

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya fakul`teti

"Sport" kafedrası

**Ashurov Feruz**

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo`nalishi.

Mavzu: “**Umumta`lim maktablarida engil atletika sport seksiyasiga tanlashda xalq harakatli o`yinlaridan foydalanish samaradorligi**”

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

**BITIRUV - MALAKAVIY ISH**

(2012-2013 o`quv yili)

Ilmiy rahbar:

p.f.n M.Aslova

Rasmiy opponent:

o`qituvchi M.J Abdullaev

**BUXORO – 2013**

## MUNDARIJA

**KIRISH** .....

### **I.BOB.MUAMMONING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI.**

1.1. Umumiy o`rta ta`lim maktab o`quvchilarni jismoniy tarbiyalashda o`zbek xalq milliy o`yinlaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari.....

1.2.Sport maktablarida engil atletikachilarni tayyorlashning tashkiliy uslubiy xususiyatlari.....

1.3. Guruhlarni to`ldirish va trenirovka jarayonini tashkil etish.....

1.4. Engil atletika sport tugaraigiga tanlov o`tkazish.....

1.5.Ko`p yillik tayyorgarlik bosqichlarini sportda tanlash.....

### **II BOB. TADQIQOTNING USULLARI VA TASHKIL ETILISHI**

2.1. Tadqiqotning usullari.....

2.2.Ilmiy adabiyotlar manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....

2.3. Pedagogik kuzatish va nazorat testlari.....

2.4. O`quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.....

2.5. Matematik statistika uslublari.....

2.6. Tadqiqotning tashkil qilinishi.....

### **III BOB. O`TKAZILGAN TAJRIBA- SINOV NATIJALARI**

#### **KO`RSATKICHLARI SAMARADORLIGI**

3.1. Tajribagacha bo`lgan jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari hamda ularning tahli .....

3.2. Tajribadan keyin bo`lgan jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari hamda ularni tahlili.....

Xulosalar .....

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati .....

## KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi.** So`nggi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yuqori ko`rsatkichlarga erishilishiga katta e'tibor berilmoqda. Shaharlarda, qishloq joylarida sport inshootlari barpo etilmoqda, turli turdagi musobaqalar o`tkazilmoqda. Kundan kunga sport bilan shug`ullanuvchilar soni ortib bormoqda. Sportchilarni tayyorlash tizimi sportchini tanlab olish, sportchini yo`naltirish kabi bosqichlarni o`z ichiga oladi.

O`zbek xalqining ming yillar davomida yaratgan, avloddan-avlodga o`tib kelayotgan ijod boyliklarini to`plash, o`rganish, bu boy xazinalar asosida yosh avlodni ma'naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

O`zbek xalqining ko`p yillar davomida shakllangan, avlodlariga meros bo`lib qolgan milliy o`yinlaridan foydalanish mustaqillikka erishgan bugungi kunlarimizda juda ham zarur.

Bugungi kunda eng asosiy va ommabop sport turlaridan biri bu engil atletika sportidir. Bolalar va o`smirlar o`rtasida engil atletika sport turini rivojlantirish, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va Engil atletika sport tugaragini tashkil etish va uni o`tkazish bugungi kunning dolzarb masalalardan biridir.

Engil atletichilarning jismoniy tayyorgarlik va musobaqa jarayonida ko`rsatkichi, mahorati, tezkorligi va chidamliligi, uning jismoniy rivojlanish jarayoniga ham bevosita, ham bilvosita bog`liqdir.

Darsdan tashqari mashg`ulotlarda Engil atletika tugaragini tashkil etish va o`tkazish usullarini to`liq egallamagan murabbiylar hozircha ko`pchilikni tashkil etadi.

O`zbek xalqining ko`p yillar davomida shakllangan, avlodlariga meros bo`lib qolgan milliy o`yinlaridan foydalanish jismoniy imkoniyati

cheklangan 7-10 yoshli bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida olib borish hamda ularning sog'ligini ta'minlash bugungi kunda juda ham zarur.

