

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya fakul`teti

"Sport" kafedrası

ARIPOV ISTAM

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo`nalishi.

**Mavzu: "BOSHLANG'ICH TA`LIM O`QUVCHILARIDA TEZKORLIKNI
TARBIYALASH YO`LLARI"**

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

BITIRUV - MALAKAVIY ISH

(2012-2013 o`quv yili)

Ilmiy rahbar:

p.f.n dots YU Oripov

Rasmiy opponent:

o`qituvchi A.K Ibragimov

BUXORO – 2013

MUNDARIJA

KIRISH.....

I BOB. ADABIY MA'LUMOTLARGA KO'RA MUAMMONING O'RGANILISH HOLATI

1.1. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlardan foydalanishning muhim omillari.....

1.2. Tezkorlik sifati haqida tushuncha. Tezkorlik sifati tarbiyalash omillari.....

1.3. Tezkorlik sifatlarini boshlang'ich sinf o'quvchilarida tarbiyalash vosita va uslublari

II BOB. TADQIQOT USULLARI VA UNI TASHKIL ETISH

2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish.....

2.2. Pedagogik kuzatuvlar

2.3. Tadqiqot uslublari

2.4. Pedagogik tajriba

2.5. Matematik statistika usullari

2.6. Tadqiqotni tashkil etish

III BOB. BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINING TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING USUL VA VOSITALARI

3.1. Tezkorlik sifatlarining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati

3.2. Tezkorlik mashklarini urgatishni samaradorligi

3.3. Tajribadan keyingi natijalari.....

XULOSALAR.....

ADABIYOTLAR RO'YXATI.....

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish sohasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdagi o'rnini hisobga olib sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o'quv va moddiy-texnik bazasini yaratish xamda aholining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yulida maksadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib hayotga tadbqiq etilmoqda (4,9,10) .

Ta'lim tizimida boshlang'ich ta'lim asosiy bo'g'in sifatida muhim o'rin tutadi. Bu boshlang'ich ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ta'lim olayotgan o'quvchilarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

Ushbu masalalarni to'laqonli bajarilishini ko'zlab, jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartlari ishlab chiqilib, amaliyotga tadbqiq etildi. Ushbu standart boshlang'ich ta'lim tizimidagi o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar hamda o'quv yuklamasiga qo'yiladigan asosiy talablarni belgilab beradi (8,15,40,42).

Jismoniy tarbiya ta'lim standarti "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ning 4-12 bandiga asosan barcha ta'lim muassasalari o'quvchilarining salomatligini saqlash, jismoniy ko'nikma va malakalarni mustahkamlash, shu bilan bir vaqtda jismoniy rivojlantirishdan iborat (12,13,15).

Maktab yoshidagi bolalarning funktsional tayyorgarligini ilmiy tekshirish natijasida jismoniy mashqlar organizmning rivojlanishida xal qiluvchi rol' o'ynashi tasdiqlangan.

Ko'pchilik olimlarning (A.Sodiqov, 1997; B.Boyboboev, 1999) ta'kidlashicha, maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan to'g'ri foydalanish, ularni to'g'ri miqdorlash o'quvchilarning tabiiy, morfofunktsional rivojlanishiga hamda jismoniy tayyorgarligiga yordam beradi.

Ayni paytda bu jarayonlarni tartibga tushirish organizmning funktsional imkoniyatlari normal o`lishini ta`minlaydi.

A.P.Matveev (28) fikricha, jismoniy mashqlarning normadagi nagruzkasi o`quvchilar organizmiga ma`lum darajada ta`sir ko`rsatadi va mushaklarning ishlash imkoniyatlarini oshirish omili bo`lib hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda sportchilar organizmga ortiqcha jismoniy nagruzka qanday ta`sir ko`rsatishi bo`yicha katta ma`lumotlar to`plangan bo`lsada, bolalar organizmi xususiyatlarini hisobga olmasdan, ularga bir xildagi jismoniy nagruzkalar berish hollari ham ko`p uchraydi. Dasturdagi asosiy mashqlar bolalarning yoshiga, jinsiga va tayyorgarligiga qarab me`yorlanmagan. Bundan tashqari qiz va o`g`il bolalarning jismoniy tarbiyasiga tabaqali yondashishda jismoniy nagruzkani qaysi yoshdan boshlash kerakligi to`la o`rganilmaganligi uchun bu malakaviy ishni dolzarbligini ko`rsatadi.

SHuning uchun organizm mushaklari xarakatlaridagi ortiqcha imkoniyatlarni ob`ektiv ravishda aniqlash muhim ilmiy (manbalarga) amaliy ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy faollikning etishmasligi organizm funktsiyalari va uning faoliyatiga salbiy ta`sir qiladi, shu bilan birga jismoniy malakalar va asosiy harakat sifatlarining rivojlanishini susaytiradi.

Ko`pgina ilmiy ishlarda maktab yoshidagi bolalar organizmining yurak-qon tomir va nafas olish organlari tizimi ma`lum darajada me`yorlangan nagruzka to`g`ri reaksiya berishi bilan xarakterlanishi qayd etilgan.

Boshlang`ich sinf o`quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi nagruzkasini me`yorlash zamonaviy sharoitda muhim amaliy va nazariy ahamiyatga ega ekanligi ko`rsatilgan.

O`zbekiston Respublikasida umumiy o`rta ta`lim maktablari o`quvchilarining jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi bo`yicha ilmiy izlanishlar olib borganlar. Lekin oxirgi 10 yil ichida yuzaga kelgan adabiyotlar va

ilmiy maqolalarni taxlil etib, boshlang'ich sinf o`quvchilarida tezkorlik sifatlarini tarbiyalash to`g`risida ma`lumotlarni topa olmadik.

Bolalar organizmi funktsional imkoniyatlariga mushaklarga berilgan yuklamalar qanday ta`sir qilishini o`rganish bolalarning tezkorlik sifatlarini aniqlash hozirgi vaqtda muxim masala ekanligini ko`rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang'ich sinf o`quvchilarida tezkorlik sifatlarini milliy uyinlar orkali rivojlanishiga yordamlashish.

SHu maqsadni amalga oshirish uchun **quyidagi vazifalar amalga oshiriladi.**

1. Boshlang'ich sinf o`quvchilarida tezkorlik mashklarini elementalarini urgatish.

2. Boshlang'ich sinf o`quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida tezkorlik mashk elementlarini urganish samaradorligini tajribadan tekshirib ko`rish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Boshlang'ich sinf o`quvchilarini tezkorlik mashklarini urgatishni vosita va uslublarini tanlash.

Tezkorlik mashqlaridan foydalanish o`quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishga imkon beradi.

T.Sodiqov (1997), B.G.Boyboboev (1999), Ya.S.Vaynbaumlarning ta`kidlashicha, maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan to`g`ri foydalanish, ularni to`g`ri miqdorlash o`quvchilarning tabiiy, morfofunktsional rivojlanishiga xamda jismoniy tayyorgarligiga yordam beradi. (17,43).

Ayni paytda bu jarayonlarni tartibga tushirish organizmning funktsional imkoniyatlari normal o`sishini ta`minlaydi.

A.P.Matveev (28) fikricha, jismoniy mashqlarning me`yordagi yuklamasi o`quvchilar organizmiga ma`lum darajada ta`sir ko`rsatadi va mushaklarning ishlash imkoniyatlarini oshirish omili bo`lib hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda o`quvchilar organizmiga ortiqcha jismoniy yuklama qanday ta`sir ko`rsatishi bo`yicha katta ma`lumotlar to`plangan bo`lsada, o`quvchi yoshlar organizmi hususiyatlarini hisobga olmasdan, ularga bir xildagi jismoniy yuklamalar berish hollari ham ko`p uchraydi. Dasturdagi asosiy mashqlar bolalarning yoshiga, jinsiga va tayyorgarligiga qarab me`yorlanmagan. Bundan tashqari qiz va o`g`il bolalarning jismoniy tarbiyasiga tabaqali yondashishda jismoniy yuklamani qaysi yoshdan boshlab kerakligiga to`la o`rganilmagan.

Jismoniy faollikning etishmasligi organizm funksiyalari va uning faoliyatiga salbiy ta`sir qiladi, shu bilan birga, jismoniy malakalar va asosiy xarakter sifatlarining rivojlanishini susaytiradi.

Ko`pgina ilmiy ishlarda maktab yoshidagi bolalar organizmining yurak-qon tomir va nafas olish organlari tizimi ma`lum darajada me`yorlangan yuklamaga to`g`ri reaksiya berishi bilan xarakterlanishi qayd etilgan.

Ichki ko`rsatkichlari mashg`ulotlar jarayonida organizm funksiyalariga ko`rsatgan ta`siri, unga moslashish, sportchi imkoniyatlariga mos kelishini baholashga imkon yaratadi. Bu ko`rsatkichlarda faqat yuklamaning o`zi emas, balki organizmning unga nisbatan javob reaksiyasi xam namoyon bo`ladi. O`z navbatida, jismoniy mashqlarni samarali bajarishini baxolash uchun yuklamaning tashqi va ichki tomonlarining yangilanishini nazarda tutish muhimdir. (33,35,42).

Ko`p yillik sport mashg`ulotlari malakasi va tajribasiga ega sportchilarda alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda jismoniy me`yorlash masalalari N.G.Ozolin (1970,), V.P.Filin (1970), F.Xodjaev, (1996), Yu.V.Veroxshanskiy (1988), T.S.Usmonxodjaev (1999), ishlarida maktab o`quvchilari uchun umumiy yuklamani aniqlash va me`yorlash masalalari R.S.Salomov (1997), A.T.Sodiqov (1997). Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o`g`il bolalar uchun yuklamani me`yorlash B.G.Boyboboev (1999) va boshqalarning ilmiy ishlarida yoritib berilgan.

