

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

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY TARBIYA FAKULTETI**

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti kafedrası

**IV KURS KUNDUZGI BO'LIM BITIRUVCHISI
HAMIDOV ULUG'BEKNING**

**“O'QUV YILI DAVOMIDA 6-10 YOSHLI QIZ BOLALARNING JISMONIY
TAYYORGARLIK DINAMIKASINI TEKSHIRISH”**

mavzusida

**5112000 – “ Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavr akademik
darajasini olish uchun yozgan**

MALAKAVIY BITIRUV ISHI

(2014 – 2015 o'quv yili)

Ilmiy rahbar: DOTSENT: R.X.Qodirov.

Rasmiy hakam: Katta o'qituvchi I.T.Xamrayev.

Buxoro - 2015 yil

MUNDARIJA

I. Kirish

1.1. Boshlang'ich sinf qiz bolalar jismoniy tarbiyasining nazariy asoslari.

I. 2. Jismoniy tarbiya nazariyasining etakchi tushunchalari va jismoniy tayyorgarlikning ijtimoiy mohiyati.

1.3. Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish metodikasi.

1.4. 6-10 yoshdagi qiz bolalar jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari.

II. Tekshiruv metodlari va uning tashkil etilishi.

II. 1. Tekshiruv metodlari.

II. 2. Tekshiruvning tashkil etilishi.

II.3. Boshlang'ich ta'lim qiz bolalar jismoniy tayyorgarlik dinamikasini tekshirish natijalari.

Xulosa.

Foydalanilgan adabiyotlar.

Kirish

Har qaysi millatning ma'naviy kamoloti jamiyatning xotin-qizlarga bo'lgan munosabati, hurmati bilan belgilanadi. Darhaqiqat, vatanga, oilaga, hayotga va kelajakka ehtirom – ayolga, onaga ehtiromdan boshlanadi. SHu ma'noda, mamlakatimizda mustaqillikning ilk kunlaridanoq Prezidentimiz rahnamoligida ayolni e'zozlash, sihat-salomatligini asrash, og'irini Yengil qilish, ijtimoiy-huquqiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, ilg'or g'oya va tashabbuslarini ro'yobga chiqorish, ma'naviy va intellektual salohiyatini yuksaltirish, onalik va bolalikni muhofazalash, yosh oilalarga moddiy va ma'naviy ko'mak ko'rsatishga alohida e'tibor qaratilib, ushbu masala davlat siyosati darajasiga ko'tarildi [28].

O'sib borayotgan yosh organizm muskullar faoliyati orqali harakatlanishlarga ehtiyoj sezadi, shuning uchun umumiy o'rta ta'lim maktablar amaliyotida jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim vazifalardan biri bo'lib 1-sinfдан boshlab majmuaviy tarzda amalga oshirilishi talab etiladi[32].

Boshlang'ich ta'lim o'quvchilari jismoniy tarbiyasining dolzarb muammolari qatorida asosiy harakatlanishlar bilan bog'liq jismoniy sifatlarni (tezkorlik, kuch, chidamlilik, qayishqoqliq, epchillik) va shu qatorda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish muhim o'rin egallaydi[9].

Xususan, qiz bolalarning etarli jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasi, kelajakda va ko'p yillar yuqori ishchanligini ta'minlaydi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarda jismoniy tarbiya samaradorligiga baho berish uchun o'quv yili boshida, oxirida va o'rtasida jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida testlar (nazorat mashqlar) o'tkaziladi.

O'tkazilgan test natijalarini qiyoslash orqali qiz bolalar (1-4 sinf) jismoniy tayyorgarlik dinamikasidagi tabiiy o'zgarishlarni kuzatishga imkon yaratiladi. Zarurat tug'ilganda, oraliq nazorat ham o'tkaziladi, chunki boshlag'ich ko'rsatkichlar bilan qiyoslash orqali umumiy jarayonga kerakli o'zgartirishlar kiritiladi.

Tekshiruv ob'ekti – boshlang'ich sinf qiz bolalar jismoniy tayyorgarligi.

Tekshiruv predmeti – o'quv yili davomida 6-10 yoshli qiz bolalar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi.

Tekshiruv maqsadi – boshlang'ich ta'lim qiz bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini o'rganish.

Tekshiruv farazi – 6-10 yoshli qiz bolalar jismoniy tarbiya dasrlarini tashkillashda, jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi joriy ma'lumotlari hisobga olinishi jismoniy tayyorgarlikdagi ijobiy dinamik o'zgarishlarni ta'minlay olish ehtimoli mavjud.

Belgilangan maqsad va farazdan quyidagi tekshiruv vazifalari belgilandi:

1. Ilmiy-metodik xarakterdagi adabiyotlar bo'yicha boshlang'ich ta'lim qiz bolalar jismoniy tarbiya mazmuni tashkil etilishi maslalarini tahlil qilish.
2. O'quv yili boshida va oxirida 6-10 yoshli qiz bolalar jismoniy tayyorgarligini testlash.

1.1. Boshlang'ich sinf qiz bolalar jismoniy tarbiyasining nazariy asoslari.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida insonning jinsiy differentsiatsiyalanishi, mashg'ulotlar xususiyatining doimiy shartlaridan biridir. Hattoki jismonan rivojlangan qizlar (ayollar) ning ham jismoniy mashg'ulot xususiyatlari o'g'il bolalarga nisbatan haqoniy farqlanishi tabiiydir. Ushbu farqlanishi, ayollar organizmining ijtimoiy –psixologik va anatomik –fiziologik xususiyatlari orkali namoyon bo'ladi. Muayyan ta'lim-tarbiya jarayonida mazkur shart talablarining e'tiborga olinishi natijasida eng avvalo bo'lajak ayol salomatligi va jamiyatimizda yuqori kasbiy mahoratga ega bo'lgan ayol mutaxassislarimizning sifat-samaradorligini taminlaydi [7].

Tekshiruv malumotlarga, ko'ra, 4 yoshdan 20 yoshgacha rivojlanayotgan qizlar organizmi o'zida to'rt davrdan iborat xarakatlanishlarga nisbatan biologik talab ko'rinishlari kuzatilgan [19] :

1) 4 – 7 yosh akseleratsiya davri; 2) 8 – yosh dastlabki maktab davridagi vaktinchalik pasayish; 3) 9 – 13 yosh, biologik optimum davri; 4) 14 – 20 yosh , xarakter tanqisligi davri.

Ushbu qonuniyatlar negizida, quyidagi xususiyatlar kiz (ayol)larning jismoniy talim va tarbiya mazmuniga salmoqli ta'siri mukarrar:

- asosan qiz (ayol)lar uchun harakatlarni vaqt kesimida to'g'ri taqsimlanishi va harakat ritmigi ko'proq qiziqish kabi xususiyatlar mavjud;

- ular bolalikdan boshlab ohista va aylanma harakatlanishlarga moyil;

- qiz (ayol) lar keng amplitudali harakatlarni bajara olishi bo'g'in boylamalaridagi Yengil cho'ziluvchanlik xususiyatiga ega bo'lishdir.

Ilmiy-tekshiruv xulosalariga ko'ra, 12-14 yosh qizlarda absolyut kuchning maksimal o'sish, 15-16 yoshda maksimal kuch-tezkorligi imkoniyatlari hamda sakrovchanlikning sezilarli rivojlanishi va shu o'rinda tezkorlikning fakat 14 yoshgacha rivojlanishi, 18-22 yosh davrlarda aynan umumiy chidamlilik, 15-20 yosh davrlarda tezkor (shiddat) chidamlilik imkoniyatlarining namayon bo'lishi uchun qulay (senzitiv) o'ta sezgir davr bo'lib muntazam majmuaviy nazorat xususan tibbiy (ginekologik) va o'z-o'zini nazorat o'tkazish talab etiladi [10, 14, 24, 29].

1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasining etakchi tushunchalari va jismoniy tayyorgarlikning ijtimoiy mohiyati.

Jismoniy tarbiya, pedagogik jarayon sifatida o'zining ma'lum tushunchalari va iboralari mavjud. Fanning ma'lum sohasini o'rganish va uni o'zlashtirish ana shu etakchi tushunchalarning mazmuniga bog'liq. Ularning mazmuni va xajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p hodisalari va masalalarini to'g'ri tushunib olish kiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasi fanini muvaffaqiyatli egallab bo'lmaydi [30].

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida qo'llaniladigan egakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: jismoniy rivojlanish, jismonan tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, inson jismining madaniyati, sporti, jismoniy kamolot. Nima

uchun yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladi-yu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, jismoniy sifatlari, jismoniy bilimlar tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bular to'g'risida darslikning tegishli boblarida to'xtalamiz. Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib ko'rsatilgan tushunchalariga to'xtaldik xolos.

Jismon rivojlanish inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy shakllanishi — tashki ko'rinishini va uning xizmatining o'zgarishi jarayonidir.

Rivojlanish davri uch fazaga ajratiladi: *uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi*. U tabiatning ob'ektiv qonunlariga — organizm va uning yashash sharoitlarini birligi qonuniga, xizmati va tuzilishining o'zgarishlarni bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari konuniga va boshqa konunlarga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda jismon rivojlanish ob'ektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

YUkoridagilarni o'kuvchilarga qo'llaganimizda, o'kish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga to'g'ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tabiiy-hayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatlarini xam jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuning uchun xam yuqori natijalarga erishish har qaysi shug'ullanuvchi (individ) uchun nasib bo'lavermasligini, ammo har qanday shaxs o'z organizmining jismonan rivojlanishiga sidqidildan tizimli maksadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini e'tirof etish lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining a'zolarini bichimini o'lchami bo'lib, shug'ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jismon rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlari va kobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jismon rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish — jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini xal kiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir.

Jismon rivojlanishga erishish uchun «*jismoniy tarbiya*» deb atalmish maxsus yo'naltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy tarbiya — pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'lik bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga karatilgan; Masha shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlab o'tilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid bo'lgan bu o'ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida ma'noga ega bo'lgan «*jismoniy bilim*» va «*jismoniy sifatlarni rivojlantirish*» deb atalgan tushuncha yotadi.

«*Jismoniy bilim*» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o'z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va kunikmalarini o'z ichiga oladi.

Pestalotsii bolalarning «vujudini tarbiyalash»ni astoydil yoqlab chiqqan P.F. Lesgaft jismoniy bilim berishni,

jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan ma'nosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy tarbiya haqidagi ta'limotning asosiy g'oyasi tom ma'nodagi jismoniy ta'lim g'oyasi edi.

P.F. Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar «ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni va to'siqlarga moslashtirishni, bu to'siklarni iloji boricha chaqqonlik va qat'iyat bilan o'tishni (engishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni, yohud kurkam va g'ayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb hisoblardi. Bu erda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini hosil qilish hakida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga Ongli munosabatda bo'lish negizida ko'nikmalardan turli hayotiy vaziyatning turli tasavvur hamda mahoratni qaror toptirish haqidagi bormoqda.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni uz ichiga oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotabalab, uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida xam kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarni katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashk texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari xam xal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emotsiyasiga (his tuyg'usig'a), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga ham ta'sir k5'rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo'lgan sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida hamisha ham tarbiyaviy, xam ta'limiy elementlarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb karashga olib

keladi. Kayd qilingan elementlar qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari xam, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning sotsial konunlaridan foydalanishi, xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi. Bu jismoniy tarbiyaga ijtimoiy xarakter beradi, sinfiy jamiyatda esa tarbiya xukmron sinflarning manfaatlariga bo'ysundirildi.

Jismoniy tarbiya — abadiy kategoriyadir, shu ma'nodaki tarbiyaning bu yo'nalishi jamiyat paydo bo'lgandan beri mavjud bo'lib, bunday tuzum ham ijtimoiy ishlab chiqarishning va inson hayotining zaruriy shartlaridan biri sifatida davom etaveradi (A.D. Novikov, 1959).

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat kila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga xam kuchli ta'sir ko'rsata olishligidadir. Mazkur xususiyat jismoniy tarbiyaning barchaga barobar umumiy qo'llaydigan xususiy belgisidir. Lekin jamiyatning real hayotida konkret tarixiy sharoitlardan tashqarida bo'lgan jismoniy tarbiya umuman yo'q. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jismoniy tarbiyani amalga oshirishning konkret tarixiy tipi rivoj topadi.

“Jismoniy tayyorgarlik” Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana o'sha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.

" Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'likni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan."

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy

jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyanklg barcha etaplarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy fizkultura ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi — bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, anik mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yunaltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo'lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yunaltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta'siribiyig zararli faktorlariga kashilik ko'rsatishini yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada shartli bo'lib, ikkala yo'nalishi xam birbirini to'ldiradi.

Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'lik bo'lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi va jismoniy tarbiyaga mo'ljal sifatida juda keng ko'lamda qo'llaniladi.

