxsus tezkorlik rivojlantiruvchi mashqlarini mustaqil bajarishdan sung ishtirok etib, 2.32. soniya natija ko'rsatdi. Takroriy o'tkazilgan me'yoriy tekshirishda 2.29. soniya natija ko'rsatib, o'z natijasini 0.3

soniya yaxshiladi. Yakuniy me'yoriy tekshirishda 2.26. soniya natija ko'rsatdi, bu bilan o'z natijasini 0,6 soniyaga yoki 3,2% ga yaxshiladi.

Yani bir sinaluvchimiz T.D. fevral oyida bo'lib o'tgan dars va mashg'ulotlarda 2.30. soniya natija ko'rsatdi. Takroriy nazorat o'tkazilgan mashg'ulotda 2.26. soniya natija ko'rsatdi. Bu natijani dastlabki ko'rsatkich mashg'ulotga solishtirib ko'rsak, 0,4 soniyaga yoki 4,5% natija yaxshilangan. Bunchalik ijobiy tomonga o'sishida sinaluvchi T.D. ni o'z ustida qunt bilan ishlashi hamda o'quv mashg'ulot jarayonida yuklamalar miqdorining to'g'ri taqsimlanganligi sabab bo'ldi.

Sentabrda utkazilgan mashg'ulotda nazorat va tadqiqot guruhlardagi o'quvchilar o'rtasidagi mashg'ulotda 2 o'quvchi bilan taqqoslab me'yoriy tekshirish o'tkazilganda unda tadqiqot guruhi sinaluvchisi S.O. 2.59. soniya natija ko'rsatdi, nazorat guruhi sinaluvchisi A.J. 2.58. soniya natija ko'rsatdi. Ikala guruhdagi sinaluvchilarning bir biridanuncha katta farqi yo'qligi natijalarga ko'ra ko'rinib turibdi. Kelgusi tekshiruv mashg'ulotida Sinaluvchi S.O. 2.53. soniya natija ko'rsatdi. Sinaluvchi A.J. esa 3.1.33 soniya natija ko'rsatdi. Bu natijani oldingi mashg'ulotga solishtiradigan bo'lsak 0.3 soniyaga past ko'rsatganini ko'ramiz. Natijaning 0,3 soniyaga pastlab ketishiga sabab-sinaluvchi A.J. bir hafta ichida 3ta mashg'ulotda ishtirok etganligi bilan izohlashimiz mumkin.

Oktabrda bo'lib o'tgan mashg'ulotda sinaluvchi S.O. 2.50. soniya natija ko'rsatdi. A.J. esa o'z natijasini 2.52. soniyaga oshirganligini ko'rishimiz mumkin. Shu mashg'ulotni birinchi mashg'ulotga solishtirib ko'radigan bo'lsak, 0,6 soniyaga yoki 5,9% ga masofani tez yugurib o'tgan. Noyabrda bo'lib o'tgan ekspirement guruhi o'quvchilari o'rtasida musobaqa tarzidagi me'yoriy tekshirish vaqtida nazoratda 2.49. soniya natija ko'rsatib, o'z natijasini 0,3 soniyaga yoki 2,28% ga yaxshiladi. U ushbu nazoratdagi natijani birinchi mashg'ulot natijasiga solishtirib ko'radigan bo'lsak, 0,9 soniyaga marraga tez

etib kelgan. Yanvarda bo`lib o`tgan mashg`ulotda ham shu erda natija takrorlandi. Fevryalda bo`lib o`tgan mashg`ulotda hamda natija takrorlandi.

Sentabr 2013 yilda sinaluvchi L.U. 2.33 natija ko`rsatdi. Dekabrda bo`lib o`tgan olingan dastlabki me`yoriy tekshirishlar natijasida 2.36. soniya natija ko`rsatib, 0,3 soniyaga o`z natijasini yaxshilashga erishdi. Fevryalda bo`lib o`tgan mashg`ulotda 2.33. soniya ko`rsatib, o`z natijasini 0,3 soniyaga yaxshiladi. Bu mashg`ulotni L.U. ning birinchi dastlabki natijaga solishtirib ko`radigan bo`lsak, 0,6 soniyaga yoki 5.9% ga 6 oy ichida yaxshilashga erishdi.