Ta'lim vazifalarini xal qilish uchun aniq chegara zarur. Jismoniy vazifalarni tarbiyalashda organizmga yuqori talabalar qo'yiladi va bunga yuklamani to'g'ri me'yorlash orqali erishiladi. (28,41).

Ta'lim vazifalarini xal qilish uchun aniq chegara zarur. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda organizmga yuqori talablar qo'yiladi va bunga yuklamani to'g'ri me'yorlash orqali erishiladi (28, 37).

Mashg'ulotlarda yuklamani boshqarishni olimlar tomonidan turli xil uslublarda ifodalangan: mashqlarni takrorlash soni; xarakat sur'ati; turli xil og'irliklar va topshiriqlarni bajarish amplitudasi; raqibi va o'zining qarshiligi; mashq bajarish sharoitini o'zgartirib, topshiriqni bajarishdan oldin dam olish vaqtini davom ettirish va uning xususiyatini o'zgarishi; mashqni boshqa faoliyatlar bilan qo'shib murakkablashtirib, dastlabki holatlarni va mashqlarning bajarish usullarini qisman o'zgartirib boshqariladi (36,40,44).

YUklama me'yor – bu ma'lum bir o'lchamlarning hajmi va tezligidir. Me'yor normasi – ma'lum bir zaruriy vazifani xal qilish uchun aniq o'lchamdir, boshqacha qilib aytganda yuklama normasi – jismoniy tarbiyada sog'liqni mustaxkamlash, harakat ko'nikmasi va malakalari o'rtasidagi zaruriy harakat faolligi va jismoniy tayyorgarlikning mezoni darajasini ushlab turish demakdir.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun o'quvchilarning yoshi, jinsi, sog'ligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va qo'yilgan vazifasiga bog'liq. Bu xususiyatlarni hisobga olish faqat mashqlar tuzilishini aniqlamasdan, balki darsda mashqlarni amalda qo'llash uslubiyatini ham belgilaydi (58,59,47).

Jismoniy xarakat sifatlarining, xususan, tezkorlikni tarbiyalash bolalik va o'smirlik davrida notekis kechadi. Ko'rsatilgan sifatlarning juda tez rivojlanish davri senzitiv davr deb atalib, o'g'il bolalarda 6-10 yoshda sodir bo'ladi.

Tezkorlik sifatlarining namayon bo'lish shakllaridan biri portlovchi kuchdir, bu yugurish va boshqa mashqlardir (25,34).

O'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonida yuklamani me'yorlashda ularning yoshi, jinsi, sog'ligi jismoniy tayyorgarlik darajasi va

qo'yilgan vazifasiga bog'liq. Bu xususiyatlarni xisobga olish faqat mashqlar tuzilishini aniqlamasdan, balki darsda mashqlarni amalda qo'llash uslubiyatini ham belgilaydi (56,59).

Kuzatuvchilar natijasiga ko'ra "tezlik" texnikasi bilan bajariladigan xarakteristik harakatlar yig'ilib tezkorlik kuch sifatida keltirib chiqaradi.

Tezkorlik rivojlantirish uchun mashg'ulotlar jarayonida quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi: tezkorlik uchun mashqlar pastki startdan tezlikka 30,60,100 m yugurish, 30 dan 50 m gacha tezlanish bilan yugurish.

1.1. Boshlang'ich sinf o`quvchilari jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o`yinlardan foydalanishning muhim omillari

Prezidentimiz I.Karimov yosh avlod tarbiyasiga katta ahamiyat berib, shunday degan edi: "... yosh avlodni tarbiyalash biz uchun eng asosiy vazifadir". [1]. SHundan kelib chiqib, hozirgi vaqtda O`zbekiston pedagogika jamiyati tarbiyaning noodatiy bo`lgan shakl va usullarini izlab topish, o`sib borayotgan avlodda mustahkam umuminsoniy ishonch, qarashni shakllantirish; shaxsda milliy madaniyat va qadriyatlarni hurmat qilish, avaylab asrash tuyg`ularini o`stirishga diqqatni qaratmog`imiz lozim.

Shu fikrlarga asoslanib, o`sib borayotgan avlodning tarbiya tizimida xalq pedagogikasi tajribalari, jumladan, milliy harakatli o`yinlar yoshlarning xarakteri va ongini boshqaruvchi vosita, asosiy kuch deb hisoblash mumkin.

O`quvchini o`yinga undagan omil uning katta yoshdagi odamlarning borliq to`g`risidagi va shaxslararo munosabati haqidagi tasavvuri va ularni shaxsiy faoliyatida sinab ko`rish istagi, shuningdek, jamoa bo`lib o`ynayotgan tengqurlari bilan bevosita muloqotga kirishish ishtiyoqidir. Bundan shunday xulosa chiqarish mumkin: a) o`yin faoliyatida bola turli harakatlarni to`laligicha namoyish etishga, ularni bajarish usullarini ko`rsatishga ishtiyoqmand bo`ladi; b) keyinchalik esa barcha xatti-harakatlarni umumlashtirib aks ettirishga urinadi.

Haqiqatan ham o`quvchilarni o`yinlar bilan mashg`ul qilib, buyuk ishlarga tayyorlash mumkin. O`yin bolalar uchun ermak emas, balki ularning kuch va qobiliyatini o`stirishga yordam beradigan muhim vositadir [74].

Go`daklik davridan maktabgacha yoshga o`tgan bolaning faoliyati kattalar rahbarligidagi faoliyatdan mustaqil o`z-o`zini nazorat qilish darajasiga o`sib o`tadi. Biroq, yuqorida ta`kidlangan barcha shart-sharoitlar o`zaro uzviy bo`lmasligi sababli har qanday o`yinining negizi vazifasini o`tay olmaydi va shunga ko`ra ma`lum davrgacha o`yin faoliyati predmetlarga bog`liq tarzda

amalga oshadi. Ruhshunoslarning ta'kidlashicha, o'yin o'z o'zidan vujudga kelmaydi, buning uchun kamida uchta sharoit mavjud bo'lishi kerak:

a) bolaning ongida uni qurshab turgan voqelik to'g'risidagi xilma- xil taassurotlarning tarkib topishi;

b) har xil ko'rinishdagi vosita va tarbiyaviy ta'sir usullarining mavjudligi;

v) bolaning kattalar bilan tez- tez muomala va muloqotga kirishuvi. Bunda kattalarning bolaga bevosita ta'sir ko'rsatish uslubi qiluvchi rol' o'ynaydi. Bu ob'ektiv shart-sharoitning o'zi milliy xalq harakatli o'yinlarini tashkil etish, yaratish uchun hali etarli emas, buning uchun bola bilan kattalar o'rtasidagi munosabatni tubdan o'zgartirish lozim. Aks holda mustaqillik vujudga kelmaydi. Qadimdan ota-bobolarimiz ham bolalarda avvalo qattiqqo'llik bilan irodani, mustaqillikni tarbiyalab, juda ko'p maqsadlarni ko'zda tutishgani ma'lum.

Bunda kattalar bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirib, bolani mustaqil ravishda harakat qilishga o'rgatishlari lozim. SHunga o'xshash tadbirlar bolada mustaqillik va mustaqil faoliyatni tashkil qilish uquvini shakllantiradi. Maktabgacha yoshdagi bola asta-sekin kattalarning hayoti va faoliyati dunyosiga kirib boradi, oldin hamkorlikdagi faoliyatda namoyon bo'lgan ijobiy his-tuyg'ular, shijoat va dadillik sari etaklovchi ruhiy kechinmalar namuna darajasidagi kattalarning ruhiy olamiga ko'tariladi.

Milliy harakatli o'yinlar bola mustaqil faoliyatining yorqin namunasi bo'la oladi, bu jihatdan o'yinlarning mazmuni orqali u kattalarning hayoti bilan yaqindan tanishadi. O'yinda ana shu o'yin sharoiti va predmetli harakatlarning o'zaro munosabatida asosiy e'tibor predmetlar bilan ko'pincha harakat qilishga qaratilishini, bunda predmetli o'yinlar masalan: tosh bilan, chopon, do'ppi bilan va hokazolar bola harakati uchun etakchi faoliyat vazifasini o'tashini ham aytib o'tish kerak bo'ladi.

Ammo bola o'yinlarda qandaydir vazifani bajara oladi, buni ham e'tibordan soqit qilmaslik kerak. Masalan, biror predmetni bir ob'ektdan ikkinchisiga etkazishga belgilangan o'yinlarda shunday holat ro'y berishi

mumkin. Milliy harakatli o`yinlardan foydalanish jarayonida boshlang'ich maktab o`quvchilarining quyidagi o`ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak:

1. Bolaning kattalar faoliyati, ularning predmetlarga munosabati va o`zaro muomalasiga, munosabatiga qiziqishi.
2. Bolalar xalq harakatli o`yinlari atrofdagi voqelikning eng tashqi ifodali, jo`shqin his-tuyg'uli jihatlarini aks ettirishini.
3. Milliy harakatli o`yinlarda bolaning kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o`z istagini amaliyotga tadbiq qila olishi.

Bizga ma`lumki, o`quvchilarning bir guruhi o`rganish materiallarini tez, ikkinchi guruh nisbatan kechroq, uchinchi guruh esa ancha kech o`zlashtirib oladilar. Undan tashqari, o`rganish materiallarini o`zlashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik katta ahamiyatga ega.

Bolaning jismoniy tayyorgarligiga iqtisodiy sharoitlar: turar joyi, oilaning moddiy ahvoli, bolalar soni, ota-onaning bilimi, dunyoqarashi va ularning ish joyi, unvoni hamda boshqalar ta`sir ko`rsatishi mumkin [24].

Olib borilgan kuzatishlar, to`plangan ma`lumotlar shuni ko`rsatadiki, bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi, ularning dunyoqarashi, nutqi, mashg'ulotlar jarayonidagi faolligi yuqorida bayon qilingan omillar bilan chambarchas bog'liq.