“Jismoniy madaniyat” — jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

Jismoniy madaniyat — umumiy madaniyatning bir qismi, uing yuksalishi jamiyat rivojlanishining sotsial, iktisodiy o'sishi darajasiga uzviy bog'lik bo'ladi.

Jismoniy madaniyat — muayyan tarixiy sharoit mahsuli. Har bir ijtimoy-iqtisodiy formatsiya jamiyat a'zolari jismining madaniyati xarakterli bo'lib bu jamiyat tarakkiyotining muayyan davridagi butun bir xalq boyligi, mulki bo'lib shaxsning har taraflama barkamolligining mushtarak va majburiy sharti bo'lib kolaveradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida jismoniy madaniyat (fizkultura) keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya «fizkultura» tushunchasining tarkibiy qismi sifatida uch xil yo'nalishga ega bo'lgan pedagogik jarayonning ichiga oladi (B.A. Ashmarin).

Maktab fizkulturasi - bolalarni jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma'naviy boyliklari majmuidir.

Moddiy boyliklar — xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag'lar, jamiyat a'zolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir.

Ma'naviy boylik — esa tarbiya tizimi yaratgan, shakllantirgan g'oyaviy, ilmiy, tashkiliy, amaliy va maxsus ilmiy yutuklar hisoblanadi. Jismoniy tarbiya orkali har qanday inson o'ziga munosib jismoniy madaniyat mazmunini o'zlashtiradi, shu soxa yutug'i uning shaxsi mulkiga (boyligiga) aylanadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishida ma'lum xizmatlarni bajaradi:

- inson harakat faoliyatini ratsional me'yori (normalari)ni belgilash;
- fizkulturaga oid madaniy axborotni to'plash (axboriylik) xizmati va uni avloddan avlodga uzatish va tarqatishga vositachilik qiladi;
- shaxslararo muloqot, o'zaro aloqa (kommunikativlik) munosabatlarini shakllantirishi;
- shaxsning harakat estetikasi talabini qondirish bilan bog'liq (estetikaga oid) xizmati;
- insonning doimiy harakat qilishga bo'lgan tabiiy talabini qondirish bilan bog'liq bo'lgan va uning kundalik turmush uchun lozim darajadagi jisman-yaroqlilik holatini ta'minlash (biologik) xizmati.

Jismoniy madaniyatni baza sifatidagi xizmati — sport, amaliy sog'lomlashtirish deb atalmish jismoniy madaniyat klassifikatsiyasining asosida yotadi.

Jamiyat a'zosining jismoniy bilimi, jisman rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi evaziga aktiv hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy kamolotga erishishni zaminini yoki jismoniy madaniyatning poydevorini yaratadi.

SHug'ullanuvchilarning yoshiga qarab jisman rivojlanganlik, tayyorgarlik, o'zgaruvchan va o'ziga xos xususiyatlarni kasb etadi.

Jismoniy madaniyatning boshlang'ich zamini shartli ravishda «maktabgacha va maktabning jismoniy madaniyati» orqali yaratiladi. Bu bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida umumta'lim maktablari va boshqa o'quv tarbiya muassasalarida jismoniy madaniyat o'quv predmeti sifatida majburiy mashg'ulot ekanligini tushunamiz. Bu o'z navbatida umumiy jismoniy ma'lumot uchun asos yaratadi, jismoniy qobiliyatlarining har tomonlama rivojlanishi, mustahkam sog'likmint bazasining vujudga kelishiga sababchi bo'ladi. Bu bilan har tomonlama shaxs uchun zarur bo'lgan jismoniy salohiyat darajasining asosini yaratishga kafolat vujudga keladi.

Maktab jismoniy madaniyati esa tarbiyalanuvchida jismi tarbiyasi uchun zaminni shakllanishiga asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Sport - jismoniy madaniyatining tarkibiy qismidir. Sport, xususan, ahamiyatli darajada jismoniy va unga bog'lik bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanishini va o'sishini ta'minlaydi. Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan sport, boshlang'ich ma'noda «kuch sinashaman», «musobakalashaman» degan ma'noni beradi. XIX aerning oxiri va XX aerning boshlarigacha unga dam olish, ko'ngil ochish, so'ng, jismonan yuqori ko'rsatgichga erishish vositasi, musobaqatrd g'alaba qozonish tarzidagi faoliyat deb qaraladi.

Sportning rivojlanishi asosan uch ko'rinishda — o'quv predmeti, ommaviy-ko'ngilli sport, «katta sport» tarzida namoyon bo'ladi.

O'quv predmeti sifatida sport o'rta va oliy maktabda, armiyada jismoniy tarbiyaning vositasi bo'lib xizmat kiladi.

Ommaviy-ko'ngilli sport darsdan tashqari va ish vaktidan so'ng davlat va jamoat tashkilotlari orqali va har bir shaxsning tashabbusi bilan amalga oshiriladi.

«Sportchi» so'zi talaffuz etilganda, ko'z o'ngimizda nafakat kuchli, chidamli va chaqkon hamda qaddi-komati kelishgan yigit yoki qiz obrazi gavdalanibgina qolmay, prodali, to'g'ri so'zli, hayotga doimo yaxshi umid bilan qaraydigan,

optimistik, har qanday kiyinchiliklarni oson enguvchi, kamtarin va o'z yutuklariga hotirjam insonni tushunamiz.

SHunday ekan, sport jamiyat manfaati uchun xizmat kiladigan faoliyat bo'lib, tarbiyaviy va kommunikativlik funksiyasini bajaradi, lekin doimiy kasb emas, sport ishlab chikarishsiz faoliyat, ya'ni u moddiy ne'mat (boylik) yaratish bilan bog'lanmagan va o'quv tarbiya jarayoni qonuniyatlariga bo'ysundiriladi.

Bolalar sportida yuqorida qayd qilingan ikkala belgi shunday ifodalanganki, o'quvchilarning sport faoliyati darsdan tashqari hisoblanib, o'quv fani sifatida umumta'lim maktablari o'quv rejalari va dasturlariga qisman kiritilgan va sinfdan tashqari ishlar, maktabdan tashqari muassasalaridagi mashg'ulotlar shaklida alohida ahamiyat, e'tibor bilan ko'ngilli tarzda yo'lga qo'yiladi. Sportning xarakterli alomatlarining barchasi bir butun bo'lib, bolalar sportida o'z aksini topgan. Uni bolaning darsdan tashqari faoliyatining turli ko'rinishini deb belgilash ham, maxsus tayyorgarlik, musobaqalarda qatnashish yoki o'zidagi mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda, oldindan belgilangan optimal harakat qobiliyatlarini rivojlantirishdan iborat bo'lgan jarayon deb qarash xam mumkin. Bolalar sporti ularning yoshi bilan chegaralangan, maxsus tayyorgarlikka kirishishga ruxsat berilgan muddatdan to umumta'lim maktabini bitirgungacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

YOshlar sporti. Bu tushunchada aytarli qisqa mazmun joylashgan. Uning chegarasi yosh gruppasi bilan belgilanadi: YOshlar, o'smirlar sporti. YOshlar sporti gruppalari asosan katta maktab yoshidagi o'quvchilar, studentlardan tashkil topadi. Bu ibora shartli hisoblanib, sportda qizlarning xam ishtiroki nazarda tutiladi.

Maktab sporti shug'ullanuvchilarning yoshi va boshka belgilariga karab bolalar sportiga o'xshash. Farki shundaki, bolalar sporti maktablar va maktabdan tashqari muassasalar orqali, maktab sporti esa faqat maktab o'quvchilari bilan maktabda yo'lga ko'yiladi.

Sport jamiyatimiz jismoniy madaniyati uchun ko'rsatayotgan xizmatidan tashqari jismoniy tarbiya qilish xizmatini xam o'zida mujassamlashtirgan. Sportda jismoniy

tarbiyaning xususiy tomoni shundan iboratki, jismoniy kamolotga Erishishning pedagogik tizimi mutaxassislashtiriladi va sportchining tayyorgarligi deb nomlanadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sport jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi va mavjud jamiyat madaniyatining umumiy mulki, sport tayyorgarligi esa jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan bo'lagi sifatida tarbiya tizimining manfaatiga xizmat qiladi.

Ommaviy sport ham jismoniy madaniyat tarkibiga kiradi. Katta sport esa inson jismi madaniyatining eng yukori darajasidir.

Amaliy jismoniy madaniyat — kasbga taalluqli amalda qo'llaniladigan za harbiy-amaliy fizkulturaga bo'linadi.

Ular bevosita kasb-hunar faoliyati sohasida hamda ma'lum kasbdan kelib chikadigan talablar va mehnat sharoitiga bog'liq maxsus tayyorgarlik tizimini kiritilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyatining amaliy turlari, ularning organik bog'liqligi, kasbga oid amaliy tayyorgarlik va harbiy amaliy jismoniy tayyorgarlikning umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi asosida yo'lga qo'yilishi, shakllanishi, vujudga kelishi bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, jismoniy madaniyatning amaliy turlari mazmuniga jismoniy tarbiya va sport zaminidagi turli jismoniy mashklar kiritilgan.

Jismoniy madaniyat sog'lomlashtirishga yo'naltirilishi mumkin va davolash maqsadida foydalaniladi. SHu tur jismoniy madaniyati o'z oldiga organizmning vaqtinchalik yo'qolgan funktsional imkoniyatlarini tiklash maksadini qo'yadi.

Jismoniy madaniyat gigienasi ish kuni ramkasi, kundalik turmush va dam olish rejimiga qaratilgan bo'lib, organizmning kunlik funktsional holatini yaxshilashga xizmat qiladi va o'z navbatida asosiy hayotiy faoliyat funktsiyasi "muhi"ni shakllanishga imkoniyat yaratadi.

1.3. JISMONIY (HARAKAT) INI SIFATLAR VA ULARNI RIVOJLANTIRISH

Tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmining shu sifatlarini kanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor va h.k. deb baho berganlar

Bu sifat organizmning suyak, muskul va boshqa a'zolarining to'qimalari, hujayralari va hokazolarning rivojlanganligigagina bog'liq bo'lmay, ma'naviy-ruhiy fazilatlariga ham bog'liq. SHuning uchun harakat sifatlarini tarbiyalash ma'naviy-ruhiy fazilatlarni tarbiyalash ishi bilan cham barchas bog'lik va tarbiyaning shu yo'nalishiga vosita bo'lib xizmat qiladi.

Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslaxa bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga in'om etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo'lgan jismoniy fazilatlarga bog'lik tarbiyalash lozimligi masalasini ko'ndalang ko'yadi.

Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e'tikodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma'naviy etuk, jismonan garmonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifatrigan biri deb hisoblanib kelindi. Hozir xam bu dastur o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. U mamlakatimizda amalga oshiralayotgan "sog'lom avlod uchun" dasturining o'zagini tashkil etadi.

Xulosa qilganda jismoniy tarbiyani, xususan, jismoniy sifatlarini rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko'zga yaqqol tashlanib turibdi. SHuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini o'zaro uzviy bog'lab olib borishni tarbiya jarayoni takazo qiladi. Lekin sportning ma'lum bir turida muayyan fazilat kuchlirok shakllanadi, rivojlanadi va u etakchi harakat sifati tarzida nomoyon bo'ladi. Boshqa sifatlar ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular

yordamchi, ko'makchi harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, sport o'yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir. Og'ir atletikachilarda kuch jismoniy sifati etakchi fazilat sanaladi. "Siltab ko'tarish" (рывок) uni ko'p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashklar orqali chidamlilik va egiluvchanlik ham ko'makchi jismoniy sifat tarzida rivojlanishini guvohimiz. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko'proq o'yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tenisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o'yinlar uchun tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. CHaqqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda anik, to'xtamga kelish, uni his kilish va o'z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarni shakllantiradi. Velosiped, harakatli o'yinlar ham chakkonlikni rivojlantiradi.

Har qanday harakat biror-bir konkret harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga karatiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to'pni ilib olish, rakibni aldab o'tish, shtangani ko'tarish va hokazo. Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligiga bo'lgan talablar, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.

CHaqqonlik va uni tarbiyalash usuliyati. Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chakkonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga moe bo'lsa, harakat etarli darajada anik bo'ladi, harakat vazifalari harakatning apiqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning anikligi chakkonlikning ikkinchi o'lchovidir.

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlar.
2. Nosteriotip harakatlar.

Yengil atletika yulkasida, tekis joyda yugurishlar, uloktirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip xarakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning kanchalik uzok mashq qilganligiga, va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'lik. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaktni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi. SHuning uchun yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

YUqorida aytganlarni hisobga olib, birinchidan chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu ta'rifimizdan ko'rinib turibdiki, chaqqonlik — bu baholash uchun yagona o'lchovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyni tanlab oladilar. CHaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Har kanday harakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doimo koordinatsiyaviy bog'lanishlar asosida bajariladi.