Sinaluvchi J.F. sentabrda bo`lib o`tgan mashg`ulotda 800m masofani 2,52. soniyada yugurib o`tdi. Dekabrda bo`lib o`tgan dars mashg`ulotlarida engil atletikaga oid maxsus mashqlarni bajaradigan so`nggi natija 2,49. soniya natija ko`rsatib, o`z natijasini 0,3 soniyaga yaxshiladi. Fevryal kunlari bo`lib o`tgan dars va mashg`ulotlarda olingan me`yoriy nazoratlardan so`nggi olib borayotgan I.S. . ham ishtirok etdi va 2,46. soniya natija bilan o`z natijasini 0,6 soniya yoki 5.9% ga o`shirishga erishildi.

Ushbu mashg`ulot natijasini birinchi mashg`ulot natijasi bilan solishtirgan, 0,6 soniyaga yoki 5,9% ga yaxshi natija ko`rsatgan. May 2013 yildagi individual o`tkazilgan me`yoriy tekshirish natijasining aloxida e`tibor beriladigan tomoni o`quvchiga aloxida mahsus mashqlar berilganligidan so`ng 2,44. soniya natija ko`rsatib, o`z natijasini 0,12 soniyaga yaxshilaganini ko`ramiz. Oktabr oyidagi mashg`ulotga solishtiradigan bo`lsak, 0,5 soniyaga yoki 5,2% ga o`sganini ko`rishimiz mumkin. Fevryal oyida bo`lib o`tgan mashg`ulotda ham avvalgi natijasini qisman qaytardi, ya`ni 2,37. soniya, Fevryalda bo`lib o`tgan mashg`ulotda sinaluvchi N.U. 2,35. soniya natija bilan o`z ko`rsatkichini 1-mashg`ulotga solishtirganda 0,2 soniyaga yoki 2,3% ga o`sganligini yaxshiladi. 400 metrda yugurishda nazorat guruhida umumiy tekshirishni qizlarni kuzatish bilan davom etdik. Kuzatishni Sentabr 2013 yili bo`lib o`tgan mashg`ulotda o`rtacha 1.45 soniya natija ko`rsatishdi. 2013 yil fevryal oyida bo`lib o`tgan mashg`ulotda o`rtacha 1,47. soniya natijasida

masofani bosib o'tishdi. Bu natija bilan ular o'z natijalarini 0.3 soniyaga yoki 1.3%ga yaxshilashga erishishdi.

Eksperimental guruxida esa umumiy tekshirishni qizlarni kuzatish bilan davom etdik. Kuzatishni Sentabr 2006 yili bo'lib o'tgan mashg'ulotda o'rtacha 1,50 soniya natija ko'rsatishdi. 2006 yil fevryal oyida bo'lib o'tgan mashg'ulotda o'rtacha 1,45 soniya natijasida masofani bosib o'tishdi. Bu natija bilan ular o'z natijalarini 0,5 soniyaga yoki 3.3% ga yaxshilashga erishishdi.

800 metrda yugurishda esa nazorat guruxi umumiy tekshirishni qizlarni kuzatish bilan davom etdik. Kuzatishni Sentabr 2006 yili bo'lib o'tgan mashg'ulotda o'rtacha 2.45. soniya natija ko'rsatishdi. 2006 yil fevryal oyida bo'lib o'tgan mashg'ulotda o'rtacha 2.41. soniya natijasida masofani bosib o'tishdi. Bu natija bilan ular o'z natijalarini 0,4 soniyaga yoki 1.6% ga yaxshilashga erishishdi.

Eksperimental guruxida esa umumiy tekshirishni qizlarni kuzatish bilan davom etdik. Kuzatishni Sentabr 2013 yili bo'lib o'tgan mashg'ulotda o'rtacha 2.46. soniya natija ko'rsatishdi. 2013 yil fevryal oyida bo'lib o'tgan mashg'ulotda o'rtacha 2.38 soniya natijasida masofani bosib o'tishdi. Bu natija bilan ular o'z natijalarini 0,8 soniyaga yoki 3.2% ga yaxshilashga erishishdi.

Jadval № 1.