1.2. Tezkorlik sifati haqida tushuncha. Tezkorlik sifatini tarbiyalash omillari.

Boshlang'ich sinf o`quvchilarini tezkorlikni tarbiyalash maqsadida aloxida o`quvchilarga harakatlarning tezkorligini, harakat reaksiyasiga bog'liq bo`lgan mahsus mashqlardan foydalaniladi.

Tezkorlik deganda o`quvchilardagi harakatlarning tezkorlik xarakteristikasini, shuningdek, harakat reaksiyasining vaqtini bevosita va asosan belgilovchi funktsional hususiyatlar kompleksi tushuniladi. Tezkorlik namayon bo`lishining uchta asosiy (yoki elementar) formalari mavjud.

- 1) harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti (signalni eshitgan vaqtdan harakatni boshlangacha bo`lgan davr;
- 2) ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo`lganda);
- 3) harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namayon bo`lishining elementar formalari bir-biriga nisbatan bog'liq emas. Bu ayniqsa harakat reaksiyasining harakat tezligi ko`rsatkichlariga ko`pincha aloqador bo`lmaydigan vaqt ko`rsatkichlariga taalluqlidir.

Ko`rsatib o`tilgan uchta formaning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo`lishining barcha xollarini belgilaydi. Masalan, sprinter yugurishdani natija start olishdagi reaksiya vaqtiga, ayrim xarakatlarning (depsinish, sonni oldinga o`tkazish va b.k.) tezligiga va qadamlar sur`atiga bog'liq. Amalda esa tezkorlik namoyon bo`lishining aytib o`tilgan elementar formalari emas, balki yaxlit xarakatlarning (yugurish, suzish va xokazolarning) tezligi katta ahamiyatga ega, albatta. Biroq murakkab – koordinatsion yaxlit xarakterdagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga xam bog'liq.

Masalan, yugurishda ilgarilab ketish tezligi qadam uzunligiga bog'liqdir, qadam uzunligi esa o`z navbatida, oyoqning uzunligi va depsinish kuchiga bog'liq. SHuning uchun yaxlit xarakat tezligi kishining tezkorligini faqat bevosita xarakterlaydi, mufassal taxlil qilishda esa faqat tezkorlik namayon bo`lishining elementar formalarigina ahamiyatliroqdir.

Maksimal tezlikda bajariladigan ko`p harakatlarda ikki fazani bir-biridan farq qiladilar: 1) tezligini ortib borish fazasi (tezlashib ketish fazasi) va 2) tezlikning nisbatan stabillashish fazasi sport tezlanishi birinchi fazaning masofadagi tezlik esa ikkinchi fazaning xarakteristikasidir.

Tezkorlikni tez oshira borish qobiliyati va masofani katta tezlikda o`tish qobiliyati – nisbatan bir-biriga bog`liq emas. Start tezlanishi yaxshi bo`lgani xolda masofadan tezlik kam bo`lishi, yoki aksincha ko`p bo`lishi mumkin.

Insonning harakat masalalarini jadal sur`atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida «tezkorlik» atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko`plab shakllari mavjudligini va ularning o`ziga xosligini e`tiborga olib, bu atamasi so`nggi vaqtlarda «tezlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi.

Tezlikni aniqlash uchun qulay model qisqa masofalarga yugurishdir. Bunda barcha 3 ta komponent harakat reaksiyasi tezligi- start signali berilishi bilan yugurishni tez boshlash imkoniyati, masofa bo`yicha yugurish va yugurishda har bir qadam tezligi kompanenti namoyon bo`ladi.

Tezlikni 10-12 yoshdan tarbiyalash juda maqsadga muvofiq bo`ladi, boshqa yosh davrlarida tezkorlik sekin rivojlanadi. Harakatlar tezligi kuch imkoniyatlari oshganda ancha o`sadi. Agar muskullarning muloyimlik xususiyatlaridan oqilona foydalanilsa harakatlar tezligi oshadi, chunki o`ta cho`zilgan muskullar katta kuch va tezlik bilan qisqaradai. Muskullar muloyimligini yaxshilash uchun bo`shashgan va kuchlangan ishlovchi muskullarni chuzishga mo`ljallangan maxsus mashqlarni bajarish lozim.

Aniqlik va tsiklik harakatlar tezligi ko`p jihatdan ulardan foydalanish texnikasi bilan belgilanadi (25,30).

Qisqa vaqt 5-20 soniya ichida bajariladigan harakatlar tezkorlik bilan bajarish qobiliyatini tarbiyalashning samarali vositalari bir maqomdagi musiqa, tovush signallari, qarsaklar va shu kabilar ostida berilgan tezlikda va musobaqalar

sharoitida tezlikni asta-sekin oshirib boruvchi umumo`stiruvchi va maxsus mashqlardir.

Tezlikni boshqa turlari kabi ayrim harakat tezligini tarbiyalashda yaxshiroq bajarishga qaratilgan vazifaga ega musobaqa va o`yin usulini qo`llash alohida ahamiyatga ega.

Tezkorlik qobiliyatining **elementar va majmuaviy** shakllari mavjud.

Elementar shaklga tezkorlik qobiliyatlarining to`rtta turi kiradi.

1. Berilgan xabarni tez sezish qobiliyati.
2. YUqori tezlikdagi harakatni yakka lokal bajarish qobili-yati.
3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (ba`zida amaliyotda kes-kin bajarish bilan ataladi).
4. Harakatni maksimal sur`atda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yig`ilib qolgan bir qator ilmiy omillarning ko`rsatishicha, bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.

Elementar tezlik harakati maksimal sur`ati tezkorlik qobi-liyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatning yuqori sur`at ko`rsatkichlari orasidagi dastlabki holatning bajarilishini, yukning har xil og`irligi va ortiqcha og`irliksiz harakat amplitudasi o`zgarishlaridagi aloqaning yo`qligi kabi omillar guvohlik qiladi.

Tezkorlik paydo bo`lishining elementar shakllari va boshqa qobiliyatlari yig`indisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan ta`daqlanishi tezlik layoqatini jadal murakkab aktlarda ko`rinishi alohida sport turlariga xosdir.

Majmuaviy shakllarga taalluqli bo`lgan holatlar:

♦ *startda maksimal imkoniyatlarcha bo`lgan tezlikni olish qobiliyati.* (start tezlik qobiliyati) sprinterga yugurishdagi start tezligini oshirish, kon`kida yugurish va eshkak eshish sportida, futboldagi, sakrash, tennisdagi koptokni olish;

♦ *masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobiliyati* (masofa tezlik qobiliyati) yugurishda, suzishda.

♦ *bir harakatdan boshqasiga tez o`tishi qobiliyati.*

Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari:

1. Asab jarayonining harakatchanligi, ya'ni asab markazining hayajonlanish holatidan tormozlanish holatidagi o'tish tezligi.
2. Turli mushak to'qimalari egiluvchanligi va cho'ziluv-chanligining o'zaro munosabati.
3. Ichki va o'rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.
4. Harakat texnikasining mukammaligi.
5. Iroda fazilatlarini, kuchlarini, muvofiqlash qobiliyat-lari, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.

Tezkorlik sifatlarining hosil bo'lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog'liq. Harakatning maksimal tezligi $+20-22^{\circ}\text{C}$ haroratda kuzatiladi va $+16^{\circ}\text{C}$ da 6-9% ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobiliyatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Uncha baland bo'lmagan tezkorlik masofasida yaxshi start tezkorligini egallagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo'lishi mumkin. Bu bilimlarni o'rganish amaliyot uchun foydalidir. Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun start tezligi muhim bo'lgan mashqlar tanlanadi. Asosiy diqqatni masofa bo'ylab yugurishga emas, balki turli holatlarda start tezligining harakat yo'nalishini tez o'zgartirishga qaratiladi (29).

Tezkorlik qobiliyatlarining alohida shakllari o'rtasidagi nisbiy erkinlik harakat vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko'rsatadi.

Tezlik qobiliyatining to'g'ridan - to'g'ri ko'chish harakatlari muvofiqlash - o'xshashligida kuzatiladi.

Mashg'ulotlardagi oyoqlarni bukish tezligi yadro uloqtirish-da, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakrashda yaxshi natija-larni egallashda muhim ahamiyatga ega, lekin suzishda, boksda bu harakat ahamiyatsiz.

Tezlik qobiliyatining turli muvofiqlash harakatlardagi ko'chishi jismonan zaif tayyorlangan sportchilarda kuzatiladi.

1.3. Tezkorlik sifatlarini boshlang'ich sinf o`quvchilarida tarbiyalash vosita va uslublari

Tezkorlik qobiliyatlari (dinamik kuch) – tez xarakatlarda, tezkor-kuchlilik qobiliyatlari qarshiliklarni enguvchi va yon beruvchi (amortizatsion kuch) kuchlarga bo`linadi.

Juda ko`p sport adabiyotlarida tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun ko`p metodlar uchraydi.

V.M.Kachashkin (25) aytadiki, umumiy tezkor sifatlarini tarbiyalash metodi har tomonlama yo`naltirilgan maxsus tezkorlik sintetik va analitik metodlardan foydalanishni tavsiya etadi (qisqa vaqtda zo`r berish, qaytarish, interval, aylanma metodlari).

Tezkorlik mashqlari muskullarni juda yuqori darajada tez xarakat qilishga undaydi va u uzoq davom etmaydigan ishda yaxshi natjalarga erishadi: 30,60,100 metrga yugurish va boshqa.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashg`ulotlar jarayonida quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi: tezkorlik uchun mashqlar pastki startdan tezlikka 30,60,100 m yugurish, 30 dan 50 mgacha tezlanish bilan yugurish, arg'amchada tez sakrash: to`ldirma qopni 10-15 sek davomida ko`tarib yugurish (marta).

Qisqa masofalarga yugurish (sprint) shartli ravishda 4 fazaga bo`linadi: yugurishning boshlanishi (start), startdan yugura boshlash, masofada yugurish, marraga yugurish, marraga chopib kelish.