Sxema tarzida har qanday individ yangidan-yangi harakatlarning barchasini oldindan o'zlashtirilgan tajribalari zahirasi asosida o'zlashtiradi va mustahkamlangan, g'oyat ko'p elementar koordinatsiyaviy bo'lak chalarning yig'inini tuzadi. Kishida harakatlar koordinatsiyalarining zahirasi, harakat kunikmalari zamini qanchalik ko'p bo'lsa, u yangi harakatlarni shuncha tez o'zlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo'ladi. CHaqqonlikning namoyonlik darajasi analiza-torlar faoliyatiga, jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog'liqdir. Individning harakatlarni anik tahlil etish kobiliyati kanchalik rivojlangan bo'lsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yukori bo'ladi.

CHaqqonlik markaziy nerv sistemasining plastiklio'iga ham bog'lik va uning darajasi shu bilan aniqlanadi. CHakkonlik, psixologiya nuqtai nazaridan, o'z

harakatlarini va tevarak-atrofidagi harakatni ijro etish, sharoitni idrok etish kobilyati qanchalik ekanligiga, shuningdek, shug'ullanuvchining tashabbuskorligiga bog'lik. Bu harakat sifati murakkab harakat reaksiyalarining tezligi va anikligini namoyon kilishda juda muhim rol o'ynaydi.

CHakkonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chitssak. Birinchidan-chakkonlnkni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit tadablariga muvofik ravishda kayta tuza olish kobilyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqqonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fazo va vaqtda anik idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shattirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish kobilyati va shunga o'xshash boshka xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak "chaqqonlik" deganda, harakatlar koordinatsiyalariing umumiy to'plami yig'indisi tushuniladi.

CHakkonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va kknikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorlarining funktsional imkoniyatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. YAngi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi.

Agar uzok vakt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. CHunki yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish kiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning kandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayoni tarkibiga kiritiladi. CHaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobilyati sifatida har kanday ihtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning

chakqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chakqonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular engishi lozim bo'lgan koordinatsiyaviy kiyinchiliklar uch guruhga bo'linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi kiyinchiliklar;
2. Ularning o'zaro moslasha olishidagi kiyinchiliklar;
3. Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda kayd qilingan kiyinchiliklarni oson hal kilish uchun, asosan, L.P. Matveevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi:

1. G'ayritabiiy, g'ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish (zarur bo'lgan tomonga orka bilan turib uzunlikka sakrashlar va h.k).
2. Mashqni oynaga qarab bajarish (diskani chap kul bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi).
3. Harakatlar tezligi va sur'atning o'zgartirish (masalan, tezashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).
4. Fazoda mashkdar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish (masalan, uloktirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi; balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash va hokazolar).
5. Qo'shimcha harakatlar kiritib mashklarni murakkablashtirish (masalan, erga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).
6. Tanish mashklarni oldindan rejalashtirmay, ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish (masalan, gimnastik kombinatsiyalarini kurgan va o'qitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o'xshashlar).

7. Juft va gruppada bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarning bir-biriga ko'rsatadigan karshiliklarini o'zgartirish (masalan, o'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashklarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgartirish).

CHakkonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri muskullarni ratsional bo'shashtira bilishni o'rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullarni ko'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Ko'zg'alishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan payitda) ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaktincha bo'shashib turishi kerak bo'lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'iqlik) ni, harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi.

Harakatni bo'g'ik, emin-erkin bajara olmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orkali sodir bo'ladi va chaqqonlikkagina emas, organizmning boshqa funktsional hamda jismoniy sifatlariga xam salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play' olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshkalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari xakida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo'lishi bilan kuzatiladi.

Muskul tarangligi turli sabablar orkali vujudga kelib quyidagi kayd kilingan uch shaklda namoyon bo'ladi: a) muskul tonusini ortishi (gipermonotoniya) orkali muskul taranglashishi; b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan taranglik; v) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sababli muskul bo'shashishi fazasida bir oz qo'zg'aluvchanlikni mavjudligi orkali sodir bo'ladigan) taranglik.

Qayd kilingan chaqqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan muskul tarangligini engish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi.

CHaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashklarni bajarishda muskullar nihoyatda anik va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bo'lib, charchash sodir bo'lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. SHunga ko'ra organizm sarflangan energiyani nisbatan to'liq tiklanishi uchun etarli bo'lganda dam olish oraliqlaridan (intervaldan) foydalaniladi. YUqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashklardan so'ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

CHidamlilikni rivojlantirish metodikasi. Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchokka karshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi. Jismoniy mehnat (sport faoliyati) ni bajarayotgan kishi sekin asta o'z faoliyatni davom ettirishi qiyinlashayotganligini sezadi. Ter quyulib oka boshlaydi, yuzida kizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi, muskullarida xorg'inilik sezadi, harakat koordinatsiyasi, xarakat texnikasi tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o'zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida ko'shimcha keraksiz harakatlar paydo bo'ladi, qo'shilib koladi. Bunga asosan, organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish zsa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday holatni kompensatsiyali charchoq fazasi deyiladi.

Agarda iroda namoen qilish darajasini ortganligiga karamay, ish intensivligi pasaya borsa, kompensatsiyasiz charchoq fazasi boshlanganligini kuzatamiz.

CHarchoq o'zi nima? Mehnat (mashq qilish) davomida ish kobiliyatining vaktinchapik susayishi CHARCHOQ deyiladi. Bir xil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda turlicha bo'lishi amaliyotda isbotlangan. CHunki, har bir individning chidamliligini rivojlanganligi turlichadir.

Bobkalonimiz Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosidan charchash mavzusiga katta e'tibor berilgan. Bir minginchi yili yozishni boshlab, bir ming yigirma to'rtinchi yili mukammal tarixiy ilmiy asarga aylangan «Kitob ul qonun fit Tib'da surunkali jismoniy mashq bajarish charchoqni vujudga keltirishiga to'xtalib uni to'rt xilga ajratib izoh bergan:

1. YArali charchash — unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.
2. Qotib charchash — unda kishi go'yo gavdasini ezilgan yoki majag'langan gumon qilib tanasida issiqlik va bo'shashishni sezadi.
3. SHishli charchash — bunda tana odatdagidan qizarganroq bo'lib, g'ovlaganga o'xshash hissiyat sezadi.
4. Ozib charchash — unga uchragan kishi gavdasini qurigan va kovjiraganrok sezadi.

X asrgacha O'rta Osie xalqlari jismoniy tarbiyasi tarixida tan tarbiyasining ilmiy-amaliy fikrlari birinchi bo'lib yuqorida qaydilingan asarda ifodalanganligi e'tibor bersak bu asar charchokning ichki mexanizmini mukammal bayon etib uni organizmda tiklanishi hakida tibbiy maslahatlar berilgan.

Jismoniy tarbiya amaliyotida akliy, jismoniy, emotsional, sensor charchoklarni farqlashimizga to'g'ri kelmokda.

CHidamlilik vositalar va vositalarsiz o'lchanadi. CHidamlilikni vositali o'lchash uchun ma'lum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi, hamda o'sha intensivlikni bo'shashtirmay ushlay olish vaqti (tezlikni susayishi boshlangunga kadar) hisoblanadi. SHuning uchun to'g'ridan-to'g'ri chidamlilikni o'lchash juda noqulay. Ko'proq vositasiz o'lchashdan foydalaniladi. Sport amaliyotida, uzok masofaga (10.000 m 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikga baho beriladi.

Kishining harakat faoliyati turlichadir. CHarchokning xarakteri va mexanizmiga qarab maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi. Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki mehnat faoliyati uchun talab kilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik, boshka hayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan chidamlilikni umumiy chidamlilik deyiladi. Boksning maxsus chidamliligi, futbolchining umumiy chidamliligi degan iboratar dan amaliyotda foydalanilmoqda.

YUgurish, suzish, chang'ida yurish, kayak xaydash kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi. SHuning uchun charchok ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida

bo'lishi chidamlilikni maxsus va umumiylikni keltirib chikaradi va shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivliqda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik xam turlicha namoyon bo'ladi. SHuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo'ladi.

CHidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislородli, kislородsiz) imkoniyatlariga bog'liq. Nafas imoniyatlarining xususiyliigi nisbatan yukori emas, ular harakatni tashki formasiga xam aytarli bog'liq bo'lmaydi. SHuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini aerob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug'ullanuvchi boshka harakatlarni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishda xam o'zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordinatsiyaviy tuzulishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko'p hollarda turlicha. Trenirovka orkali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsata olmaydi. YA'ni "ko'chish" yo'q. YUgurish tezligi yurish tezligini o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shug'ullanganlik bir vaqgni o'zida yurish bilan yugurishda biri-biriga «ko'chishi» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M.Zatsiorskiy va boshqalar). Demak, koordinatsiyaviy biri-biriga yaqin bo'lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmining vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini e'tiborga olsak umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, "vegetativ" shug'ulaganlik chidamlilikning "ko'chishi" (o'gish)ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin har bir holatda ko'chish ro'y bermasligi organizmning energiyasi imkoniyatlariga, harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo'ymay, harakat malakalarining o'zaro muvofiqlashuvi xarakteriga ham bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikning anik vazifalarini hal qilish og'ir, ko'ngilga tegadigan darajadagi bir xil va zng katta hajmdagi og'ir ishni bajarishni taqazo kiladi. CHarchash toliqishga aylana boshlanganda ham mashqni to'xtatmaslik talab

qilinadi. Bu esa ruhiy tayyorgarlikning namoyon bo'lishi uchun yuqori darajada katta talabni qo'yadi.

CHidamlilikni tarbiyalashda yuklamini kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. CHidamlilik mashg'ulotlar davomida sportchini bir oz bo'lsada charchashni his qilishi orkali rivojlanishiga e'tibor bersak yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa chidamlilikni rivojlanmasligi ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib charchoq his kilish bilan bajarilsa organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lami yo'nalishi orkali sodir bo'ladi. Har xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo'lmaydi.

TSiklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamaning to'la tavsifini quyidagi besh komponentda ko'rishimiz mumkin;

- 1) mashkni absolyut intensivligi (harakatlanish tezligi);
- 2) mashkni davomiyligi (uzunligi);
- 3) dam olish iytervalining katta kichikligi;
- 4) dam olishning xarakteri (aktiv yoki passiv);
- 5) mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni;

Bu komponentlarni bir-biri bilan o'zaro uzviy olib borish orkali berilgan yuklama organizmning faqat javob reaksiyasi ko'lamiagina emas, hatto uning sifati xususiyatini xam turlicha bo'lishiga olib kelishi amaliyotda isbotlandi.

YUqorida qayd qilingan komponentlarni ta'sirini tsiklik mashklar misolida ko'rib chikamiz:

1. Mashqni absolyut intensivligi faoliyatni energiya bilan ta'minlash xarakteriga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Harakatlanishning tezligini pastligida katta energiya sarflanmaydi. Sportchini organizmini kislorodga talabining ko'lami uni aerob imkoniyatlaridan oz. Bunda kislorodga bo'lgan joriy talab, agarda, ishni boshlanishida nafas jarayoni etarli darajada yo'lga ko'yilib ulgurmagan paytdagi kislorodga muhtojlikni ko'p emasligini hisobga olmasak, sarflanayotganini o'rnini qoplamaydi va ish xaqiqiy turg'un holatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik

subkritik tezlik deb nomlanadi. Subkritik tezlik zonasida kislorodga muhtojlik taxminan harakatlanish tezligiga to'g'ri proporsiyada bo'ladi. Agarda sportchi tezroq harakatlanayotgan bo'lsa kritik tezlikka erishadi, bu erda kislorodga muhtojlik uni aerob imkoniyatlariga teng. Bu holda ishning bajarilishi bilan kislorod sarflanishining ko'lami maksimal darajada deb hisoblanadi. Kritik tezligi qanchalar yuqori bo'lsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori bo'ladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoriligi uchun yukori kritik tezlik deb nomlanadi.

Yuqori kritik tezlik zonasida energetika mexanizmi samaradorligini ozligidan kislorodga muhtojlik tezlashadi, harakat tezligiga nisbatan ortadi. Taxminan kislorodga muhtojlik tezlikni kubiga nisbatan proporsional oshadi (Xill A..B.). Masalan, yugurish tezligini 6 dan 9 m. sek.ga oshirilsa (ya'ni 1.5 marta) kislorodga muhtojlik esa taxminan 3,3-3,4 martaga ortadi. Bu degani, tezlik bir ozgina oshirilsa kislorodga muhtojlik ahamiyatli darajada ko'payadi. Bu o'z navbatida anaerob mexanizmlar rolini muvofiq ravishda ko'taradi.