Engil atletika sport turini ilmiy jihatdan tadqiq etish, ularni o'quvchilarning engil atletika sport tugaragiga qabul qilish va 11-12 yoshli engil atletika sport turida harakatli o'yinlarni qo'llash ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan ayniqcha engil atletika sport turini sport darajasiga ko'tarish jismoniy madaniyat fani oldidagi eng dolzarb muammolardan biriga aylanganligini ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan qaraganda biz tanlagan mavzuning dolzarbligi va muhimligi yaqqol namoyon bo'ladi.

**Tadqiqotning maqsadi-** 11-12 yoshli o'quvchilarning engil atletika mashg'ulotlarida milliy xalq o'yinlaridan foydalanish orqali, jismoniy sifatlarini oshirish yo'llarini aniqlash, rivojlantirish, milliy o'yinlarning rolini oshirishning samaradorligini aniqlashdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari.** Yuqorida qayd etilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar asosida amalga oshiriladi:

- jismoniy madaniyatning xalq an'analari bilan bog'liqligini ko'rsatib berish Engil atletika sport turini turli tomonlari bilan bog'liqligini oydinlashtirish;

- engil atletika sport mashg'ulotlarida xalq milliy o'yinlaridan foydalanish orqali 11-12 yoshli engil atletkachilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlab, rivojlanish jarayonini kuzatish orqali ma'lum xulosalar chiqarish;

- o'quvchilarni engil atletika sport tugaragiga jalb etish va mashg'ulotlarda milliy xalq o'yinlaridana foydalanish orqali ularning jismoniy sifatlarini tarbiyalash samarador usullari, shakllari, yo'llarini aniqlash.

**Tadqiqotning ob'ekti-** Umumta'lim maktab o'quvchilari, darsdan tashqari mashg'ulot (engil atletika to'garagi).

**Tadqiqotning predmeti** - 11-12 yoshli o`quvchilarni engil atletika sport tugaragini tashkil etish va uni o`tkazishda ularning jismoniy sifatlari, ko`nikma va malakalarni shakllantirish sharoitidagi faoliyati.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi.** Mazkur malakaviy bitiruv ishimizda 11-12 yoshli o`quvchilarini engil atletika sport tugaragini tashkil etish va o`tkazishda harakatli o`yinlardan foydalanishning nazariy hamda tajriba yo`li bilan asoslab berildi.

**Tadqiqotning farazi** – Engil atletika sport tugaragini tashkil etish va o`tkazishda o`quvchilarni har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllanishiga, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish, engil atletika sport turini rivojlantirish, ommalashtirilib, turli musobaqalar, sport bayramlari tashkil etilsa, o`quvchilarning jismoniy sifatlari muvaffaqiyatli rivojlanishiga tez va oson erishish mumkin.

**Himoyaga qo`yilgan asosiy holatlar:**

- umumta`lim maktablaridagi 11-12 yoshli o`quvchilar engil atletika sport tugaragini tashkil etish o`tkazish yangi zamonaviy uslublarini qo`llash jismoniy tarbiya samaradorligini oshiruvchi, o`quvchilarning jismoniy sifatlari rivojlantiruvchi vosita sifatida asoslab berish;

- 11-12 yoshli o`quvchilarning engil atletika sport tugaragini tashkil etishda ya`ni darsdan tashqari mashg`ulotlarda milliy harakatli o`yinlarni zamonaviy usullaridan foydalanish;

- 11-12 yoshli o`quvchilarning barcha bo`g`inlar bilan o`zaro aloqasi, jismoniy tayyorgarligi, o`zlashtirish darajasini oshirish engil atletika tugaragini tashkil etish va o`tkazishda mashg`ulotlarni tajriba yo`li bilan ishlab chiqilgan va asoslab berilgan.