YUgurishning boshlanishi (start). Startda yugurishni tezroq boshlashga va maksimal tezlikni qisqa bo`lakda oshirishga imkon beruvchi past start qo`llaniladi.

Startdan tezroq chiqib olish uchun start dastgog'i yoki qoliplar qo`llaniladi. Ular itarilish uchun qattiq tayanishni, oyoqlarni joyiga qo`yish va tayanch maydonchalari qiya burchaklari barqarorligini ta`minlaydi. Startning turli xillari

uchun start kolodkalari joylanishi turlicha bo`ladi, biroq natija uchun bu oyoq qo`yishlar printsiyal ahamiyatga ega emas.

Start va undan keyingi qadamlar texnikasi yuguruvchining kuchi va tezkorligiga bog`liq. Hali jismoniy jihatdan etarli tayyorlanmagan yangi sprinter startdan chiqishni bajara olmaydi.

Tezkorlik insonning tashqi ta`sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik - kuch sifatlarining o`ziga xos shakllarida namoyon bo`ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impul'sining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo`lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini tasdiqlovchi biokimyoviy reaksiyalar tezligiga ham bog`liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funktsional hususiyatlari emas, morfologik sifatleri: bo`yi, tana og`irligi ham katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalashda qo`llaniladigan jismoniy mashqlar tuzilishiga ko`ra maxsus harakat ko`nikmalariga yaqin bo`lishi lozim. Boshqacha aytganda, sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo`lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin. Har bir mashqning davomiyligi shunday bo`lishi kerakki, oxiriga borib uning tezligi pasaymasin. Tezlik pasaygach, mashqni takroran bajarish o`z ma`nosini yo`qotadi: tezlik ko`tarilmaydi. Toliqish asoratlari bo`lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi.

Bolalik va o`smirlik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha. Bular yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, o`yinlar, o`yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda 15m dan 30m gacha bo`lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlik-kuch sifatlerini

rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish zarur bo'lgan asosiy shartlar yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo'lgan yuqori sur'atli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko'tarinkilikni paydo qilish. 10-11 yoshli o'quvchilarda tezkor faoliyatni bir necha bor bajarish (qisqa masofalarga takroran yugurish) qobiliyati kuchayadi.

13-14 yoshli o'smirlarda yugurish tezligi va tana uzunligi orasida chambaras aloqa kuzatiladi: baland bo'yi o'smirlar past bo'yi tengdoshlari oldida shubhasiz ustunlikka ega. 10-11 yoshli bolalarda bunday bog'liqlik yo'q: baland bo'ylilar ham, past bo'ylilar ham bir xil tezlikda yuguradilar. Demak, jismoniy etilish davrida tezlik sifatleri namoyon bo'lishida bunday etilish darajasi hamda u bilan bog'liq jismoniy rivojlanish saviyasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Maktab yoshidagi bolalar qisqa muddatli tezlik - kuch yuklamalariga yaxshi chidaydilar. Ular bilan mashg'ulot o'tkazganda, sakrash, akrobatika mashqlari, gimnastika, snaryadlardagi dinamik mashqlar keng qo'llaniladi (31,48).

Shu bilan birga, bolalar nafasini qat'iy nazorat qilgan holda turg'un vaziyatlarni saqlab turishni bilishlari kerak. Mashqlarni bajarishda to'g'ri holatni tutib turish ehtiyoji tufayli turg'unlik mashqlarini qo'llash zaruriyati yuzaga keladi. Bu yoshda qad-qomatni shakllantirish uchun turg'unlik mashqlarining o'ziga xos o'rni bor. Qad-qomat orqadagi mushaklarning turg'unlik chidamliligi bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun uni rivojlantirish qomat buzilishining oldini oladigan vosita hisoblanadi.

11-12yoshli bolalarda tezlik - kuch sifatlarining shiddatli o'sishi kuzatiladi. Tezlik - kuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega bo'lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrashdan so'ng yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori. 12-14 yoshlar orasida asosan tezlik - kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur'atlar bilan o'sib boradi. SHuning uchun tezlik - kuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratadi.

O`smirlik davrida tez yugurish texnologiyasini o`rganish uchun fiziologik imkoniyatlar paydo bo`ladi. Tezkorlikni rivojlantirish vositalari sirasiga imkon chegarasidagi yoki chegara oldi tezlik bilan 20 m dan 60 m gacha yugurish, mayda qadamlab yugurib, keyin tezlashish, shuningdek, mushaklarning zo`riqishiga ko`ra bir-biriga zid mashqlar kiradi. 14-15 yoshlarga borib, tezkorlik asosidagi yosh bilan bog`liq funktsional va morfologik qayta qurishlarning sur`atlari susayadi. SHu sababli tezlik va tezlik-kuch mashqlarining samaradorligi ham pasayadi. 15 yoshdan keyin faqat mashqlar yordamidagina tezlik kuch sifatlarining ijobiy o`zgarishlariga erishish mumkin.

SHaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug`ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog`liq bilimlarni o`zlashtiribgina qolmay, o`z jismoniy qobiliyatlarini ham rivoj-lantiradilar.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsif-lash uchun “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” atama-laridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma`lum ma`noda o`xshash bo`lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta`rifi va o`zaro aloqasi haqida birmuncha qarama - qarshi fikrlarni uchratish mumkin.

Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta`sirini belgilaydigan funktsional tizimlar layoqatining namoyon bo`lish shakllari sifatida tushuniladi (T.YU.Krutsevich, 2003), boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imko-niyatlar nazarda tutiladi (A.P.Matveev, 1991); uchinchisida qobi-liyatlar deganda, organizmning ruhiy - fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug`ma qobiliyat nishona-lari tushuniladi (F.N.Nasriddinov., K.M.Mahkamdjanov, 1992).

Jismoniy qobiliyatlar - insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta`daqlaydigan ruhiy - fiziologik hamda morfologik hususiyatlari majmuasidir.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt “jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar” degan atama qoʻllanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni “jismoniy sifatlar” tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning oʻrniga faqat “jismoniy qobiliyatlar” atamasini qoʻllashni taklif qilmoqdalar. SHunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy - usuliy adabiyolarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. SHuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi oʻxshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish oʻrinlidir.

Eng avvalo, qayd etib oʻtish kerakki, “sifat” tushunchasi har doim biron - bir narsaga nisbatan qoʻllanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi, xususan, buyum, xom ashyo, oziq - ovqat mahsuloti, hayot sifatlari, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu maʼnoda foydalanish lozim.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat im-koniyatlariga xos baʼzi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon boʻladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qoʻllab tekshirish, yaʼni ular toʻgʻrisida amalga oshirib boʻlingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin.

Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi boʻlishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifatiiy oʻziga xosligi uning jismoniy sifatlari toʻgʻrisida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar “kuchli”, “tezkor”, “chaqqon”, “egiluvchan” degan iboralarda oʻz aksini topgan. Bu sifatlarning hayotdagi ahamiyati ularni ayirib koʻrsatish mezoni hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatlar alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, oʻziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insonning kuch qobiliyatlarini olaylik (34,46).

Ular mushaklarning zo`riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo`lmagan kuch mashqlarida namoyon bo`ladi. Asli kuch qobiliyatlari “sust kuch”, “siquvchi kuch”, “statik kuch” kabi kuch sifatlarini tavsiflaydi. Tezlik - kuch qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo`riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlik - kuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo “portlovchi” kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

YUqorida tilga olingan kuch sifatlari insonning kuch qobiliyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyatlarning ham sifat tafovutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va sifatlar orasida ko`p ma`noli bog`liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jismoniy sifatlarni namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, «epchil» sifati asosida ko`pgina qobiliyatlar: muvofiqlash, tezkorlik, kuch va boshqalar yotadi. Tezlik - kuch qobiliyatlari faqat «kuch» emas, «tezkorlik» sifatida ham o`z aksini topadi.

SHunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog`liq bo`lib, turli harakatlar chog`ida ularning namoyon bo`lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo`lish darajasiga bir tomondan atrof - muhit omillari (turmushning ijtimoiy-maishiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg`ulot o`tkaziladigan joylarning moddiy ta`daqlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.), ikkinchi tomondan esa organizmning turli tas`irlarga o`ziga xos reaksiyasi bilan bog`liq bo`lgan irsiy omillar («motor» qobiliyat nishonalari) ta`sir o`tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmda anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida “motor nishonalar” organizmning moslashish o`zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi.

Tezkorlik insonning tashqi ta`sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik - kuch sifatlarining o`ziga xos shakllarida namoyon bo`ladi.

Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impul'sining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo`lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta`daqlovchi biokimyoviy reaksiya-lar tezligiga ham bog`liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funktsional xususiyatlari emas, morfologik sifatleri: bo`yi, tana og`irligi ham katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalashda qo`llaniladigan jismoniy mashqlar tuzilishiga ko`ra maxsus harakat ko`nikmalariga yaqin bo`lishi lozim. Boshqacha aytganda, sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo`lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin.

Har bir mashqning davomiyligi shunday bo`lishi kerakki, oxiriga borib uning tezligi pasaymasin. Tezlik pasaygach, mashqni takroran bajarish o`z ma`nosini yo`qotadi: tezlik ko`tarilmaydi. Toliqish asoratlari bo`lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi. Bolalik va o`smirlik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha. Bular yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, o`yinlar, o`yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda 15m dan 30m gacha bo`lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish zarur bo`gan asosiy shartlar - yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo`lgan yuqori sur`atli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko`tarin-kilikni paydo qilish. 10-11 yoshli o`quvchilarda tezkor faoliyatni bir necha bor bajarish (qisqa masofalarga takroran yugurish) qobiliyati kuchayadi. 13-14 yoshli o`smirlarda

yugurish tezligi va tana uzunligi orasida chambaras aloqa kuzatiladi: baland bo`yli o`smirlar past bo`yli tengdoshlari oldida shubhasiz ustunlikka ega. 10-11 yoshli bolalarda bunday bog`liqlik yo`q: baland bo`ylilar ham, past bo`ylilar ham bir xil tezlikda yuguradilar.