2. Mashqni davomiyligi masofani bo'laklarining uzunligi va masofa bo'ylab harakatlanish tezligi bilan aniqlanadi. Davomiyligini o'zgartirish ikki xil ahamiyat kasb etadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba hisobidan bo'lishligiga qarab ishning davomiyligi belgilanadi. Agarda ishning davomiyligi 3-5 min ga etmasa nafas jarayoni kerak bo'lgan darajada kuchayib ulgurmaydi, energiya bilan ta'minlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi. Bu shunda yuz beradiki ish nisbatan organizmni holati tinch, ko'zg'alish jarayoni ham kuchaymagan holda bo'lsa yoki ishgacha boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib, nafas jarayoni etarli darajada yuqori holatga ko'tarilsa, kislorodga muhtojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin. Mashqni davom ettirilishi me'yori qancha kishqartirilsa nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga glikolitik undan keyin esa kreotin fosfokinez reaksiyalarini ahamiyati ortib boradi. SHuning uchun glikolitik mexanizmlarini takomillashtirish maqsadida asosan 20 sek dan 2 min gacha, fosfokreotin mexa-nizmlarigacha 3 dan 8 sek bo'lgan yuklamalardan foydalaniladi. Ikkinchidan, ishning davomiyligi yuqori kritik tezliqda kislorodga muhtojlikning ko'lami aniqlansa, subkritik tezlik esa kislorodni etkazib beruvchi,

uni sarflovchi faoliyat tizimlarini uzoqroq zo'rikishda ishlashini talab qiladi. Organizm uchun bu tizimlarni uzok vaqt davomida mukammal ishlashini ta'minlash ancha og'ir kechadi.

3. Dam olish intervalining katta-kichikligi organizmni nagruzkaga javob reaksiyalari ko'lami va uni xarakterli xususiyatlarini aniklashda muhim rol o'ynaydi. Takrorlashlarda organizmga bo'ladigan ta'sir reaksiyasi har bir nagruzkadan so'ng bir tomondan oldin bajarilgan ishga va boshka tomondan urinishlar orasidagi dam olishning davomiyliligiga - katta kichikligiga bog'lik. Katta dam olish intervali subkritik va kritik tezliklarda mashklarni bajarishda fiziologik funktsiyani nisbatan normallasishi uchun etarli bo'lib har bir urinish yoki navbatdagisi birinchi urinishdagi xrlatga yaqin bo'lgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishida energiya almashinuvining fosfokreatin mexanizmi qatorida tursa, so'ng bir-ikki minut o'tib glikoliz maksimalga ko'tariladi va uch-to'rt minutdan keyin nafas jarayonlari keng faoliyatini boshlaydi. Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa ular lozim bo'lgan darajadagi holatga kelishga ulgurmay ish asosan anaerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervash ozaytirilsa nafas jarayoni qisqa vaqt ichida bir ozga pasayadi xolos, ishni davomi birdaniga kislorod etkazish aktivtizimi (kon aylanish, tashqi nafas va boshkalar) hisobiga bajariladi.

Bundan xulosa shuki: subkritik, kritik tezlikda intervalli mashq bajarishda dam olishning intervalini ozaytirish nagruzkani nisbatan aerob qilzdi. Teskarisi, yuqori kritik tezliklarda harakatlanish va dam olish intervali kislorodga muhtojlikni yo'qotishga etarli bo'lmasa kislorod etishmovchiligi takrorlashdan - takrorlashga qo'shila boshlaydi. SHuning uchun bu sharoitda dam olish intervalini qisqartirish anaerob jarayonlar hissasini ortiradi-nagruzkani nisbatan anaerobrok qiladi.

4. Dam olish xarakteri (aktiv va passiv) xususan pauzalarni boshqa, qo'shimcha faoliyat turlari (Yengil-trustsoy yugurish - asosiy masofa oralig'idir va h.k.) bilan to'ldirish organizmga asosiy ish turi va qo'shimcha qilinganini inten-oivligiga qarab organizmga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda past intensivlikdagi qo'shimcha ish nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlashga imkoniyat beradi va shunga ko'ra tinch holatdan ish holatiga, ish

holatidan tinch holatga o'tishdagi keskin o'zgarishlarning oldi olinadi. O'zgaruvchan metodning asosiy xarakterli tomonlaridan biri xam asosan shundan iboratdir.

5. Mashkni takrorlashlar (qaytarishlar) soni organizmga nagruzkani ta'siri ko'lamining yig'indisini belgilaydi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini oshirish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzok vaqt davomida yukori darajada faoliyat ko'satishga majbur qiladi. Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini oshirish ertami-kechmi kislorodsiz mexanizmlarni tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to'xtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi.

CHidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga egaligi ma'lum bo'ldi. SHunga ko'ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan. Ma'lumki nafas, ko'krak, qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar — diafragma aralashuvi orkali olinadi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyalla maksimal darajada o'pka ventilyatsiyasini yo'lga ko'yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov) og'iz orqali chukur nafas tavsiya qilinadi. Asosiy e'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo yangi havo bilan aralashib ketmasligi keskin va chukur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

CHidamlilikni tarbiyalashda fakat masofa uzunligini hisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishi ni unutmasligimiz lozim.. CHunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 m ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. YAngi o'rganuvchi uchun esa 3-3,5 min li muddat uzok masofa rolini o'ynashi mumkin.

Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish usuliyati. Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funktsional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1. YAkka harakat tezligi (kichik tashki qarshilikni engish bilan);
2. Harakatlar chastotasi;

3. Harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri). Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtiga bog'lik bo'lib, kup hollarda harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan korelyatsiya kilinmaydi. Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (ko'shilmasidan) aniklash mumkin.

Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chikish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati) va boshqalarga bog'liq. Amalda yaxlit harakatlar (yugurish, suzish) ning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'lik. Birok murakkab koordinatsion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunliligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunliligiga va depsinish kuchiga ham bog'likdir. SHuning uchun yaxlit harakat tezligi individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos. Aslida tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'layotganligini tahlil kila olamiz xolos.

Ko'pincha maksimal tezlik bilan bajarilayotgan harakatlarda ikki xil fazasi farqlanmoqda:

- a) tezlikni oshirib borish (tezlanish, olish) fazasi;
- b) tezlikning nisbatan stabillashuvi fazasi (startdagi tezlanish).

Tezlikni oshirib borish kobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish kobiliyati — tezkorlik namoyon kilishda biri ikkinchisiga bog'lik emas. Juda yukori darajada startdan chikish tezligiga ega bo'lib masofada tez yuguraolmasligi yoki uning aksicha ham bo'lishi mumkin. Signallarga reaksiya yaxshi bo'lgani holda, xarakat chastotasi oz bo'lishi ham kuzatiladi.

Psixofizikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo'lishiga sababchi bo'ladi. Tezlik namoyon bo'lishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda anik ko'rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteristikasiga ko'ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzok ushlab tura olmasligiga guvoh bo'lishimiz mumkin.

YUgurish tezligi harakatni ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq xolos. Tezlikning namoyon bo'lishida yuguruvchi kadaming uzunligi, uning

oyog'i uzunligiga, o'z navbatida, yuguruvchi oyok muskullarining erga tiranish kuchiga bog'likdir. SHuning uchun xarakat reaksiyasining vaqt davomida namoyon bo'lishiga qarab o'quvchining sprintda o'zini qanday namoyon qilishini bashorat qilishimiz g'oyatda mushkul.

Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa "ko'chirish" koidada kuzatilmagan. Uning ko'chishi mashklarni bir-biriga koordinatsiya nuqtai nazaridan yaqin o'xshashligi bo'lsagina namoyon bo'lgan, qolaversa individning mashklanganligi (shug'ullanganligi) qancha yukori bo'lsa, bu ko'chish shunchalik past darajada bo'ladi (N.G. Ozolin, 1949; V.M. Zatsiorskiy, 1961). SHunga ko'ra, tezkorlik sifati xaqida gapirganda, bu sifadni, tarbiyalash xakida gapirmay, inson harakatidagi anik tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish xakida gapirish lozim.

YAkka harakat tezkorligini xarakat aktini biomexaniq bo'laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan holda tavsiflashimiz mumkin. (masalan, depsinish tezligini aniklash kerak bo'lib qolsa, yugurishda sonni tez ko'tarib chiqa olish orqali aniqlanadi). Ayrim sport mashqlari turlarida (masalan: uloqtirishlarda) harakat tezligi muskullar kuchining namoyon bo'lishi bilan umumiy lashib (qo'shilib) ketadi va bu bilan tezkorlikni kompleksli xususiyatini - keskin harakat (rezkost)ni vujudga keltiradi. SHuning uchun tezkorlik - kuch talab qiladigan sport turlarida harakat tezligini rivojlantirish, ayniksa, tashqi qarshiligi yukori bo'lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o'ynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda kiyin bo'lib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul ko'zg'alishi tezligining oshishi amaliyotda isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda sodda xal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tez harakat-lar sharoitida o'tishi lozim. Buning uchun dinamik zo'rikish uslubitssh foydalanadilar: maksimal kuch bilan zo'riqish harakatni to'la amplitudada, eng yukori tezlikda, shug'ullanuvchi uchun me'yoridan oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiriladi.

TSiklik harakatlar harakat chastotasini ifodalaydi. Qo'llarni maksimal harakati chastotasi oyoklarnikidan yuqori, oyoq qo'l bo'g'inlarining harakati

chastotasi tananing boshqa a'zolari va boshqa bo'laklaridan yuqori darajada bo'lishi mumkin.

Harakat chastotasi va shu bilan birga, tsiklii harakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashklarni bajarish orqali amalga oshiriladi.

Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriy - oshirib borish va o'zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qo'llashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchiing takroriy urinishlarida ham tezkorlik pasaymasligi kerak.

Maksimal intensivlikda bajariladigan ish anaerob sharoitda o'tadi, shuning uchun dam olish intervagi urinishlar orasida kislorodga muhtojlikni qondira oladigan darajada belgilanishi (o'rnatilishi) lozim. Ularning oralig'ini Yengil yugurish, osoyishta yurish va boshqalar bilan to'ldirish tavsiya etiladi.

Emotsionallik va qo'zg'alishning yukori darajasi tezkorlik imkoniyatlarini namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi. Bunda o'yin va musobaka metodlari (bu metodlardan jismoniy tarbiya metodlari mavzusida tanishamiz) maqsadga muvofiqdir.

Agarda ishni tez bajarish charchash ko'zga tashlana boshlaganda bajarilsa, maksimal tezkorlik emas, tezkorlik chidamliligi rivojlanadi.

SHug'ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o'g'il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq "tezlikning to'sig'ini" vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilarda harakatli o'yinlar, o'rta va katta maktab yoshida sport o'yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir.

Harakat reaksiyasining tezligi. Individning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligini tushuniladi.

Harakat reaksiyasi ikki turga ajratiladi: sodda (oddiy) reaksiya - bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orkali beriladigan javob.

Murakkab reaksiya - tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki

bir signalga oldindan belgilangan bir necha harakatdan kelishib olinganini bajarish tushuniladi.

Harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan reaksiya ko'pincha o'yinlarda, asosan sport o'yinlarida, sport yakka kurashida masalan, o'yinchining raqibi tomonidan yoki sherigi tomonidan uzatilgan to'pni kabul kilib olish uchun chikishi. Murakkab harakat reaksiyasining davom etish vaqti sodtsasidan — oddiy reaksiyadan birmuncha uzunroq bo'ladi.

Sodda reaksiya "ko'chish" (o'tish) xususiyatiga ega: agarda individ (shaxe) biron-bir holatda signalga tez reaksiya qilsa, boshkalariga ham xuddi shunga o'xshagan sharoitda tez reaksiya qilishi mumkin. Kiyin reaksiyalar xususiyligi bilan ajralib turadi. Agarda odam navbati bilan ikki signalga yaxshi reaksiya qilsa, uchta va undan ortik signallarga ham shunday tez reaksiya qiladi, deyishimiz noto'g'ri bo'ladi.

Harakat tezligi reaksiyasini sekundlar va millisekundlar bilan o'lchanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda, maxsus mashqlar tanlanmaydi. Oddiy harakat reaksiyasi tezlik talab qiladigan turli harakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bunda harakat reaksiyasini "ko'chish"i (tezlikning ko'chishi) kuzatilmaydi, ya'ni tezlik reaksiyasini rivojlantirish bilan harakat tezligini rivojlantirish qiyin. Harakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tuman harakatli, sport o'yinlarini vosita sifatida qimmatini yuqori, ammo basketbol ularning ichida etakchisidir. Uni tarbiyalashning asosiy metodi - paydo bo'lgan, bo'ladigan signallarga imkoni boricha tez reaksiya qila olish.

Analitik yondoshish metodi, ya'ni Yengillashtirilgan sharoitda va tezlikda harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish ham yaxshi natijalar beradi.

Sensamotor metodidan ham foydalaniladi (SP. Gellershteyn 1958). Unda interval vaqtini farqlay olish qobiliyatini oshirish uchun signallarga reaksiya qilish tezligini oshirish mashk qilinadi.