Tadqiqot ishtirokchilarning tadqiqotdan oldingi ko'rsatkichlari

Guruhlar		Masofalar	
		400	800
Nazorat	X	1.50	2.45
	σ	0.15	0.13
Tadqiqot	X	1.50	2.46
	σ	0.15	0.13

	%	0.0	-0.40
--	----------	-----	-------

Tadqiqot ishtirokchilarning yakuniy ko`rsatkichlari

Guruhlar		Masofalar	
		400	800
<i>Nazorat</i>	<i>X</i>	<i>1.47</i>	<i>2.41</i>
	<i>σ</i>	<i>0.14</i>	<i>0.12</i>
<i>Tadqiqot</i>	<i>X</i>	<i>1.45</i>	<i>2.38</i>
	<i>σ</i>	<i>0.13</i>	<i>0.10</i>
	<i>%</i>	<i>1.3</i>	<i>1.2</i>

Jadval № 2.

Tadqiqot guruhlarining tezlik sifatini oshirish uchun qullangan masofalar bo`yicha natijalar.

Guruhlar		Masofalar	
		400	800
<i>Nazorat</i>	<i>X</i>	<i>0.3 son</i>	<i>0.4 son</i>
	<i>%</i>	<i>1.3</i>	<i>1.6</i>
<i>Tadqiqot</i>	<i>X</i>	<i>0.5 son</i>	<i>0.8 son</i>
	<i>%</i>	<i>3.3</i>	<i>3.2</i>



Rasm 1. Tadqiqot guruxlarini tezkorlik sifatini o`zgarish ko`rsatkichlari (%).

3.2. Tezkorlik mashqlar yuklamasin me'yorlash

Tadqiqot davomida sinaluvchilarning tezkorlik sifatlarini tarbiyalashda uzluksiz va uzlukli (intervalli) usullardan foydalandik. Sinov davomida bu usullar quyidagi tartibda berib borildi.

Uzluksiz usulda mashqlarning taqsimlanishi.

Aerob yo`nalishidagi. 16-40 minut davomida sekin yugurish (tomir urishi 130-150 ur/ min) Bunday yugurish usulidan yarim yil davomida haftada 2 martadan foydalandik.

400 metrga yugurish.

Bunday yugurish 45-90 mingacha sekin sekin davom etdik. Bu yugurish usulida tayyorlov haftada 2-3 marta qo'lladik. (Tomir urushi 145-155 ur/ m).

60-100 metr davom etuvchi sur'atli yugurish (tomir urishi 160-170 ur/m.) Bunday yugurish usulidan tayyorgarlik davrida haftada 1 marta, foydalandik.

O`zgaruvchan davomli yugurushi. 400 metrli yugurishni ma'lum qismlarda tezlanish bilan yugurib o'tish. Masofani qolgan qismlaridan sekin

yugurib o`tiladi. Tezlanishlar soni masofa uzun qisqaligiga qarab 3 tadan 6-tagacha o`zarib turadi. (Tomir 160-170 u/r-min)

Intervalini tanafusli yugurish.

Maksimal tezlikni 70% da 60-80 metrli masofada aralashib yugurishdan foydalandik. Bu usulda tayyorgarlik davrining miyoriy tekshirish davrining dastlabki oyida qo`lladik. (Tomir urishi 150-160 u/r min) dam olish va masofa uzunligiga qarab 60 dan 100 m gacha yugurib o`tishdan iborat bo`ladi. (Tomir urishi 130-140 u/r min). Anaerob yo`nalishidagi mashqlardan 400 metrli masofalardan maksimal tezlikni 85-90% ni taqsimlangan holda yugurib o`tish. (Tomir urishi 170-180 u/r min). Bu usulda tayyorlov davrida xafatadda bir marta qo`lladik.

800 metrga yugurish.

Asosiy vazifalar: 800 metr masofaga yugurishning tuq-ri texnikasini bilib olish.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darijasini yaxshilash, har tomonlama jismoniy kamol topishgina emas, balki organ va sistemalarining funktsional imkoniyatlarini ham (umumiy chidamlilikni) oshirish.

3. maxsus jismoniy tayyorgarlik (muskul kuchi, harakat tezligi, bo`g`imlar harakatchanligi va ayniqsa uzoq yugurishga mos chidamlilik) hosil qilish; qattiq erda (shosseda) uzoq vaqt yugurishga oyoq muskullarini tayyorlash.