Demak, jismoniy etilish davrida tezlik sifatlari namoyon bo`lishida bunday etilish darajasi hamda u bilan bog`liq jismoniy rivojlanish saviyasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Maktab yoshidagi bolalar qisqa muddatli tezlik - kuch yuklamalariga yaxshi chidaydilar. Ular bilan mashg`ulot o`tkazganda, sakrash, akrobatika mashqlari, gimnastika, snaryadlardagi dinamik mashqlar keng qo`llaniladi.

Shu bilan birga, bolalar nafasini qat`iy nazorat qilgan holda turg'un vaziyatlarni saqlab turishni bilishlari kerak. Mashqlarni bajarishda to`g`ri holatni tutib turish ehtiyoji tufayli turg'unlik mashqlarini qo`llash zaruriyati yuzaga keladi. Bu yoshda qad-qomatni shakllantirish uchun turg'unlik mashqlarining o`ziga xos o`rni bor. Qad-qomat orqadagi mushaklarning turg'unlik chidamliligi bilan chambarchas bog`liq. SHuning uchun uni rivojlantirish qomat buzilishining oldini oladigan vosita hisoblanadi.

11-12yoshli bolalarda tezlik - kuch sifatlarining shiddatli o`sishi kuzatiladi. Tezlik - kuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega bo`lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrashdan so`ng yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori 12-14 yoshlar orasida asosan tezlik - kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur`atlar bilan o`sib boradi. SHuning uchun tezlik - kuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratadi.

O`smirlik davrida tez yugurish texnologiyasini o`rganish uchun fiziologik imkoniyatlar paydo bo`ladi. Tezkorlikni rivojlan-tirish vositalari sirasiga imkon chegarasidagi yoki chegara oldi tezlik bilan 20 m dan 60 m gacha yugurish, mayda qadamlab yugurib, keyin tezlashish, shuningdek, mushaklarning

zo`riqishiga ko`ra bir-biriga zid mashqlar kiradi. 14-15 yoshlarga borib, tezkorlik asosidagi yosh bilan bog`liq funktsional va morfologik qayta qurishlarning sur`atlari susayadi. SHu sababli tezlik va tezlik-kuch mashqlarining samaradorligi ham pasayadi. 15 yoshdan keyin fa-qat mashqlar yordamidagina tezlik - kuch sifatlarining ijobiy o`zgarishlariga erishish mumkin.

II BOB. TADQIQOT USULLARI VA UNI TASHKIL ETISH

2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o`rganish va tahlil qilish.

Ushbu bitiruv ishning barcha vazifalarini hal etish uchun foydalanildi va tadqiqot vazifalarini tanlashda xamda olingan natijalarni muxokama etishda asosiy uslub bo`lib xizmat qiladi.

Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida dars va darsdan tashqarida o`tkaziladigan sport mashg`ulotlarini tashkil etishning umumiy va maxsus qonuniyatlari, maxsus funktsional xususiyatlarning uslublari o`rganildi.

Mazkur uslub tadqiqotning ishchi farazini oldingan surishga imkon tug`diradi va ba`zi nazorat xulosalarni chiqarishga yordam berdi.

2.2. Pedagogik kuzatuvlar.

Bitiruv ishi tadqiqotlari vazifalarini hal etish uchun dastlabki va asosiy pedagogik kuzatuvlar o`tkazildi.

Dastlabki kuzatuv ikkita bosqichda tashkil qilindi. Birinchi bosqichda turli jismoniy tayyorgarlikka ega bo`lgan o`quvchilar uchun turli xil tezkorlik sifatlari aniqlandi.

Ikkinchi bosqichda tadqiqot guruxlarida xar bir darsda o`quv muammolarini kompleks tanlash o`quvchilarni jismoniy tarbiya darslari va mashg`ulotlarda mustaqil shug`ullanishi, buning uchun kerakli bilimlar berish.

Jismoniy tarbiya darslari va mashg`ulotlar vaqtida tezkorlik mashklarini urgatish.

O`quvchilarni kun tartibida faol harakatda bo`lish jismoniy tarbiya va sport qonuniyatlarini bilish, ko`nikma va malakalarni shakllantirishga aloxida e`tibor berish.

Tadqiqot jarayonida Buxoro shahar 18-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabida o`tkazilgan 5 ta jismoniy tarbiya darsi shuningdek, o`quv mashg`ulotlarining mazmuni, boshlang`ich sinf o`quvchilarning tezkorlik sifatlarini takomillashtirish uchun kerakli bilimlar berish, ko`nikma va malakalarni shakllantirish va boshqa ko`rsatkichlar tahlil qilindi.

2.3. Tadqiqot uslublari

Tadqiqotlarda qo`yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi: Nazariy tahlil, adabiyot manbalari va hujjatli materiallarni umumlashtirish; pedagogik kuzatish, so`rovnoma; pedagogik kuzatishlar; test sinovlarini o`tkazish; matematik statistika uslublari.

O`rganilayotgan ko`rsatkichlar tafovutlarining aniqligi St`yudent usuli bilan tekshirildi.

2.6. Tadqiqotni tashkil etish

Tadqiqotlar 2 bosqichda tashkil etildi. Birinchi bosqichda tadqiqotning ilmiy y`ynalishini aniqlash b`yyicha ish olib borildi. Adabiyotlar tahlil qilindi. Tadqiqot pedagogik tajribasini y`tkazish va tadqiqotni tashkil etish dasturi ishlab chiqildi.

Ikkinchi bosqich Buxoro shahar 18-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabida 2012 yilning noyabridan 2013 yil aprelgacha davom etdi. Bu bosqichda boshlang`ich sinf o`quvchilarini tezkorlik sifatlarini tarbiyalash bo`yicha tadqiqotlar y`tkazildi.

Mazkur tadqiqotlar asosida boshlang`ich sinf o`quvchilarning asosiy tezkorlik sifatleri dastlabki ma`lumotlari aniqlandi. Olingan axborotlarning umumlashtirilishi va tahlili pedagogik tajriba metodologiyasini yanada ob`ektiv

ravishda shakllantirish imkonini berdi. Huddi shu davrda tadqiqotning vazifalari aniqlandi, usuliyati tanlab olindi va sinovdan yʻtkazildi.

Butun malakaviy bitiruv ishi davri davomida ilmiy-usuliy adabiyotlar ustida uzluksiz ishlandi, umumiy oʻrta taʼlim maktabi xodimlarining ilgʻor tajribalari yʻrganildi, shuningdek, boshlangʻich sinf oʻquvchilarning jismoniy tarbiya jarayoni ustidan pedagogik kuzatuvlar olib borildi. Tadqiqotda Buxoro shahar 18-sonli umumiy oʻrta taʼlim maktabi oʻquvchilaridan 1-4 sinf oʻquvchilaridan: Jami 28 ta oʻquvchilar, shulardan 15 ta yʻgʻil bola va 13 qiz bolalar ishtirok etdi.

III BOB. BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINING TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING USUL VA VOSITALARI

3. 1. Tezkorlik sifatlarining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati

YUqorida ko'rib chiqilgan harakat xodisalaridagi tezkorlik sifatleri doimo birgalikda namoyon bo'lishadi. Ularning majmuaviy paydo bo'lishi harakat faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi.

Mavsumiy sprinter harakatlari bir necha bosqichlari bilan farqlanadi.

1. Harakatning boshlanishi (start) va start tezligi.
2. Tezlikni saqlash (uning nisbiy mustahkamlanishi).
3. Tezlikni pasaytirish.

Har bir bosqich sprinterdagi tezlik qobiliyatlarining bir marta ko'rinishidir: birinchisi - start tezlik qobiliyati, ikkinchisi - masofa tezlik qobiliyati, uchinchi - sprinterning bardoshli-ligi. Masalan: kuchli sprinterlar 100 m ga yugurishda maksimal tezlikni yo'lning 40-50m qismida egallashadi, 85 m da sekinlashib, keyin pasayib ketadi. Har bir bosqichning xissasi sport natijalarida quyidagicha bo'ladi: start-3%, start tezligi - 30%, maksimal tezlik - 52%, tezlikni pasayishi - 5% tezlik qobiliyatlarini oshi-rish darajasining rivojlantirishni ikkita usuliyati bor.

1. Tezkorlik qobiliyati namoyon bo'lishini aniqlovchi alohida tarkibiy qismlarni taxdaqiy takomillashtirish.

2. Bir butun takomillashtirish, bunda ma'lum sport turi uchun tavsifli bo'lgan alohida qobiliyatlarni bir butun harakat amallariga birlashtirish ko'zda tutiladi.

Tezkorlik qobiliyati rivojlanishi majmuaviy shaklining namoyon bo'lishi vositasi sifatida yuqori tezlikda bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. (odatda ularni tezlilik deb ataladi.)

Mashqlarning turli yunalishlariga qaramasdan bu vosita majmuaviy tavsifga ega ya'ni, bir vaqtda tezlikning har xil turiga turlicha ta'sir o'tkazadi. Tezkorlik mashqlarning texnikasi mashqlar bajarilishining yuqori tezlikda o'tishini ta'minlash kerak. Mashqlarni shu darajada o'zlashtirib olish kerakki, asosiy e'tiborni uning bajarilish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratish kerak. Mashqlar davomiyligi ta'sirida charchab qolib, bajarilish tezligini pasaytirib yubormasligi kerak. Mashqlarning davomiyligi tezlik qobiliyatlari majmuasini egallashga qaratilgan bo'lib, sport turlaridagi (yakkakurashlarda, tezlilik-kuchlilik va murakkab muvofiqlashli sport turlarida) 5-10 sekund bo'lishi mumkin.