Maktabdagi jismoniy madaniyat darslarida reaksiya qilish vaqtini oldindan shartlashilgan turli-tuman signallarga reaksiya qilishni talab qiluvchi (masalan, to'xtalishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar yoki o'qituvchi signali, buyrug'i

bilan yugurish yo'nalishini o'zgartirish) mashqlarni yordamida rivojlantiriladi. Sport o'yinlari reaksiya qila olish va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositadir.

Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati. Egiluvchanlik — jismoniy fazilat bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishkoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o'lchanadi.

Egiluvchanlik aktiv, passiv bo'lishi mumkin. Muskul kuchi evaziga bo'ladigan egiluvchanlik aktiv; tashki karshilikni 'inertiya yoki og'irligi evaziga tashki ta'sir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon kilinadigan egiluvchanlik passiv egiluvchanlik de Pilami.

Emotsionallik ko'tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho'ziladigan muskullarning qo'zg'aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho'zilayotgan muskullarni himoyalash, saklash xususiyati mavjud. Cho'zilayotgan muskullarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning ko'zg'aluvchanlik holati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchan muskullarning faoliyati ma'lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muhit temperaturasiga xam bog'liq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga Karaganda, egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar . (harorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish lozim.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashklari yordamida muskullarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalar to'g'ri emas. Bu fikrni boshkacharoq — bolalarda

egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko'chadi, deb tushunsak to'g'rirok bo'ladi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin. Lekin bunday salbiy ta'sirni engish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan xrlatda rivojlantirish, uning me'yorida esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zahirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo'g'inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Umurtqa pog'onasining tos son va elka bo'g'inlarining harakatchanligini tarbiya jarayonidagi ahamiyati bekiyosdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi cho'zish, eshish, buklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (aktiv va passivga) bo'linadi.

Aktiv harakatlarda bo'g'inlardagi harakatchanlik shu bo'g'indan o'tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Ular bir fazali va prujinasimon (ketma-ket, ikki-uch marotabalab engashish) mashqlar. Ularga tananing ma'lum a'zolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltash (maxlar)lar, oxirgi holatini ushlab (fiktsiya), qarshiliklarni engish, og'irlikdan foydalanish mashklari.

Bulardan tashqari maksimal amplitudada bajariladigan, harakat davomida tanani qimirlatmay ushlab bilan (statik holatda) bajariladigan mashklar ham shu guruhga kiradi.

Passiv statik mashhlartsa gavdaning holati tashki kuchlar hisobiga saqlanadi. Bu aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga Karaganda samarasizrok, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori ko'rsatkichlarga olib kelishi mumkin. Muskullarning cho'ziluvchanligi nisbatan kam bo'ladi. Agar bir harakatda ularning uzunligini oshirishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past bo'ladi. Birok mashklarni takrorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yig'ilib, amplitudaning ortishi juda sezirarli bo'ladi. SHuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashklari seriyalar bilan, har birini bir nechta marta qaytarib bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday kilish ham zarur.

Seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi kattalashtirilib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini og'riq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Og'riq paydo bo'lishi bilan mashk amplitudasi chegaralanadi. Agar mashq:larni har kuni sistemali bir yoki bir necha marta bajarilsa, ularning foydasi ko'proq bo'ladi. Agar egiluvchanlikning erishilgan darajasini saqlab turish maqsad qilinsa, kamroq mashq qilish, ya'ni mashg'ulotlar sonini ozaytirib borish mumkin. Bu mashklarni mustaqil topshiriq sifatida uyga vazifa qilib berish samara beradi. Darslarda bu mashqlar asosan darsyaing asosiy kismi oxiriga, chigal yozish vaqtida va asosiy bo'l magam mashqlar orasidagi intervallarda bajarish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashklarini bajarishdan oldin muskuldarda Yengil ter paydo bo'lguncha chigal yozish mashklarini bajarish zarur. Bu mashqlar hisobiga erishilgan harakatchanlikni rivojlantirish nisbatan uzok davom etmaydi - xona temperaturakida 10 minutcha saqyaanadi. Issiqlik tarqalishini kamaytirish (ieeik kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin.

Bolalik va o'smirlik yoshida zgiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

Kuch va uni rivojdantirish usuliyati. Har kaysi individ tashqi ta'sir yoki qarshilikni engish uchun o'z jismidagi ma'lum sifatni namoyon kiladi. Tashki ta'sirt karshi

muskul zo'riqishi orqali harakat faoliyati shaxsning kuchi, uning kuch kobilyati deb atash kabul kilingan

Ilmiy tushuncha tarzida kuch imkoniyati boricha o'zining anik ta'rifga ega bo'lishi va farqlanishi lozim:

- 1) harakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch tanaga «t» massasilagi «G'» kuchining ta'siri...");
- 2) inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch (masalan, "yoshning ulg'ayishi bilan kuchning rivojlanishi; eportchi kuchini sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan ko'p bo'lishi..." va h.k.o'

Bu sifatning psixofizik mexanizmi muskul zo'riqishining boshkarilishi (regulyatsiyasi) va ularning ish tartibi (rejimi) bilan aloqador. Muskulning taranglashishi insonning kuchini namoyon bo'lishiga olib keladi.

Ruhiy ozuqa olishi va harakatni ma'lum tizimda bajarish markaziy hamda pereferik nerv sistemasi, xususan, nerv markazlaridan muskullarga kelayotgan signallarga va muskullarning o'z xizmati holatiga bog'lik. Umuman, muskul tarangligi — zo'riqishi (kuch namoyon kila olishi) quyidagilarga qarab aniqlanadi;

1) markazdan muskullarga kelayotgan qo'zg'alishlarning chastotasiga (chastota qancha katta bo'lsa. muskul shunchalik zo'r darajada o'zining tarangligini oshiradi) ko'ra;

2) zo'riqishga qo'shilgan harakat birligining soni bilan;

3) muskulning qo'zg'aluvchanligi va undagi quvvatning manbai miqdoriga qarab.

Muskul kuch namoyon qilishi uch xil rejimda zo'riqadi:

a) o'zining uzunligini o'zgartirmay (statik, izometrik rejimda). Tananing turlicha holatlarda (pozalar)da ushlar va h.k.lar bilan;

b) muskul uzunligini kamayishiga hisobiga, bardosh berish bilan (miometrik). Zo'riqish birday — o'zgarmay turadi, bunday rejim tsiklik va balastik harakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir bo'ladi;

v) muskulni cho'zish vaqtida uning uzayishi hisobiga (yon berish, bo'sh kelish- pliometrik) kuch yuzaga keladi. O'tirib turish, uloktirish, depsinishda muskul kisqarishi orqali shu kuch namoyon bo'ladi.

Bardosh berish bilan, yon berish, bo'shashtirish bilan kuch namoyon qilishni dinamik rejimdagi kuch deb atash kabul kilingan. SHunday kilib bunday sharoitlarda maksimal kuchni ko'lami turlicha qayd kilingan kuch namoyon qilishning asosiy xillari kuch qobiliyatining klassifikatsiyam sifatida kabul kilingan.

Kuch qobiliyatlarining turlari muskul zo'rikishi tartibining kombinatsiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimda va sekinlashtirilgan harakatlarda namoyon bo'ladigan shaxsiy-kuch qobiliyatlari va tezlik-kuchi hisobiga sodir bo'ladigan kuch (dinamik kuch), tez bajariladigan harakatlarda qo'llaniladi. Boshqachasiga buni shiddat (portlash) kuchi deb ham ataladi. Bunga kisha vaqt ichida eng ko'p darajada kuch namoyon kila olish qobiliyati deb qaraladi. Portlash kuchi sakrashlarda depsinish orqali sakrovchanlik tarzida namoyon bo'ladi.

Kuchning ta'sir etish vaqti qanchalik oz bo'lsa, harakat tezligi shuncha yukori bo'ladi. Gavda qiya chiziq bo'ylab tezlik oladigan bo'lsa shuncha ko'p ta'sir kuchi kerak bo'ladi. To'g'ri chiziq bo'ylab harakat tezligi uchun qiya chizik bo'ylab harakat tezligiga nisbatan ta'sir kuchi oz talab qilinadi.

Kuch oshirilishining uzluksizligi va birin ketinligi. Bu qoida Nyutonning ikkita (inertsia va tezlanish) qonunidan kelib chiqadi. Eng katta kuch harakatni boshlash uchun, tinch (turg'un) inertsiyani engish uchun kerak bo'ladi.

Harakatlarning uzluksizligi va davomiyligi texnik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilarda, ayniqsa uloqtirish, sakrash, suzishning barcha turlarida yakkol ko'zga tashlanadi va xarakat samarasiga ta'sir qiladi.

Insonning kuch namoyon qila olishdagi asosiy faktor — muskul zo'riqishi, lekin uning tanasining massasi (vazni) xam ma'lum darajada rol o'ynaydi. SHunga ko'ra, absolyut va nisbiy kuch deb xam farqlanadi. Birinchisida insonning tanasi vaznini hisobiga olmay, qandaydir bir harakatda kuch namoyon qila olishi tushunilsa, ikkinchisida, uning tana vaznining har bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kilib namoyon qilinadigan kuchning me'yori tushuniladi.

Kuchni o'lchash. Absolyut kuch inson dinamometriyasi ko'rsatkichlari va boshqalarga asoslanib, ko'tara oladigan yuk kuchini namoyon kila oladigan chegara tushuniladi. Nisbiysi esa absolyut kuchning shaxsiy vazniga (tana og'irligiga) nisbati bilan o'lchanadi. Vazni turli xil, lekin bir xil darajada shug'ullanganlikka ega bo'lganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali ortadi, nisbiy kuch kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana vaznini qo'shilishi bilan uning og'irligi muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi.

Kuchni rivojlantirish metodikasi va vositalari. Kuchni rivojlantirish uchun yuqori qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhdan iborat:

1. Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar. Qarshilik sifatida jismlar vazni (girlar, toshlar, shtanga va boshqalar), raqibining qarshiligidan, o'ziga o'zining qarshiligi, boshka jismlar karshiligiga (prujinali espanderlar, rezinali bint, maxsus moslama stanoklar) tashqi muhit qarshiligi (qumli yo'lkada, kalın korda yugurish va boshka-lar)dan foydalaniladi.

2. Individning o'z ta'iası og'irligini engish bilan bajariladigan mashklar (tayanib yotib qo'llarni tirsakdan bukish). Kuch bilan bajariladigan har kandy mashklar o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashklarning kulay tomoni shundaki, ular yordamida xam yirik, ham mayda muskullar guruhiga ta'sir etish oson va ularni dozalash kulay. Salbiy tomoni shundaki, tezlik — kuch talab kiladigan xarakterdagi harakatlar tartibi tez buziladi (ayniksa og'irlashtirib, vazminligini ortirib, malol kelishi tezlashadigan mashklarda), dastlabki holatda muskul tarangligi bir xil (statik xrlat) ushlanadigan mashklarda, mashkning tashkillanishi qiyinligi (maxsus jihozning kerakligi, metal jihozning shovkini va boshqalar) ko'zga tashlanadi. O'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish bilan bajariladigan mashklarning kulayligi shundaki, kiska vakt ichida katta dozada nagruzka berish mumkin va maxsus jihoz va inventarni talab kilmaydi, lekin muskullar elastikligining tezda yo'kolishiga olib keladi. Bundan tashqari, bu mashklar yuqori nerv tarangligi (zo'rikishi)da bajariladi, shuning uchun ularni

sog'lom, jismoniy tayyorgarligi talab darajasida bo'lgan odamlarga, o'z-o'zini nazorat qilish tizimli olib borilishi tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirish metodlari. Muskul kuchining ortishi, asosan uni rivojlantirish metodlariga bog'liqdir.

Maksimal zo'riqish metodi, ya'ni me'yordagi yoki me'yorga yaqin og'irliklarni ko'tarish (o'z vaznining 90-95%), nerv muskul apparatining maksimal safarbarligi va muskul kuchining ko'p bo'lmasada ortishini ta'minlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi nerv-psixik zo'riqishi bilan bog'liq, ayniksa, o'quvchilar kuchini rivojlantirishda noqulaylik tug'diradi. Oz miktordagi qaytarishlar modda almashinuvi va boshka plastik jarayonlarni yo'lga ko'yolmaydi, natijada muskul massasi ortmaydi. Bu metod

mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tug'diradi, chunki me'yoridan ortiq nerv-muskul tarangiligi nerv markazidagi ko'zg'alishni generalizatsiyalashishiga va ishga ortiqcha muskul guruhlarining qo'shilib ketishiga olib keladi. Va nihoyat, shuni hisobga olish kerakki, xatto etarli darajaligi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarning nerv sistemasi yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, me'yoriga yaqin bo'lgan nagruzkalardan foydalanish metodi muskul kuchining ortishida me'yor bo'lmagan nagruzkalar bilan mashk qilish metodi bergan foydani ham bermaydi.