4. Tezlikni his etishni tarbiyalash.

Bir xaftada 4 ta trenirovka mashg`uloti o`tkaziladi, bir yilda esa 180-200 ta. Bir yildagi umumiy kilometraj 3,5-4,5 ming.

Tayyorlov davrining kuzgi-qishgi bosqichida trenirovka mashg`ulotlari ochiq havoda ham, sport zalida ham o`tkaziladi. Undan tashqari xar kuni umumiy rivojlantiradigan va maxsus tayyorlov mashqlaridan, yurish va sur`ati

bir tekis va o'zgaruvchan yugurishdan iborat ixtisoslashgan ertalabki zaryadka qiladilar.

800 metrli yugurishni ma'lum qismlarda tezlanish bilan yugurib o'tish. Masofani qolgan qismlaridan sekin yugurib o'tiladi. Tezlanishlar soni masofa uzun qisqaligiga qarab 3 tadan 6- tagacha o'zarib turadi. (Tomir 160-170 u/r-min) (Tomir urishi 150-160 u-r min) dam olish va masofa uzunligiga qarab 60 dan 100 m gacha yugurib o'tishdan iborat bo'ladi. (Tomir urishi 160-180 u/r min). Anaerob yo'nalishidagi mashqlardan 800 metrli masofalardan maksimal tezlikni 85-90% ni taqsimlangan holda yugurib o'tish. (Tomir urishi 180-190 u/r min). Bu usulda tayyorlov davrida xafatadda bir marta qo'lladik.

XULOSA.

Ikala guruhdagi o'quvchi qizlar ham tajriba jarayonida rejlashirilgan mashg'ulotning mashq yuklamalarini deyarli hammasini amalga oshirdilar. Ushbu pedagogik tajribada amalga oshirilgan mashqlar me'yor, o'quvchi qizlar organizmiga ijobiy ta'sir etdi.

Jismoniy tarbiya darslari va darslardan tashqari mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida oylik mezosikllarda 400 va 800 metrga yugurishda qisqa masofasini maksimal tezlik bilan yugirib o'tish uslubiyati orqali tajriba mashg'ulot mashqlari yuklamalarini rejalashtirish ijobiy samara berdi.

400 metrga yuguruvchi nazorat guruxidagi o'quvchi qizlarning boshlang'ich natijalari o'rtacha arifmetik qiymatda 1.44. soniyaga teng bo'lgan bo'lsa, tadqiqotning oxirida 1.42 soniya vaqtni ko'rsatib ya'ni 1.9%ga natijasini yaxshiladi. Tadqiqot guxurda esa tadqiqotdan oldin 1.43 soniya kursatkichga ega bo'lan bo'lsa, tadqiqotning oxirida 1.38 soniyaga 4.9%ga natijalar yaxshilandi.

800 metrga yuguruvchi nazorat guruxidaga o'quvchi qizlar qo'rsatgan natijalari 2.44. soniyadan 2.42. soniyagacha o'sdi, ya'ni 0.2 soniyaga 1.7%. Tadqiqot guruxida esa 2.43 soniyadan, 2.38 soniyaga ya'ni 5 soniyaga 4.7% usgan.

Tadqiqot natijalari kasb xunar o'quvchi qizlarining yillik siklini turli bosqichlarda dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarida mashqlar yuklamalarini tartibi majmuini o'zaro optimal uyg'unlashtirish imkonini berdi. Bu esa tavsiya etilayotgan yuklama hajmlarini to'laqonli ravishda qullashga yordam beradi.

Tadqiqotda o'quvchi qizlarga qullangan tezkorlik sifatini oshirish uslubi o'z samarasini berdi va isbotlandi.

AMALIY TAVSIYALAR.

O`tkazilgan tajriba natijalari kasb hunar kollej o`quvchi qizlariga mashg`ulot reja dasturini tuzish bo`yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishimizga asos bo`ldi.

Tadqiqot davomida qo`llanilgan meyoriy mashqlar yuklamasini majmuasini jismoniy tarbiya darslari va darslardan tashqari mashqg`ulotlar jarayonida tezkorlik sifatlarini oshirishga asos bo`ladi.

Tezkorlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlarini bajarganda yugurish malakalarini shakllatirishni baxolab berishda o`z mukammalligini mazkur tadqiqot davomida namoyish etgan mashqlar uslubi qo`llanildi.