Majmuaviy tezkorlik qobiliyatining rivojlanishida takrorlash usuli etakchi hisoblanadi. Bu holatdagi asosiy tendentsiyaning vazifasi mashg'ulotlarda yuqori tezlikni oshirishga harakat qilishdir. Bu vazifaga usullarning hamma tarkiblari bo'ysunadi (masofa uzunligi, mashq bajarilishini samaradorligi, dam olish oralig'i, takrorlashlar soni va dam olish xususiyati). Masofa uzunligi (mashqlarning davomiyligi) shunday tanlanadiki, harakatlanish davomida uning tezligi (ishning samarasi) pasayib ketmasligi kerak. Bunda harakat yuqori tezlikda bajariladi va har urinishda yaxshi natijalarni ko'rsatishga harakat qilinadi. Urinishlar orasidagi dam olish oralig'i katta bo'lishi kerak, shunda organizm o'zini tiklab oladi va tezlik pasayib ketmaydi.

O'yin va musobaqa usullaridan foydalanilganda qo'shimcha rag'bat, qiziqish, xis-hayajon ko'tarilishi, shug'ullanuvchilarning raqobatchilik kayfiyati kabilar hisobiga tezlik paydo bo'lish imkoniyatlari oshadi

Variativ usul tezlik imkoniyatlarini o'stirishning natijaviy usullaridan biri bo'lib, tezlik mashqlari qiyinlashib qolganda, uni oddiy va oson yo'lga almashtirib, mushak harakatidagi kuchlanishni engillashtiradi va harakat tezligini oshiradi. SHu maqsadda quyidagi mashqlarni bajarish taklif qilinadi: toqqa chiqish, qumda yugurish, yuk bilan yugurish.

Tezkorlik mashqlarini engillashtirilgan sharoitda bajarish harakat tezligini oshiradi. Bunga holatlarga quyidagi harakatlar, misol bo'la oladi: velosipedni

pastlikka qarab haydash, g'ildirakli kon'kida uchish, shamol bo'ylab yugurish, oqim bo'ylab suzish va x.k. Mashq bajarishni engillashtiruvchi maxsus qurilma yuguruvchiga, eshkak eshuvchiga tezlikni 5-20% oshirishiga yordam beradi. SHuningdek, harakat tezligini oshirishga etakchi sheriklarning chaqiruvi, ovozi yordamida ham erishish mumkin.

Amaliyotda tezkorlik qobiliyati ko'p bo'lgani bilan sport natijalari o'sishi holati kamayib ketgan sport turlarini ham uchratish mumkin. Mashg'ulotlar bilan ko'p shug'ullansa ham, sprinterning mashqlari natijasi yaxshilanmasdan, tezlik to'sig'i paydo bo'lgan. Buning birdan - bir sababi mashg'ulotlarda faqat bir xil vositalardan, usullardan, vazifalardan va mashg'ulot sharoitlaridan foydalanishdir. Natijada, dinamik harakatning stereo tipi paydo bo'ladi, ya'ni bosh miyaning yarim sharidagi asab jarayonlarini chidamli bo'lishiga sabab bo'ladi. SHuning uchun tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim vazifalaridan biri tezlik to'sig'ini paydo bo'lishining oldini olish, agar u paydo bo'lgan bo'lsa ham uni engib o'tishdir.

«Tezkorlik to'sig'ini» engishda yangi o'rganuvchi sportchilarga tor doiradagi mashqlarni berish kerak emas, balki keng variativli boshqa vositalarni qo'llab, yuqori natijalarni qo'lga kiritish lozim.

Malakali sportchilar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarda mashq vazifalarining xajmi kamaytirilib, tezlik - kuch, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik tomonlari kuchaytirildi.

Tezlik to'sig'ini engishda engillashtirilgan sharoit yaratiladi, shundagina sportchi yuqori tezkorlikni oshirishga o'zini tayyorlaydi va natijalarga odatdagi sharoitlarda ham erishadi.

Tezkorlik mashqlarini bajarishda sportchining irodasi va ruhiy tayyorgarligi o'zini xayolan g'alabaga yo'naltirishi muhim rol o'ynaydi. Xayolan g'alabaga yo'naltirishdagi tezlikni olish ikki holatda bo'ladi: mashqlarni hech qanday zo'rliqsiz erkin bajarish va yuqori tezlikda bajarish.

♦ harakatni «etakchisini» tezroq bajarish uchun butun diqqatni to`plash kerak. madomiki, hamma harakat butunligicha harakatlanuvchi aktlarga bog`langan ekan, ulardan birini yordami tufayli qolgani xam tezlab ketadi. SHuning uchun shunday harakat topish kerakki, ham butun mashqlar muvofiqlashiga bog`liq bo`lsin.

Masalan: sprintercha yugurishda sportchi harakatni ham qo`li bilan ham oyog`i bilan tezlashtiradi.

♦ aniq maqsadga erishish uchun kattalikka yoki ko`zda tutilgan narsaga qaratishi.

Masalan: qisqa masofaga belgilangan vaqt ichida borishga harakat qilish, lenta ustidan sakrab o`tish, shaxsiy rekordini o`rnatish, snaryani nishonga tekkizish.

Diqqatni jismga qaratish tezlik yoki sakrash elementi bor harakatlarda muhim ahamiyatga ega.

Buning uchun birinchi navbatda aniq maqsaddalar uchun turli sakrashlardan foydalaniladi: qo`l, bosh, oyoq bilan tupga bayroqqacha, ikki daraxt shoxiga tegish. Masalan: basketbolchilar qo`lini basketbol halqasiga yuqoriga sakrab tekkizishadi.

3.2 Tezkorlik mashklarini urgatishni samaradorligi

Tezkorlik sifatlarining namoyon bo`lishida bir-biriga nisbatan bohliq bo`lmagan 3 ta element shakllari o`zaro farqlanadi:

- harakat (vaqt) reaksiyasi (start va boshqa tez anglanuvchi harakatlar);
- alohida harakatlar tezkorligi(otish, urish va boshqalar;
- bir qancha harakatlar yoki harakat aktini bajarish (yugurish, suzish).

SHuning uchun ushbu elementlar har biri alohida mashqlarni talab qiladi. Tezkorlik ma`lum mashqlarda va aniq harakat malakalarida rivojlanadi.

Tezkorlik sifatlari qisqa vaqt ichida harakat amplitudasini saqlagan holda yuqori yoki o'ta yuqori kuchlanishni namoyon qilish qobiliyatidir. Tezkorlikni aniqlashda tezkorlik alohida qobiliyat sifatida ko'rib, ular bir-biri bilan chambarchas bog'langan. Tajribada tezkorlik sifatlarini aniqlashda 30, 60 metrlarga yugurish bo'yicha test qabul qilindi.

30,60 metrlarga yugurishda tajriba va nazorat guruhlarida olingan natijalar quyidagilardan iborat.

Jismoniy tarbiya darslarida tezkorlikni tarbiyalashda maksimal tezlikda bajariladigan mashqlar nisbatan katta bo'lmagan hajmda qo'llanilib, 3-7 daqiqa ichida davom etadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun bajariladigan mashqlar 5-13 soniya atrofida bo'ladi. Mashqlar yuqori tezlik bilan bajariladi, bir martoba bajarilgandan sung dam olish tavsiya etiladi.

Tezkorlini tarbiyalashda ijobiy natijalarga erishish uchun lahzada anglovchi har xil signallar, kam vaqt ichida qisqa masofani bosib o'tish va boshqa tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Bunda tsiklik nagruzka bajarilganda 10 soniya davom etib, bu nagruzka organizmda anaerob energiya manbalari, asosan kreatinfosfat glikogen organizmda yuqori tezlikda ish bajarganda 10 soniyaga etadi.

Tadqiqot davomida boshlang'ich sinf o'quvchilarning tezkorlik mashklarini urgatishda yuklamaning me'yorlari belgilandi.(1 jadval).

30 m masofaga past startdan yugurishda har bir takrorlashda mashqlar texnikasi, natija va charchashning tashqi belgilari kuzatib borildi, takrorlashlar oralig'idagi dam olish har bir takrorlashdan sung uzaytirib turildi. 1-2 sinf o'quvchilari uchinchi takrorlashdan so'ng to'rtinchiga o'tilganda charchashning tashqi belgilaridan o'ta hansirash sezildi, texnikada xatolar paydo bo'ldi, natija esa pasaydi, 3-4 sinf o'quvchilarida bunday holatda to'rtinchi yugurishda beshinchisiga o'tilganda kuzatildi. SHunday qilib, 1-2 sinf o'quvchilar uchun 3 marta, 3-4 sinf o'quvchilari uchun 4 marta takrorlash tezkorlik sifatlarini

rivojlantirish uchun eng optimal me`yor deb belgilandi. Mashqlarni bundan ortiq bajarishda organizm charchaydi va buni davom ettirish tezkorlik chidamliligini sifatlarini rivojlantirishga o`tib ketadi.

1-2 sinf o`quvchilarda tezkorlik mashqlarini bajarish 5-13 soniya, 2-3 marta takrorlandi, takrorlash oralig`ida dam olish 20-40 soniya, 3-4 sinf o`quvchilarda mashqlar bajarilishining davom etishi 6-10 soniya, 4 marta takrorlandi, takrorlash oralig`ida dam olish 30-50 soniya.

Mashqlarni tanlashda texnik jihatdan murakkab bo`lmagan, o`quvchilarning diqqatini to`liq ravishda mashqni tez bajarishga qarata oladigan (30-60 metr masofaga maksimal tezlikda yugurish) mashqlardan hamda to`satdan beriladigan signallardan foydalandik.