Me'yorga yaqin bo'lmagan (oz zo'riqish talab qilinadigan) nagruzka bilan mashq qilish metodida katta hajmda ish bajarish mumkin. Bu modda almashinuvida ma'lum o'zgarishlarga sabab bo'ladi va o'z navbatida, muskul massasining ortishiga olib keladi. Kuchli zo'riqishsiz yuklama bilan bajariladigan mashqlar harakat texnikasini anik nazorat qilish imkonini beradi, ayniqsa, bu yangi o'rganuvchi shug'ullanuvchilar uchun qulay. O'rtacha nagruzka trenirovka jarayonining boshlang'ich etaplarida katta bo'lmagan yuqori tiklanishni va quvvat manbalarini qo'zgotadi, qaysiki, ular hisobiga sifatning bir oz o'sganligi ko'zga gashlanadi. Ayniqsa, yangi o'rganuvchilarning shikastlanishlari oldi olinadi. SHuning uchun me'yorga yaqin va o'rtacha nagruzka bilan kuch talab qiladigan mashqlarni bajarish kuchni rivojlantirishning asosiy metodi hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning ortishi bilan ko'proq, me'yordagi va me'yorga yaqin og'irliklardan foydalaniladi.

Me'yorga etmagan zo'riqishni qo'llash o'z kamchiliklarga ega. Energiya sarflashda me'yordan ortiq - muskul butunlay bajara olmay qoladigan darajada ishlash samara bermaydi. Kuchni rivojlantirish nuqtai nazaridan aytarli ahamiyatga ega bo'ladigani asosan oxirgi o'rinishlar bo'lib, toliqish hisobiga o'ta zo'riqish susayadi, ishga ko'proq harakat birligi qo'shila boradi va ko'tarilayotgan og'irlik me'yoriga yaqin bo'la boshlaydi. Lekin bu o'rinishlar yarim sharlar po'stlog'i funksiyasining susayganligi fonida (holatida) bajariladi. Bundan tashqari, takrorlash sonini ko'p marotabaliligi shug'ullanuvchilarda befarklilikni uyg'otadi yoki faoliyatga munosabati salbiylashadi, albatta, ular mashk samarasining pasayishiga olib keladi.

O'quvchilarning yoshiga xos xususiyatlar o'zgarishi bilan bog'liq kuch mashqlaridan mashg'ulotlarda, ayniqsa, darslarda foydalanish imkoniyati chegarillangan. Kichik va o'rta maktab yoshida shaxsiy kuchini rivojlantirishni o'ta oshirib yubormaslik lozim. Mashqlar tezlik kuchini rivojlantirishga yo'naltirilsa mashqdagi statik komponentlar chegaralanishini ahamiyati muhimdir. Lekin uni butunlay chiqarib tashlab bo'lmaydi, chunki statik holatlarni ko'llash, ayniqsa, qomatning tarbiyalashning etakchi vositalari hisoblanadi va uni ko'llash samaralidir. YOsh o'tishi bilan bu mashqlar kengrok ko'llaniladi. Lekin albatta nafas olishning nazorati kuchaytirilishi kerak. Chunki nafasni zo'riqish paytida uzoqroq ushlab, ayniqsa, qizlarda salbiy ta'sirga olib kelishi, hatto ularning xushdan ketib qolishlaridek holatlar sodir kilishi mumkin.

Maktabda kuch tayyorgarligini olib borishdagi asosiy vazifa tananing orka va qorinning tomonini yirik muskulalari guruhini rivojlantirishga yo'naltirilishi, chunki qomatning shakllanishi shu muskullarga bog'liq. Rivojlanmaydigan muskul guruhlari — tananing qiyshiq muskullari, harakat tayanch apparati muskullari, sonning orqa tomoni muskullari va hokazolarni rivojlantirish. «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab normalari tarkibiga kiritilganligi bejiz emas.

Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari: 7-9 yoshda jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq o'rnatilgan gimnastika skameyklariga tirmashib chiqish, gimnastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, uloqtirishlardir; 10-11 yoshdagilar uchun — katta muskul tarangligi talab qilinadigan jismlarni ko'tarish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (to'ldirma to'plar, gimnastika tayoqlari va h.k.)da, uch usul bilan vertikal kanatga tirmashib, Yengil jismlarni uloqtirish va boshqalar; 14-15 yoshda - to'ldirma to'plar, katta og'irlikka ega bo'lmagan gantellar, kanat (arg'amchi) tortishdek kuch talab qiladigan mashqlar, tortilishlar, qo'lda tik turish va boshkalar. To'g'ri o'smirlarda og'irlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-70%ni tashkillashi lozim, bundan tashqari, mashklarni muskul to'la bajara olmay qolgungacha bajarish bu yoshdagilarda qat'iy ta'qiqlanadi.

Kizlardan 13-14 yoshdan boshlab talab qilinadigan nagruzka bolalar uchun talab qilinadigan nagruzkaga nisbatan o'z tanasinig maksimal vazni atrofida bo'lishi, ko'proq lokal holda muskul guruhlariga kuch mashqlari, tashqi og'irlashtiruvchi sifatida gimnastika predmetlari yoki og'ir bo'lmagan jixrzlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirishda muskul zo'riqishi ko'lami (tirik organizm sodir qiladigan) ikki faktorga bog'liq: a) orka miyaning oldingi shohchalari motoneyronlaridan muskulga boradigan impulslar; b) shartli ravishda — muskulni o'zining reaktivligi, ya'ni ma'lum qo'zg'olishlarda javob berish kuchi. Muskulni reaktivligi uni fiziologik ko'ndalangi, tolasi yo'g'onligi, uni ko'zg'ala olishi darajasi va boshqa to'zilishidagi bir qancha xususiyatlariga, markaziy nerv sistemasiga, trofik adrenalin-simpatik tizimi orqali amalga oshiriladigan ta'siriga va shu daqiqadagi muskul uzunligi va boshqa holatlar, faktorlarga ham bog'liq. Muskul zo'riqishi darajasini zudlik bilan o'zgartirishda unga keladigan effektli impulslar xarakteri etakchi mexanizmlardan biri hisoblanadi.

YUk (og'irlik) ko'tarish bilan mashqlanish o'zining universalligi bilan qulay bo'lib, ular yordamida faqat eng kichik muskullar guruhigagina emas, xatto eng yirik muskullar guruhiga ham ta'sir etish mumkin. Ularni dozalash oson. Lekin bir qator salbiy xususiyatlari ham mavjud. Og'irlik bilan ishlash mashqlarida dastlabki

holat muhim rol o'ynaydi. U albatta yukni statik holda ushlashni talab qiladi. Agarda yukni massasi og'ir bo'lsa dastlabki holatda turish qiyinlashadi. Bu o'z navbatida harakatni xal qiluvchi fazasida diqqatni kontsentratsiyalashda qiyinchilikni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari ahamiyatli massaga ega bo'lgan snaryadga birdaniga katta tezlik berish qiyin, xohlaysizmi yo'kmi harakatning birinchi kismi (boshlanishi) sekin bajariladi. Harakat ritmi majburiy astalik bilan ortib boruvchi bo'ladi. Bu o'z navbatida lozim bo'lgan muskullar guruhiga zo'riqish berishda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi.

Egilib yana asli holatga qaytadigan jihozlardagi karshiliklarni engish bilan mashqlanish uchun harkatni oxiriga borib zo'riqishni ortirilishi xarakterlidir.

O'z tanasi og'irligini engish bilan bajariladigan mashklar odatda gavdaning tayanch apparatlari yordamida bajariladi. Bunda tananing muskul apparati kuch namoyon qilishda yutqazadi, ya'ni bir oz tayanish (proksimal)dan yuqori bo'lmagan kuch sarflaydi xolos. Oqibatda qandaydir harakatda tananing shaxsiy vazni yoki uning og'irligiga teng karshilikni engish kerak bo'lsa bu kuch namoyon qilish nuqtai nazaridan ancha Yengil kechadi. Masalan, devorga suyanib kaftga tayanib ko'lda turishda

ko'llar tirsakda bukib to'g'rilanganda o'z vazni uchun sarflangan kuch shu vazndagi shtangani ko'tarishdan Yengilroq tuyuladi.

Jismoniy sifatlarni insonni ma'lum yoshdan navbatdagi yosh kategoriyasiga o'tishi bilan tabiiy ravishda o'zgaradi. Bunday o'zgarish yosh bilan bog'liq bo'lgan rivojlanishlar yoki o'zgarishlar deb tushuniladi. YOsh bilan bog'liq jismoniy sifatlarni rivojlanishi nisbatan sekin va notekis boradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosida organizmning ish qobiliyatini boshlang'ich darajasini oshirish maqsadida oshirib berilgan yuklamalarga javob bera olishi xususiyati unga javoban reaksiyasi deb tushuniladi. Organizm jismoniy yukga o'zidagi mavjud zahiralarni jalb qilish orqali javob beradi. Mashq bajarish davomida energiya resurslari sarflanadi, asta-sekinlik bilan charchoq his qila boshlanadi. Charchoq hosil bo'lgan mashg'ulotdan so'ng ish qobiliyati pasaygan holda qoladi, so'ng u asta sekinlik bilan tiklana boshlaydi. Ish kobiliyatini

tiklanishi ish boshlanguncha bo'lgan holatga etib uni ortishi davom etaveradi (bu fiziologik qonun), shunday qilib organizm energiya resursini son jihatdan sarflanganini tiklab ulguradi. Bunday yukori tiklanishda ish kobilyatini oshgan fazasi vujudga keladi. Bu faza bir oz vaqt ichida ushlanib turadi va so'ng dastlabki holatga pasayadi. SHunday qilib jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlaridan so'ng organizmni holatida uchta fazani kuzatish mumkin: charchash, dastlabki holat darajasigacha tiklanish, ish kobilyatini dastlabki darajadan yukoriroq ortishi.

Agarda keyingi mashg'ulot charchash fazasiga to'g'ri kelib qolsa charchoqni ustma-ust to'planishi sodir bo'lib u tolishga aylanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonining — jismoniy sifatlarni rivojlantirishning uzluksizligi jismoniy kamolotga erishish uchun optimal sharoit yaratadi. Nagruzkani intensivligi va hajmi, dam olish bilan shug'ullanishni (nagruzkani) to'g'ri navbatlashuvini tizimligi bo'zish, juda ham yukori yoki past yuklama tanlash, mashg'ulotlardan kutilgan natijaga olib kelmasligiga sabab bo'lishi mumkin va u amalda isbotlangan.

II. Tekshiruv metodlari va uning tashkil etilishi.

Belgilangan vazifalarga muvofiq quyidagi tekshiruv metodlari qo'llanildi:

1. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili;
2. Testlash;
3. Matematik statistika.

Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili. Umumiy o'rta ta'lim boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikning yosh xususiyatlari, mazmunga aloqador maxsus iboralar mohiyati o'rganildi hamda keyingi tekshiruv metodologiyasiga aniqlik kiritildi. Bundan tashqari maktabning jismoniy tarbiya jarayoniga aloqador (o'quv reja, dastur, taqvim-mavzuviy reja) hujjatlarni o'rganish vositasida qiz bolalarning jismoniy ta'lim bo'yicha o'zlashtirish, jismoniy tayyorgarlik dinamikasini aniqlash imkoni yaratildi.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish testlari. Testli nazorat – o'quv qili boshida o'tkaziladi. Jismoniy tayyorgarlik dinamikasini kuzatish va jismoniy sifatlarning individual rivojini nazorat qilish uchun o'tkazildi. Jismoniy sifatlarni baholash testlari sifatida maxsus tayyorgarlik talab etmaydigan o'ta oddiy testlar saralandi.

Testlashning tekshiruv vazifalariga mosligini ta'minlash uchun uni o'tkazishda mazkur shart-sharoitlar e'tiborga olindi:

1. Testni bajarish usulining yagonaligi;
2. Testni bajarish shart-sharoitining yagonaligin;
3. O'lchovlar va uning aniqligiga erishishning yagonaligi;
4. O'tkazish vaqti yagonaligi.

O'tkazilgan test (nazorat mashq) natijasiga tashqi va ichki omillar ta'siri mavjud bo'lib (shamol yo'nalish, o'quvchining hissiy holati) o'qituvchi bularni e'tiborga olishi lozim.

Ashmarin B.A ta'kidlashicha "Testli nazoratlarni o'tkazish metodikasi saflanish vaqtini qisqartirish, har bir testning dars mazmuni bilan bog'liqligi, qayd etiladigan ko'rsatkichlarning ob'ektivligi hamda natijalarga ishlov berishi tezkorligini" ta'minlashi lozim.

SHevtsov V.V. ta'kidlashicha, pedagogik nazoratning asosiy maqsadi, shug'ullanuvchilar holati va o'quv-tarbiyaviy jarayonining turli tomonlarini ob'ektiv baholash asosida jismoniy tarbiya jarayon samaradorligini oshirishdan iborat.