O`quvchi qizlarni tezkorlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan vazifalarni qanchalik effekti namayon etilyotganligini bilish va o`quv jarayonini uslubiyotiga tegishli o`zgartirishlar kiritish uchun shug`ullanuvchilarni mashq bajarilayotgan darajasini muntazam suratda tekshirib va baxolab turish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni (1992,14 yanvar)«xalq so'zi» gazetasi.
2. I.A.Karimov O'zbekiston Respublikasining «talim to'g'risida»gi qonuni «marifat» 1997y – 1- oktabr
3. I.A.Karimov O'zbekiston – kelajagi buyuk davlat T.O'zbekiston,1992.
4. I.A.Karimov Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining podevori-T: O'zbekiston-1991.
5. B.I.Butenko O razvitii vinoslivosti – Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti.1973,№12,s.59-61.
6. S.M.Veytsexovskiy Knika trenera. –M.:Fizkultura isport, 1971.-312 s.
7. Voznyak V.M., Vixrev Yu. rezervi beguna legkaya atletika,1976, №10,s 18
8. Verxoshanskiy. Yu.V. osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki M. fis. 1988. 22 s
9. Godik M.A. Issledovanie faktornoy strukturi skorostnix dvigatelnix sposobnostey cheloveka, Kand. Diss.M., GTsOLN FK 1966.
10. Guseynov F., Mironenko I., Travin Yu., Tyupa V.,Tyurin Yu. Utomlenie i texnika S.M bega. - Legaya atletika, 1982, №9, s. 8-9. kand.ped.nauk. –M.,1976.
11. Dedkovseiy.S.M. Problema srednix distantsiy. – Legkaya atletika, 1966, № 6, s. 12-14.
12. Dedkovseiy.S.M skorost ili vinoslivost? – Jismoniy tarbiya va sport 1973. -208 s
13. Zatsiorskiy V.M. Sportivnaya metrologiya – (Jismoniy tarbiya instiut uchun darsligi) – M: Jismoniy tarbiya va sport,1982, - 256 s
14. Zatsiorskiy V.M. Fizicheskie kachestva sportsmena. – M: Jismoniy tarbiya va sport, 1970, -200 s

15. Ivochkin V.V. Issledovanie strukturi spetsialnoe fizicheskoy podgotovlennosti begunov na srednie distantsii v zavisimosti ot napravlenosti trenirovochnogo protsessa.: Avtoref. dis. kand. ped nauk – M., 1978. 20.s .
41. Kuzmin R.K. Eksperimentalno`e issledovanie podgotovki yunoshey k begu na srednie distantsii.: Avtoref . dis. kand. ked. nauk. – L., 1962 , -21 s.
42. Koroblis P., Petras.B. Metodika podgotovki begunov na srednie i dlinno`e distantsii v godovom sikle .: Avtoref. Dis...Kand Ped. Nauk.- Tartu. 1975,- 22 s
43. Koroblis P, Kresaytene A., Krasaytis S. Tempovoy beg .- legkaya atletika , 1975, № 10 ,s. 14-15 .
44. Makarov A.N. Beg na srednie i dlinno`e distantsii. – 2-e izd., - M.: Fizkutura i sport, 1973-132 s.
45. Maksimenko, G. Fizicheskie kachetva i rezultat – Legkaya otlichno 1979, №5 s.
46. Nabatnikova M.Ya., Ivochkin V.V. Metodo` kontrolya za spetsialnoy podgotovlennostyu begunov na srednie distantsii. –Teoriya i praktika fizicheskoy kulturo`, 1976, №10, s.16-19.
47. Oro`val Z. Mnogoplanovost trenirovki. – Sport za rubejom. 1977, №11, s.10-13.
48. O.Annamamedov Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovlennosti studentov na osnove ucheta osobennostey ix morfo-funktsionalnogo sostoyanie (na primere Turkmenskoy SSR). : Avto. ref. dis. . . .kand.ped.nauk.-M.,1980.- 15b.
49. Ozolin N.G. va Makarav D.P. “Engil atletika” O`qituvchi nashriyoti Buxoro 1971 255-266 bet.
50. Popov V.B., Suslov F.P., Ivado I.E. Yuniy legkoatlet. – M.: Fizkultura i sport, 1984, 169-174 s.
51. Sodikova.G.S. Vliyaniya fizicheskox nogruzok na serdechnososudistuyu sistemu detey i podroskov. T.: Miditsina. 1985,44s.