3-4 sinf o`quvchilar uchun 60 masofaga yugurish tezkor-chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun me`yorlandi, takrorlash soni 2-3 marta, dam olish takrorlash oralig`ida 1,5-3,0 daqiqa belgilandi. 3- bajarilishidan keyin nafas olish chastotasi o`zgarib ketdi, hansirash paydo bo`ldi, texnika elementlarida chapga va o`nga og`ishlar sezildi va shu asosda me`yor belgilandi.

Tezkorlik mashklarini takrorlash va dam olish

T. R	Yugurish masofalari	Takrorlash va dam olish									
		1	d.ol s/d	2	d.ol s/d	3	d.ol s/d	4	d.ol s/d	5	d.ol s/d
1	30 metrga past startdan yugurish (1-2 sinf) n 30	1	25	2	30	3	40	-	-	-	-
2	30 metrga past startdan yugurish (3-4 sinf) n 30	1	30	2	35	3	40	4	50	-	-
3	60 metrga past startdan yugurish (1-2 sinf) n 26	1	1-3	2	2-3	3	2-3	-	-	-	-
4	60 metrga past startdan yugurish (3-4 sinf) n 26	1	1-4	2	2-4	3	2-5	4	3-5	-	-

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini tezkorlik sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari (30,60 metrlarga past startdan yugurish, soniya) tajribadan oldin va tajribadan keyingi natijalari 2-3 jadvallarda qayd qilindi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarning tezkorlik mashqlarini bajarishga bo'lgan imkoniyatlari (vaqti) yildan–yilga 0,2 soniyadan –0,6 soniyaga kamayib bordi.

30 metrga startdan chiqib yugurishda o'g'il bolalarning ko'rsatgan natijalari farqi I–II sinflar o'rtasida 0,2 soniyaga teng bo'lsa, II–III sinflar o'rtasidagi farq 0,3 soniyaga o'sgan yoki 1 foizni tashkil qilgan, III–IV sinflar o'rtasida u 0,6 soniyaga tengdir. Qiz bolalarda esa mutanosib ravishda 0,1; 0,3; 0,5 soniyaga teng. Bu raqamlar boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida tezkorlik

mashqlarini bajarishda o'g'il va qiz bolalarning ko'rsatgan natijalari bir-biridan unchalik ko'p farq qilmasligini isbotlaydi.

Adabiyot manbalarining tahliliga ko'ra I sinf o'g'il va qiz bolalarining 30 metrga yugurishdagi o'rtacha ko'rsatkichi 7,6–8,7 soniyaga, II sinflarda 6,9–7,1 soniyaga, III sinflarda 6,6–6,9 soniyaga teng bo'lsa, bizning olgan ma'lumotlarimizda yuqoridagiga muvofiq 7,1–7,2; 6,9–7,2; 6,6–6,7; 6,0–6,4 soniyani tashkil etadi. Tajriba o'tkazishga mo'ljallangan 27–sonli va 243–sonli umumiy o'rta ta'lim maktablari boshlang'ich sinf o'quvchilarining tezkorlik sifati o'rtasida farq yo'q.

60 metrga past startdan chiqib yugurishda o'g'il bolalarning ko'rsatgan natijalari tahlil qilib ko'rilganda, I–II sinflarda 0,1 soniyaga (0,8 foiz) nazorat guruhi yuqori, bu statistik jihatdan farq qilmaydi ($t=0,71$, $R> 0,1$), 3-4 sinf o'quvchilarda 0,1 soniyaga (0,8 foiz) tajriba guruhi yuqori, lekin hech qanday statistik farqqa ega emas teng bo'lsa, ($t=0,71$, $R> 0,1$). 3-4 sinf o'quvchilarning ko'rsatgan natijalari 0,2 soniyaga (1,9 foiz) tajriba guruhi yuqori bo'lib, statistik farq qilmaydi ($t=0,83$, $R> 0,1$). Bu jadvalda ko'rinib turibdiki, o'quvchilar ko'rsatgan dastlabki natijalarda hech qanday farq yo'q.

3.3. Tajribadan keyingi natijalari

I–IV nazorat va tajriba sinf o'quvchilari o'rtasida 30 metrga yugurish bo'yicha ko'rsatilgan natijalarda tajribagacha statistik farq ($R>0,05$) kuzatilmagan bo'lmagan bo'lsa, tajribadan keyin I–II sinf o'g'il va qiz bolalari o'rtasida va IV sinf o'g'il bolalarda statistik farq ko'zga tashlandi. III–IV sinf o'g'il va qiz bolalarning nazorat va tajriba guruhlarida o'rtasida natija yuqori bo'lsa-da, statistik farq sezilmadi. Bu esa kichik to'pni ulotirish bo'yicha tanlangan vositalar bilan bog'liq.

60 metrga past startdan chiqib yugurishda o'g'il bolalarning tajribadan keyin ko'rsatgan natijalari tahlil qilib ko'rilganda, I–II sinf tajriba guruhlarida

0,7 soniyaga (6,9 foiz) yaxshilangan boʻlib, statistik jihatdan farq qiladi ($t=5,00$, $R> 0,001$). Nazorat guruhlarida 0,1 soniyaga (0,86 foiz) yaxshilanib, statistik jihatdan farq qilmadi 60 metrga past startdan chiqib yugurishda oʻgʻil bolalarning koʻrsatgan natijalari tahlil qilib koʻrilganda, I–II sinflarda 0,1 soniyaga (0,8 foiz) nazorat guruhi yuqori, bu statistik jihatdan farq qilmaydi ($t=0,45$, $R> 0,1$).

III–IV sinf oʻquvchilarning tajriba guruhlarida 0,9 soniya (9 foiz) yaxshilangan boʻlib, statistik jihatdan ancha yuqori natijaga ega 60 metrga past startdan chiqib yugurishda oʻgʻil bolalarning koʻrsatgan natijalari tahlil qilib koʻrilganda, I–II sinflarda 0,1 soniyaga (0,8 foiz) nazorat guruhi yuqori, bu statistik jihatdan farq qilmaydi ($t=4,09$, $R> 0,001$). Nazorat guruhlarida 0,6 soniyaga (5,6 foiz) yaxshilanib, yillik oʻsish jihatdan statistik farq bor 60 metrga past startdan chiqib yugurishda oʻgʻil bolalarning koʻrsatgan natijalari tahlil qilib koʻrilganda, I–II sinflarda 0,1 soniyaga (0,8 foiz) nazorat guruhi yuqori, bu statistik jihatdan farq qilmaydi ($t=2,72$, $R> 0,01$).

Tezkor – kuchlilik sifatleri natijalarining tahlili shuni koʻrsatadiki, katta yoshdagi bolalarda oʻzaro farq yuqoriroq, buning fiziologik sabablari mavjud. Aynan shu yoshda tezkorlik sifatlarining rivojlanishi uchun moyillik paydo boʻladi va balogʻatga etish har xil bolalarda tezkorlik turli davrlarda sodir boʻladi. Bu qonuniyatlar oʻquvchilarning jismoniy tayyorgarligiga taʼsir koʻrsatadi.

2- jadval

Buxoro shahar 18-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabida -sonli va (22, 19) umumiy o`rta ta`lim maktablarida boshlang'ich sinf o`quvchilarining tajribagacha bo`lgan tezkorlik mashklarini ko`rsatkichlari (30,60 metrlarga past startdan yugurish, soniya)

№	Testlar	Jinsi	I sinflar					II sinflar				
			n	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	t	P	n	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	t	P
				X±m	X±m				X±m	X±m		
1.	30 m masofaga yugurish (soniya)	O`	12	7,101±0,06	7,021±0,10	0,80	<0,05	14	6,901±0,15	6,803±0,15	0,5	<0,05
		Q	18	7,201±0,10	7,103±0,14	0,59	<0,05	16	7,202±0,32	7,010±0,15	0,56	<0,05
2.	60 m masofaga yugurish (soniya)	O`	12	13,1±0,1	13,2±0,1	0,71	>0,1	14	13,1±0,15	13,8±0,15	0,72	>0,1
		Q	18	13,2±0,2	13,3±0,3	0,71	>0,1	16	13,2±0,32	13,1±0,15	0,56	>0,1
III sinflar								IV sinflar				
3.	30 m masofaga yugurish (soniya)	O`	14	6,602±0,27	6,401±0,30	0,5	<0,05	15	6,002±0,11	5,803±0,13	1,18	<0,05
		Q	12	6,701±0,08	6,502±1,14	0,18	<0,05	13	6,403±0,11	6,301±0,10	0,71	<0,05
4.	60 m masofaga yugurish (soniya)	O`	14	12,1±0,1	12,2±0,10	0,80	>0,1	15	12,1±0,15	12,3±0,1	0,71	>0,1
		Q	12	12,2±0,2	12,3±0,14	0,83	>0,1	13	12,2±0,32	12,1±0,3	0,83	>0,1

3- jadval

Buxoro shahar 18-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabida -sonli va (22, 19) umumiy o`rta ta`lim maktablarida boshlang'ich sinf o`quvchilarining tajribadan keyingi tezkorlik mashklarini ko`rsatkichlari (30,60 metrlarga past startdan yugurish, soniya)