1-4 sinflar uchun "jismoniy tarbiya o'quv dasturi tarkibidan o'rin olgan quyidagi nazorat mashqlar tekshiruvimizda qo'llanildi:

1. YUqori startdan 30 m.ga yugurish;
2. Turgan joyda uzunlikka sakrash;
3. 3x10 m.ga mokisimon yugurish;
4. Polda o'tirgan holatda oldinga engashish;
5. Turnikda yotib osilgan holatda tortilish;
6. Olti daqiqali yugurish;

Har bir test muayyan harakatlanishi qobiliyati rivojlanishini aniqlaydi, ya'ni birinchi test – tezkorlik, ikkinchi – kuch shiddati, uchinchi – epchillik, to'rtinchi – qayishqoqlik, beshinchi – kuch chidamliligi, oltinchi – umumiy chidamlilik.

Individual test natijalari, har bir o'quvchining shaxsiy kartoskasida, hamda umumiy bayonnomada qayd etilishi orqali turli harakatlanish qobiliyatlarining rivojlanishini, turli vaqtlarda (joriy, oraliq, yakuniy) olingan natijalarni (bayonnomalardagi ko'rsatkichlar) qiyosiy tahlil qilish imkonini berdi.

Matematik statistika metodi, tekshiruv jarayonida o'lchovli ma'lumotlarni (metr, santimetr, soniya, daqiqa, marta) ya'ni sonli ifodalarni obektiv interpretatsiyalash, ishchi farazni tekshirishda ob'ektiv qonuniyatlarni aniqlash maqsadida qo'llanildi.

Matematik statistika metodi quyidagi statistik ko'rsatkichlardan iborat: \bar{X} – o'rtacha arifmetik, m – o'rtacha arifmetik xatoligi, δ (sigma) – standart og'ish, t – styudent kriteriyasi. $R=0,05$ ahamiyatlar orasidagi farq – haqqoniy hisoblandi.

Ushbu ko'rinishdagi "R" ahamiyat, aniqlangan natijalar haqqoniyligining 95 % va undan ortig'ini tashkil etadi.

Ikkichi bob bo'yicha xulosa

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi, o'quv yili davomida uch bosqichda o'tkazilib, tekshiruv vazifalariga adekvat metodlaridan foydalanildi.

II.3. Boshlang'ich ta'lim qiz bolalar jismoniy tayyorgarlik dinamikasini tekshirish natijalari.

Tekshiruv natijalari tahlil va ularni interpretatsiyalash

Jismoniy tarbiya sohasida qo'llaniladigan pedagogik tekshiruvlar, avvalambor ta'lim jarayonini o'rganishni va u yoki bu o'rgatish metodikalarini, ya'ni jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sog'lomlashtirish ishlari samaradorligini aniqlashga qaratilgan tadbirlar tizimi bilan bog'liq. SHu jumladan, ba'zi tahliliy ko'rsatkichlarning pasayishi yoki rivojlanishi, qo'llanilgan metod, usul va vositalardan etishmovchilik yoki mukammalligidan dalolat beradi. Tekshiruv natijalarini baholashda sonli va sifat ahamiyatlarida tahlil qilish metodlari (matematik apparatdan foydalanishga asoslangan) keng qo'llaniladi. (B.A.Ashmarin, 1978; YU.D.Jeleznyak, 2002).

Tekshiruv natijalari tahlili va ularni interpretatsiyalash

Jismoniy tarbiya sohasida qo'llaniladigan pedagogik tekshiruvlar, avvalambor ta'lim jarayonini o'rganish va u yoki bu o'rgatish metodikalarini, ya'ni jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sog'lomlashtirish ishlari samaradorligini aniqlashga qaratilgan tadbirlar tizimi bilan bog'liq. SHu jumladan, ba'zi ta'limiy ko'rsatkichlarning pasayishi yoki rivojlanishi, qo'llanilgan metod, usul va vositalardan etishmovchilik yoki mukammalligidan dalolat beradi. Tekshiruv natijalarini baholashda sonli va sifat ahamiyatlarida tahlil qilish metodlari (matematik apparatdan foydalanishga asoslangan) keng qo'llaniladi. (B.A.Ashmarin, 1978; YU.D.jeleznyak, 2002).

6-10 yoshli qiz bolalar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini tekshirish va olingan natijalar muhokamasi.

Barcha tekshiruvlarni o'tkazish, jismoniy tarbiya sohasi ham bundan istisno emas, muayyan o'lchovli ifodalanishlar bilan bog'liq bo'lib turli shkalalar va aniq arifmetik hisoblashlar orqali qo'lga kiritilgan natijalarning qanchalik haqqoniyligini aniqlashga imkon beradi.

Demak, qo'lga kiritilgan o'lchovli ifodalar orasidagi farq haqqoniyligi t – styudent kriteriyasi bo'yicha aniqlaymiz.

1. Quyidagi formula bo'yicha o'quv yilining boshi va oxirida har bir test (nazorat mashq) uchun o'rtacha X arifmetik miqdor hisoblab chiqildi.

bunda X – alohida o'lchov miqdor; n – sinflar kesimida qayd etilgan barcha o'lchovlar soni.

Parallel sinflarda qayd etilgan barcha faktik miqdorlar formulaga qo'yib hisoblanadi, natijada har bir test bo'yicha (o'quv yili boshida va oxirida) natijalarning o'rtacha miqdori kelib chiqadi va jadvalga qayd etib boriladi.

Jadvalda qayd etilgan o'rtacha arifmetik miqdorlarning qiyosiy tahlil shuni ko'rsatadiki, barcha sinflarda o'quv yili oxirida hisoblashlar orqali olingan miqdorlar oldingisidan ko'ra ancha yuqori. Lekin yakuniy xulosaga o'rin berish uchun, ya'ni haqiqatdan ham qiz bolalar jismoniy tayyorgarligi ancha rivojlanganligiga to'liq ishonch hosil qilish uchun oldingi hisoblab chiqilgan o'rtacha X arifmetik miqdorlar (parallel sinflar-aro) o'rtasidagi statistik haqqoniylikka ishonch hosil qilish kerak.

2. Barcha parallel sinflarda va har bir test kesimida standart (δ) og'ishini quyidagi formula bo'yicha hisoblash zarur:

(FORMULA KIRITISH KERAK)

Bunda, X_{\max} – eng katta ko'rsatkich; X_{\min} – eng kichik ko'rsatkich; K – jadvaldagi koeffitsient. Standart og'ishni hisoblash tartibi:

A) Parallel sinflarda o'tkazilgan har bir test bo'yicha X_{\max} va X_{\min} aniqlanadi;

B) Testlashda qatnashgan sinaluvchilar soni (n) yoki barcha o'lchovlar soni aniqlanadi;

V) Maxsus jadvaldan K koeffitsient ko'rsatkichi belgilanadi. K ko'rsatkich sinflarda o'tkazilgan o'lchovlar soni bilan bog'liq. Har bir test bo'yicha 1,2 va 4 sinflarda 28 ta, 3 sinflarda 30 ta o'lchov kelib chiqdi. Demak, jadvalga muvofiq K koeffitsienti quyidagicha: 1,2 va 4 sinflarda – 4,09; 3 sinflarda – 4,03 ni tashkil etadi.

G) Mazkur miqdorlarni formulaga qo'yib kerakli hisoblashlar o'tkaziladi, hosil bo'lgan standart og'ish ko'rsatkich (δ) jadvalga qayd etiladi.

3. Navbatda o'rtacha arifmetik miqdorning standart xatoligini (m) quyidagi formula bo'yicha hisoblaymiz:

, qachonki $n=28$

, qachonki $n=30$

1,2 va 4 sinflarda hisoblashlar uchun birinchi formula, chunki $n=28$, 3 sinflarda ikkinchi formula, chunki $n=30$.

O'quv yilining boshida va oxirida har bir parallel sinflarda o'tkazilgan barcha testlar bo'yicha o'rtacha (X) arifmetik miqdorning standart xatoligi hisoblab chiqildi va jadvalga qayd etildi.

4. Farqlarning o'rtacha xatoligi quyidagi formula bo'yicha hisoblandi:

5. Maxsus javdaldan farqlar ishonchliligi aniqlanadi. Buning uchun hisoblab chiqilgan miqdor (t) miqdor, 5% li darajaviy ahamiyat chegarasidagi ko'rsatkich ($t_{0,05}$) (erkin darajali son -1, bunda n – parallel sinflarda o'tkazilgan umumiy o'lchovlar soni) bilan solishtiriladi. O'quv yilining boshi va oxirida hisoblab chiqilgan (X) o'rtacha arifmetik miqdorlar o'rtasida farq ishonchli deb hisoblanadi qachonki ushbu farq miqdori ($t_{0,05}$) chegaraviy miqdordan katta bo'lsa. Aksincha vaziyatlarda, hisoblab chiqilgan t miqdor chegaraviy ko'rsatkichdan past bo'lganda, ya'ni parallel sinflarning boshang'ich va oxirgi X o'rtacha arifmetik miqdorlar o'rtasida farq ishonchsiz bo'lib tasodifiy xarakterga ega. t ning chegaraviy ahamiyati quyidagicha aniqlanadi:

A) 1,2 va 4 sinflarda erkin darajali son hisoblab chiqiladi: $f=28-1=27$; 3 sinflarda $f=30-1=29$;

B) Maxsus jadvaldan $f=27$ $f=29$ bo'lganda, $t_{0,05}$ ning chegaraviy miqdori belgilanadi.

Biz o'tkazgan tekshiruvlarda 1,2 va 4 sinflar uchun $t_{0,05}=2,05$, 3 sinflar uchun $t_{0,05}=2,04$ jadvaldagi chegaraviy miqdor kelib chiqdi. T ning hisoblab chiqilgan va chegaraviy miqdorlari maxsus bayonnomaga kiritiladi, sinflar kesimida har bir testlar bo'yicha qiyosiy tahlil qilinadi. 4 sinflarda mokisimon yugurish va 2,3,4 sinflarda o'tkazilgan olti daqiqali yugurish testlardagi

hisoblashlar chegaraviy miqdordan past, shuning uchun farqlar ishonchsizligi bilan ajralib turadi.

Qolgan farqlar ahamiyat jihatidan ishonchli deb qabul qilindi. ($t_{hisob} > t_{0,05}$).

Qaysi testlarda farqlarning ishonchsizligi kuzatilsa, demak, ushbu testlar bilan bog'liq jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash samaradorligining e'tirof etilishi butkul asossiz deb hisoblanadi.

Boshlang'ich sinflar kesimida, o'tkazilgan testlar bo'yicha o'quvchi-qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari quyilagi jadvallarda berilgan.

Jadval №1

**Tezkorlik qobiliyati bo'yicha ko'rsatkichlar
(30 m.ga yuqori startdan yugurish, soniya)**

sinflar	n	\bar{X}		δ		$\pm m$		Styudent kriteriyasi r = 0,05	
		N	T	N	T	N	T	hisob	jadval
1 «a», 1 «b»	28	7,6	7,1	0,248	0,347	0,048	0,067	6,02	2,05
2 «a», 2 «b»	28	7,0	6,6	0,198	0,223	0,038	0,043	7,02	2,05
3 «a», 3 «b»	30	6,8	6,4	0,391	0,342	0,071	0,062	4,44	2,04
4 «a», 4 «b»	28	6,5	6,3	0,223	0,248	0,043	0,048	2,86	2,05

Jadval №2

**Kuch shiddati qobiliyati bo'yicha ko'rsatkichlar
(turgan joylan uzunlikka sakrash, sm)**

sinflar	n	\bar{X}		δ		$\pm m$		Styudent kriteriyasi r = 0,05	
		N	T	N	T	N	T	hisob	jadval
1 «a», 1 «b»	28	118,9	124,9	5,46	4,96	1,05	0,95	4,24	2,05
2 «a», 2 «b»	28	132,8	142,8	8,68	9,67	1,67	1,86	4,00	2,05

3 «a», 3 «b»	30	138,4	147,2	11,25	11,00	2,05	2,01	3,07	2,04
4 «a», 4 «b»	28	137,2	146,3	7,44	7,94	1,43	1,53	4,35	2,05

Jadval №3

**Koordinatsion qobiliyat bo'yicha ko'rsatkichlar
(3x10 m.ga mokisimon yugurish)**

sinflar	n	\bar{X}		δ		$\pm m$		Styudent kriteriyasi $r = 0,05$	
		N	T	N	T	N	T	hisob	jadval
1 «a», 1 «b»	28	11,02	10,70	0,22	0,20	0,04	0,04	5,71	2,05
2 «a», 2 «b»	28	10,56	10,22	0,37	0,35	0,07	0,07	3,43	2,05
3 «a», 3 «b»	30	9,99	9,63	0,32	0,24	0,06	0,04	5,00	2,04
4 «a», 4 «b»	28	9,87	9,64	0,59	0,57	0,11	0,11	1,47	2,05