- 52. Suslov F.P. Beg na srednie i dlinno`e distantsii –V kn.: Uchebnik trenera po legkoy atletike (Pod obщ.red Xomenkova L.S)- I., 1974, s. 180-223.
- 53. Uilt F. Kak oni treniruetsya.- M: Fizkultura i sport. 1964,-341 s
- 54. Farfel V.S. Fiziologicheskie osnovo` sportivnoy trenirovki.-V kn.: Uchebnik sportemena, - M., 1964. s. 243-268.
- 55. Sharipova D.D. Vozrastnie osobennosti funktsionalno-adaptatsionnix vozmojnostey vozmojnostey detey i podrostkov v usloviyax jarkogo klimata. Tezisi konf. funktsionalnie i adaptivnie vozmojnosti detey i podrostkov. M., 1974. s. 126-128.

I L O V A

Xasb-xunar kollejning o`quvchi qizlarni jismoniy tarbiya darsida berilgan yuklamalarni optimal ko`rsatkichlari.

T. R	M a s h q l a r	III-IV sinflar			
		Takrorlash soni (marta)	Takrorlash oralig'ida dam olish intervallari (daqqa)	Seriyalar Soni (marta)	Seriyalar oralig'ida dam olish intervallari (soniya)
400 metr					
1	30-60 m masofaga maksimal tezlikda yugurish	3-4	2-5	2-3	50-60
2	100 m masofaga yugurish	3-4	1.5-3	2-3	50-60
800 metr					
	50-100 m masofaga maksimal tezlikda yugurish	3-4	5-8	2-3	50-60
	100 m masofaga yugurish	3-4	1.5-3	2-3	50-60

ANKETA

<u>№</u>	Mazmuni	Nechta darsda o`tiladi	Mashqni bajarishga ketgan vaqt	Takrorlash sonii
<u>1</u>	Umumrivojlantiruvchi mashqlar - qo`llar, gavda va oyoq mushaklariga beriladigan mashqlar -qomatni rostlovchi mashqlar -to`ldirma to`plar va tayoqlar bilan bajariladigan mashqlar - yurishlarni o`rgatish - elka bo`g`in qisimlarini aylantirish xarakatlari - engil atletikaga oid maxsus mashqlar			
<u>2</u>	Sprinterchining kuchlilik-tezkor fazilatini oshirish. -60 metrga yugurish - kela turib yugurish - stratdan tepalikga yugurish - startad gantikapli yugurish			
<u>3</u>	Sakrashlar -yugurib kelish uzunlikka oyoqlarni bukish usulida sakrash -Balandlikka to`g`ri va qiya yugurib kelib sakrash -balandlikka «qadamlab sakrash»			
<u>4</u>	Tayanib sakrashlar -yumshoq balandlikka sakrab chiqishlar - gimnastika o`rindiqlardan bir – birini ustiga taxlangan balandligi 1 m bo`lgan to`shaklar ustiga sakrab tizzalarda tayanib turish va o`tirib qillarga tayanishga o`rgatish.			
<u>5</u>	Engil atletika -50-100m ga tezlikni o`zgartirib sportcha yurish -katta kichik qadam tashlab yurish -tizzalarni baland ko`tarib yurish,			

	qo'llarni oldinga va orqaga aylantirib «xamla» qadam tashlab yurish -past va baland startdan yugurish -o'nqir cho'nqir joylardan yugurish -30-60 m. lik masofani baland startda yugurib o'tish - 1km ga bir xil meyorda yugurish - 3km ga bir xil meyorda yugurish -100 m yurish 400 m ga yugurish mashqlari			
<u>6</u>	usulida sakrash - yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish mashqlari -sakrashning «perekednoy» usulida sakrash -erga tushish xarakatlariga o'rgatish - xatlab o'tish usulida sakrash - to'lqin usulida sakrash			
<u>7</u>	Tezkorlikni oshirishda beriladigan mashqlarni qanday qilib miqdorlaysiz 60 metr ga yugurish ----- 100 metr ga yugurish -----			