№	Testlar	Jinsi	I sinflar					II sinflar				
			n	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	t	P	n	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	t	P
				X±m	X±m				X±m	X±m		
1.	30 m masofaga yugurish (soniya)	O`	12	7,0 <u>±</u> 0,08	5,7 <u>±</u> 0,12	10,07	<0,05	14	6,6 <u>±</u> 0,24	5,3 <u>±</u> 0,20	4,9	<0,05
		Q	18	7,1 <u>±</u> 0,32	6,4 <u>±</u> 0,15	23,33	<0,05	16	6,7 <u>±</u> 0,35	5,4 <u>±</u> 0,24	3,10	<0,05
2.	60 m masofaga yugurish (soniya)	O`	12	12,4 <u>±</u> 0,1	12,7 <u>±</u> 0,1	5,00	>0,001	14	12,6 <u>±</u> 0,2	12,3 <u>±</u> 0,20	4,9	>0,001
		Q	18	12,5 <u>±</u> 0,2	12,4 <u>±</u> 0,1	0,45	>0,1	16	12,7 <u>±</u> 0,3	12,4 <u>±</u> 0,24	0,40	>0,01
III sinflar								IV sinflar				
3.	30 m masofaga yugurish (soniya)	O`	14	6,7 <u>±</u> 0,06	6,2 <u>±</u> 0,00	0	>0,05	15	6,5 <u>±</u> 0,15	5,8 <u>±</u> 0,15	3,5	<0,05
		Q	12	6,6 <u>±</u> 0,32	6,3 <u>±</u> 0,15	0,88	>0,05	13	6,4 <u>±</u> 0,15	6,2 <u>±</u> 1,32	0,15	>0,05
4.	60 m masofaga yugurish (soniya)	O`	14	11,4 <u>±</u> 0,2	5,7 <u>±</u> 0,2	4,09	>0,001	15	11,6 <u>±</u> 0,4	11,3 <u>±</u> 0,2	4,9	>0,001
		Q	12	12,1 <u>±</u> 0,1	6,4 <u>±</u> 0,5	2,73	>0,01	13	11,7 <u>±</u> 0,5	11,4 <u>±</u> 0,2	3,10	<0,05

Xulosalar

1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va umumiy o`rta ta`lim maktablaridagi jismoniy tarbiya amaliyotini umumlashtirish natijasida shu narsa aniqlandiki, boshlang'ich sinf o`quvchilarning tezkorlik mashklarini urgatish uchun moyillik paydo bo`ldi va balog`atga etish har xil bolalarda tezkorlik turli davrlarda (8-9 yoshlilarda) sodir bo`ladi. Bu qonuniyatlar o`quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta`sir ko`rsatadi.

2. Tajribani ko`rsatishicha tezkorlikni rivojlantirish uchun 1-2 sinf o`quvchilarida mashqlarning davom etish vaqti, 3-7 soniya, bir seriyadagi takrorlashlar soni 2-3 marta, dam olish oralig'i 7-20 soniya, seriyalar soni 2 ta, seriyalar o`rtasidagi dam olish oralig'i 70-90 soniyaga teng.

3-4 sinf o`quvchilarning davom etish vaqti 4-8 soniya, 1 seriyadagi takrorlashlar soni 2-3 marta. Takrorlash orasidagi dam olish oralig'i 8-25 soniya seriyalar soni 2 ta, seriyalar orasidagi dam olish vaqti 70-90 soniyaga teng.

3. Ochiq havoda o`tkaziladigan mashg`ulotlarda 60 foiz, maktab sport zalida 40 foiz tezkorlik mashqlarini taqsimlanganda, boshlang'ich sinf o`quvchilarining jismoniy tayyorgarligini farqli ravishda yaxshilashda ( $R < 0,05$ ), o`quv materiallarini o`zlashtirish sifati yaxshilandi.

ADABIYOTLAR RUYXATI

1. O`zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi - T.: O`zbekiston, 1992.-44 b.
2. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. – T.: O`zbekiston, 1994.-300 b.
3. Karimov I.A. Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir. –T.: O`zbekiston, 1996. -378 b.
4. Karimov I.A. Tarixiy xotirasiz kelajak yo`q. //Muloqot. –T.:, 1998.- №5. -B.1-6.
5. Karimov I.A. O`zbekiston XXI asr bo`sag`asida xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. – T.: O`zbekiston, 1997. – 326 b.
6. Karimov I.A. O`zbekiston iqtisodiy islohotlarni chuqurlashtirish yo`lida. – T.: O`zbekiston, 1995.-269 b.
7. Karimov I.A. O`zbekiston iqtisodiy siyosatining ustuvor yo`nalishlari. – T.: O`zbekiston, 1993.-54 b.
8. Karimov I.A. O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining XIV sessiyasi materiallarini ta`lim muassasalarining o`quv dasturlariga kiritish to`g`risida. – T.,1999. – 15 b.
- 9.Karimov I.A. O`zbekistonning o`z istiqlol va taraqqiyot yo`li – T.: O`zbekiston, 1992.-78 b.
10. O`zbekiston Prezidentining “O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to`g`risida”gi // Xalq so`zi.-2002.-24 oktyabr.
11. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi faoliyatini tashkil etish to`g`risida”gi. // Xalq so`zi.-2002.-31 oktyabr.
12. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida»gi // Xalq so`zi.-1999.- 27 may.

13. O`zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi qonuni //Xalq so`zi.- 2000. – 28 may.
14. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog`lom avlod uchun” ordenini ta`sis qilish to`g`risidagi Farmoni // Turkiston. - 1993.-6 mart.
15. O`zbekiston Respublikasi “Ta`lim to`g`risida”gi qonuni. // Turkiston.- 1997. - 1 oktyabr.
16. Ashmarin V.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskoy vospitani. – M.: FIS, 1978. – 224 s.
17. Bal`sevich V.K. Novoe v teorii i praktike obucheniya sportivnim dvizheniyam //Teoriya i praktika fizicheskoy kul`turi. –Moskva, 1987. - №9. – S.61-62.
18. Boyboboiev B.G`. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o`g`il bolalar uchun nagruzkani me`yorlash.: Dis.... ped.fan.nom. – T.,. 1999. – 152 b.
19. Boyboboiev B.G`., Oripov YU.YU., Mirzamaxmudov SH. Boshlang`ich sinf o`quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalashda milliy harakatli o`yinlardan foydalanish //Umumta`lim maktablari va hunar bilim yurtlarida faol uslublardan va noan`anaviy usullardan foydalanish asosida dars sifatini ko`tarish mavzusidagi seminar kengashning tezislari.-Jizzax, 1995. – B. 35-37.
20. Boyboboiev B.G`., Oripov YU.YU., Jismoniy tarbiyadan muhim vosita. //O`zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari» mavzusidagi Respublika ilmiy –amaliy anjumani. Tezislari to`plami: - Namangan, 2000.- B.37-39.
21. Verxoshanskiy YU.V. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini asoslari. M. : Jismoniy tarbiya va sport, 1988.-331 b., (Fan sportga).
22. Godik M.A. kontrol` trenirovochix i sorevnovatel`nix nagruzok – M. «FiS» 1980-130 str.
23. Ivankov CH.T. Teoreticheskie osnovi metodiki fizicheskogo vospitaniya. – M.: «Insan», 2000. 353s.

24. Lyubimirskiy A.E. "Formirovanie nagruzok v fizicheskaya vospitaniya shkol'nikov" M.Pedagogika 1989, 189 b.
25. Kachashkin V.M. Fizicheskoe vospitanie v nachal'noy shkole. – M.: Prosveshenie, 1983. – 224 s.
26. Kachashkin V.M. Fizicheskoe vospitanie v nachal'noy shkole. – M.: Prosveshenie, 1983. – 224 s.
27. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'turi. – M.: FIS, 1991. – 544 s.
28. Matveev L.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiev, 1999. – 154 s.
29. Mahkamjanov K.M. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya.-T., 1986. - 238 b
30. Maxkamjanov K.M., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirish. – T., 1995. – 74 b.
31. Minaev V.N., SHiyan B.M. Osnovi metodiki fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov. – M.: Prosveshenie, 1989. – 222 s.
32. Nasriddinov F.N., Maxkamdjanov K.M. Fizicheskoe razvitie i fizicheskaya podgotovlennost' detey doshkol'nogo i shkol'nogo vozrasta. – T., 1992. – 87 s.
33. Ozolin N.G. Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki. M.: Fizkul'tura i sport, 1970.-480b.,
34. Platonov V.P. Obshaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev, 1997.224 s.
35. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya: Uchebnik Pod red. T.YU. Krutsevich.-2 tomli. Kiev. Olimpiyskaya literatura, 2003.-424b.
36. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'turi: Uchebnik Pod red. Prof. YU. F. Kuramshina.-2-e izd., ispr.-M.: Sovetskiy sport, 2004.-464b.
37. Teoriya sporta. Pod red. V.N.Platonova. Kiev, 1987.-422b.

38. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiya dars materiallari (I-III sinf uchun). – T.: O`qituvchi, 1995. – 175 b.
39. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o`rta ta`limning davlat ta`lim standarti va o`quv dasturi (I-IX sinflar uchun) – T.: SHark, 1999. – B. 187-287.
40. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o`rta ta`limning davlat ta`lim standarti va o`quv dasturi (I-IV sinflar uchun) – T.: SHark, 1999. – B. 319-372.
41. Usmonxujaev T.S., G`iyosov G.SH., Qodirov Q.I. Jismoniy tarbiya fanidan majburiy standart nazorat ishlarini o`tkazish yuzasidan tavsiyalar. (I-IV sinf). – T., 2006. 40 b.
42. Uchenie o trenirovke. Pod red. D. Xarre. M., 1971.
43. Sodikov A.T. I-IV sinf o`quvchilarning jismoniy tarbiya darslaridagi mashklar nagruzkasini me`yorlash: Dis. ... kand.ped.nauk. – T., 1997. –154 b.
44. Filin V.P. Problema sovershenstvovaniya dvigatel`nix fizicheskix kachestv u detey shkol`nogo vozrasta v protsesse sportivnoy trenirovke: . Avtoref....d-ra. ped.nauk.- M., -1970.- 22 s.
45. Filin V.P. Normirovanie trenirovochn`x nagruzok M.FiS 1964.-155 s.
46. Xo`jaev F., Usmonjo`jaev T. Boshlang`ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari.- T.:O`qituvchi , 1996.-184 b.
47. Xankeldiev SH.X. Fizicheskaya podgotovlennost` uchasheysya molodeji. T.: Meditsina, 1996.- 205 s.
48. Xo`jaev F., Usmonjo`jaev T. Boshlang`ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari.- T.:O`qituvchi , 1996.-184 b.