Jadval №4

**Qayishqoqlik qobiliyat bo'yicha ko'rsatkichlar
(polda o'tirgan holatda oldinga engashish, sm)**

sinflar	n	\bar{X}		δ		$\pm m$		Styudent kriteriyasi $r = 0,05$	
		N	T	N	T	N	T	hisob	jadval
1 «a», 1 «b»	28	0,86	6,06	3,47	2,98	0,62	0,53	6,38	2,05
2 «a», 2 «b»	28	4,89	8,92	4,89	3,42	0,76	0,62	4,11	2,05
3 «a», 3 «b»	30	5,00	9,65	3,97	3,23	0,89	0,62	4,29	2,04
4 «a», 4 «b»	28	4,76	8,33	3,23	2,73	0,67	0,57	4,06	2,05

Jadval №5

**Kuch chidamliligi bo'yicha ko'rsatkichlar
(yotgan holatda past turnikda tortilish, marta)**

sinflar	n	\bar{X}		δ		$\pm m$		Styudent kriteriyasi $r = 0,05$	
		N	T	N	T	N	T	hisob	jadval
1 «a», 1 «b»	28	8	12	2,23	1,74	0,43	0,33	7,38	2,05
2 «a», 2 «b»	28	10	13	2,73	2,23	0,53	0,43	4,39	2,05
3 «a», 3 «b»	30	7	11	2,20	1,71	0,40	0,31	7,91	2,04
4 «a», 4 «b»	28	7	10	1,49	1,74	0,29	0,33	6,83	2,05

Jadval №6

**Umumiy chidamlilik bo'yicha ko'rsatkichlar
(olti daqiqali yugurish, metr)**

sinflar	n	\bar{X}		δ		$\pm m$		Styudent kriteriyasi $r = 0,05$	
		N	T	N	T	N	T	hisob	jadval
1 «a», 1 «b»	28	796,8	829,3	39,7	39,7	7,64	7,64	3,01	2,05
2 «a», 2 «b»	28	915,5	957,4	91,8	94,3	17,67	18,15	1,66	2,05
3 «a», 3 «b»	30	947,4	990,7	119,8	127,1	21,87	23,21	1,36	2,04
4 «a», 4 «b»	28	990,9	1033,8	89,3	84,4	17,19	16,24	1,81	2,05

Ikkinchi bob bo'yicha xulosa.

6-10 yoshli qiz bolalar jismoniy tayyorgarlik dinamikasini tekshirish orqali ushbu sinflarda (1,2,3,4) o'quv yili boshi va oxirida jismoniy qobiliyatlarning o'rtacha rivojlanish darajasi aniqlandi. O'quv yili davomida, qiz bolalarning umumiy chidamliligi va qorin muskullari kuchining haqqoniy rivojlanishi kuzatildi.

Boshlang'ich sinf qiz bolalar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish orqali maktab doirasida rejalashtirilgan dasturning jismoniy qobiliyatlarga ta'sir samaradorligi ijobiyligi bilan ajralib turadi. Umuman, qiz bolalar jismoniy tayyorgarligi o'quv yili oxirida haqqoniy rivojlandi.

XULOSA

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va tadqiqot muammosi yuzasidan olib borilgan tekshiruvlarimiz natijasida, bugungi kunda boshlang'ich sinf qiz bolalar jismoniy tayyorgarligi Evropa mamlakatlaridagi tengdoshlariga nisbatan past ekanligi aniqlandi.

I-IV sinflar uchun davlat ta'lim standartida haftalik jismoniy tarbiya darsini uch soat o'tish mumkinligi haqida aytilgan bo'lsada, umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarida haftada ikki soat dars o'tilmoqda. Haftasiga o'tkazilayotgan ikki soatlik jismoniy tarbiya darslari bolalarning haftalik harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojni etarli ta'minlab bermayapti.

2. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya va o'quv kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarini o'rganish hamda tahlil qilish natijasida, amaldagi jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish tadbirlarining olib borilishi talab darajasida emas.

3. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy bilimlari saviyasi so'rov varaqalari orqali aniqlanib tahlil etilganda nazariy bilimlar berish etarli darajada emasligi isbotlandi.

4. I-IV sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlarni to'g'ri tashkil etish, o'quv kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlarining muntazam o'tkazilishi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini yaxshilash bilan dastur materiallarini yanada mustahkam egallashga yordam beradi $t=3,65$ $P<0,01$.

5. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishlab chiqilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar o'quvchilarning nazariy bilimlarini boyitishga hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa tajribadan keyin tajriba-sinov va nazorat guruhleri o'quvchilari bilan o'tkazilgan testlarda yaqqol namoyon bo'ldi.

6. Olib borilgan ilmiy izlanishlar natijasida, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi jismoniy tayyorgarlikka bog'liq ekanligi aniqlandi $r=0,56$ ga.

7. Tadqiqotlar natijasiga ko'ra, tajriba guruhi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi barcha ko'rsatkichlarda $P<0,05$ – $P<0,001$ gacha statistik ravishda o'sdi. Nazorat guruhining 4-sinf qizlarida 1600 m. ga yugurishda $R<0,01$ ga, o'g'il bolalarda turgan joyidan uzunlikda sakrashda $R<0,01$ ga statistik jihatdan farq qildi. Boshqa olingan testlarda $R<0,05$ ga statistik farq bo'ldi hamda $R>0,1$ ga statistik farqli ravishda o'sganligi aniqlandi.

A N N O T A S I O N

In the practical work written about of the effectiveness of the latter written in childhood not big so interrogatories methods used since abolescence and their Design, as a rule, spesialefforts to increase responses of the subjects. The level of physical activity for children and youth deterministic it influenced by many factors, including macro factors such as ecological conditions in the place of residence, especially nutrition, national fnd cultural traditions, the development of sport and health services, the popularity of the sport in the country, etc. so as expression of these factors varies between countries, can say the presence of cross-cultural differences and peculiarities of physical activity.

АДАБИЁТЛАР:

1. ТАЪЛИМ ТАРАҚҚИЁТИ. О'збекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг АХБОРОТНОМАСИ, 6- махсус сон “Умумий о'рта таълим учун жисмоний тарбия бо'йича давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (ЎзТЖТДТС)”. “ШАРҚ” нашриёт-матбаа концерни, 1999 йил, 287 бет.
2. Ўзбекистон Республикаси ХТВ. “Жисмоний тарбиядан янги таҳрирдаги давлат таълим стандарти, ўқув дастури ва мавзуй режалаштириш”, V - VII синфлар, 2006 йил, 39 бет.
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х., Жисмоний тарбия назарияси ва усулиёти Тошкент ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими 2005 йил 231 бет.
4. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Т., 2005.
5. Алиев М.Б., Усмонхўжаев Т.С., Сағдиев Н.Н., Спорт ўйинлари - ФУТБОЛ Тошкент - “ИЛМ ЗИЁ” - 2007 йил, 143 бет.
6. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари - саломатлик гарови. Тошкент - 2004 йил, 47 бет.
7. Атоев А.Қ., Кураш. Тошкент “Ўқитувчи” 1987 йил, 319 бет.
8. Атоев А.Қ., Жалилов Н.С., Ёшлар ва о'смирларни ўзбек миллий курашига ўргатиш услубиёти. Қарши, “Насаф” нашриёти, 2001 йил, 95 бет.
9. Атоев А.Қ., Салимов Ғ.М., Халқ миллий ҳаракатли ўйинлари “Бухоро” нашриёти - 2005, 82 бет.
10. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва “Просвещение” 1990, 287 стр.
11. Атаев А.Қ., Белов Р.А., Сермеев Б.В., Спортивно-массовая работа по месту жительства. Ташкент “Уқитувчи” 1992, 180 стр.

12. Бальсевич В.К. Запорожанов В.А. Физическая активность человека.К. Здоровья. 1987.
13. Вайнбаум Я.С., Дозирование физических нагрузок школьников. Москва “Просвещение” 1991, 64 стр.
14. Истомин А.А., Алимхожаева, Холдоров Т.Х., Қўйсинава А.А., Жисмоний тарбия ва спорт фанидан маъруза матнлари. Т.,2003.
15. Жисмоний тарбия фанидан академик лицейлар ва касб-ҳунар коллежалари учун ўқув дастури. Тошкент.-2010.
16. Курилова В. И. Туризм. Москва “Просвещение” 1988, 224 стр.
17. Маҳкамжонов К., Хўжаев Ф., Жисмоний тарбия I синф. Тошкент. Ўзбекистон, 2007 йил, 63 бет.
18. Маҳкамжонов К., Хо’жаев Ф., Жисмоний тарбия. 3- синф учун синов дарслиги. Тошкент “Ўқитувчи” 2003, 191 бет.
19. Матвеев А.П., Мельников С.Б., Методика физического воспитания с основами теории. Москва “Просвещение” 1991, 191 стр.
20. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. Москва “Физкультура и спорт” 1991, 542 стр.
21. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., Основы методики физического воспитания школьников. Москва “Просвещение” 1989, 220 стр.
22. Полиевский С.А. Старцева И.Д. Физкультура и профессия. Москва “Физкультура и спорт” 1988, 161 стр.
23. Рафиев Н.Т., Жисмоний маданият ва спорт атамаларининг русча-ўзбекча луғати. Тошкент- 1998, 160 бет.
24. Рипа М.Д. Велитченко В.К. Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками отнесенными к специальной медицинской группе. Москва “Просвещение” 1988, 175 стр.
25. Саркизов-Серазини И.М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни. Москва “Физкультура и спорт” 1987, 192 стр.
26. Салимов Ғ.М., Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти (маърузалар матни, 1- қисм). Бухоро- 2004, 100 бет.

27. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания. Москва “Просвещение” 1987, 224 стр.
28. Тер-Ованесян А.А., Педагогические основы физического воспитания. Москва “Физкультура и спорт” 1978, 207 стр.
29. Усмонхо’жаев Т.С., “Жисмоний тарбия” (касб-хунар коллежлари учун дарслик). Тошкент.-“Ўқитувчи” Нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2008.- 208 бет.
30. Усмонхо’жаев Т.С., Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Тошкент. “Ўқитувчи” нашриёт-матбаа ижодий уйи.-2008. -168 бет.
31. Учебно-воспитательная работа в группах продленного дня (V - VII классы). Под редакц. Кульпединовой М.Е. Москва “Просвещение” 1989, 192 стр.
32. Усмонхо’жаев Т.С., Алиев М.Б., Сагдиев Х.Х., Турдиев Ф.К., Акрамов Ж.А., Болалар ва о’смирлар спорти машг’улотлари назарияси ва услубиятлари. Тошкент -“ИЛМ ЗИЁ” - 2006 йил, 103 бет
33. Усмонхўжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Жисмоний тарбия. 5-6 синф ўқувчилари учун ўқув кўлланма. Тошкент “Ўқитувчи” 2006, 158 бет.
34. Усмонхўжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Жисмоний тарбия. 7-8 синф ўқувчилари учун ўқув қўлланма. Тошкент “Ўқитувчи” 2007, 151 бет.
35. Усмонхўжаев Т. С., Арзуманов С.Г., Мелиев Н.А., Жисмоний тарбия. 9-синф ўқув қўлланма. Тошкент “Ўқитувчи” 2006, 151 бет.
36. Усмонхўжаев Т.С., Сагдиев Н.Н., Мелиев Н.А., Жисмоний тарбия. 10-11 синфлар учун ўқув кўлланма. Тошкент “Ўқитувчи” 2005, 127 бет.
37. Фролова П.Т.Особенности педагогического процесса в малокомплектной школе. Москва “Просвещение” 1991, 160 стр.
38. Хўжаев Ш.Ф’., “Умумтаълим мактабларида махсус тиббий киритилган ўқувчиларга жисмоний тарбия” дан ўқув кўлланмаси. Тошкент, Ибн Сино- 2001, 72 бет.
39. Харабуга Г.Д., Теория и методика физического воспитания. Москва “Физкультура и спорт” 1974, 320 стр.Юнусова Ю.М., Теория и

- методика физической культуры (учебник). Ташкент, “IQTISOD - MOLIYA”, 2007, 312 стр.
40. Чернявский В.Д. Физкультура ва саломатлик. Т. Ибн Сино.1990.
41. Чернявский В.Д. Пособие по организации и методике проведения производственной гимнастики. Ташкент “Медицина” УзССР 1986, 142 стр.
42. Шиян Б.М., Теория и методика физического воспитания. Москва “Просвещение” 1988, 225 стр.
43. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Ташкент - 2005, 260 стр.
44. Ярашев К.Д. Абдумаликов Ғ’. Комилов Х.К.”Алпомиш ва Барчиной” махсус тестлари мазмунини оммалаштириш йо’ллари. Ўқув-услуг.қўл. Т. ЎзДЖТИ.2002.
45. Кудратов Р.Қ. Абдумаликов Р. Холдоров Т.Н. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт. Т. ЎзДЖТИ.2003.