## **I.BOB. MUAMMONING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI**

### **1.1. Umumiy o`rta ta`lim maktab o`quvchilarni jismoniy tarbiyalashda o`zbek xalq milliy o`yinlaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari**

O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to`g`risida Kadrlar tayyorlashdagi oqilona tizim g`oyat muxim ahamiyatga ega. Shu bois respublikamizda jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalari hukumatning hamda respublika madaniyat va sport ishlari vazirligining qarorlarida kelib chiqqan xolda amalga oshiriladi.

Respublikada amalga oshiralayotgan jismoniy madaniyatning o`z oldiga qo`ygan maqsadi sog`lom, ruhan tetik va bunyodkor insonni xayotga tayyorlashdan iborat. Bu maqsad Respublikada jismoniy tarbiyabilan shug`ullanuvchi barcha muassasa tashkilotlar uchun zaruriy vazifadir.

O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov "Biz sog`lom avlodni tarbiyalab etkazishimiz kerak. Sog`lom kishi deganda faqat jismoniy sog`lomlikni emas, balki sharqona odob-axloq va umumbashariy g`oyalar ruxida kamol topgan insonni tushunamiz", - deydi O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining birinchi yig`ilishidagi ma`ruzasida. "Sog`lom avlod uchun" ordeni ta`sis etilganligi, xalqaro xayriya jamg`armasi tashkil qilinganligi xam kelgusida sog`lom va barkamol avlodni tarbiyalab etkazishga xizmat qiladi.

Har kim o`zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy tarbiyava sportning zarurligini tushunib etishi va qunt bilan o`ziga yoqqan ma`lum bir jismoniy mashg`ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Xalqimiz farzandlarining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo`lgan jismoniy tarbiyajarayonida amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyatning sog'lom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan quruvchilarini tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli, uyushtirilgan pedagogik jarayondir.

Jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: a) sog'liqni mustahkamlash organizmni chiniqtirish va jismoniy rivojlanish darajasini hamda ish qobiliyatini oshirish; b) hayotga zarur bo'ladigan, jumladan, amaliy xarakterga ega bo'lgan harakat malaka va ko'nikmani egallash; v) kishining ma'naviy va irodali sifatini tarbiyalash; g) jismoniy sifat (tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlilik ) ni o'stirish; d) maxsus sport mashqini bajarish texnikasini egallash.

Shu bilan birga o'zbek xalq milliy o'yinlarini to'plash va ularni hayotga tadbiq etish, ulardan oqilona foydalanish bugungi kunda oldimizda turgan ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega bo'lgan muhim vazifa bo'lib hisoblanadi. Ushbu vazifa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy tarbiya oldiga ham katta ma'suliyat yukladi.

Harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'kuvchilari jismoniy tarbiyasida muhim vosita hisoblanadi. O'yinlar hayotdagi to'siqlarni engish hamda har xil qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Har xil obrazlarga taqlid qilingan o'yinlarni o'ynab borish jarayonida bolalarda o'z-o'zini boshqarish qobiliyati, faol harakat malaka va ko'nikmalari shakllana boradi.

Bundan tashqari o'yinlar bolalarning jismoniy barkamol bo'lishlari uchungina emas, balki aqliy va axloqiy jihatdan tarbiyalash uchun ham muhim ahamiyatga ega. Ko'plashib o'ynaladigan o'yinlarda bolalar maqsadga erishish uchun farosatini, qat'iyatini ko'rsatishi, jamoa oldida o'zining emas, balki o'rtoqlarining hatti-harakatlari uchun ham javobgarlik hissini sezadigan bo'lishi kerak.

Yoshlarni har tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o`quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni jismoniy imkoniyati cheklangan o`quvchilarni jismoniy madaniyatini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog`lab kelgan uzviylikda ko`rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda milliy xalq o`yinlarining roli katta ekanligini qayta-qayta ta`kidlab o`tmoqchimiz.

Shuning uchun xalqimizning asrlardan-asrlarga o`tib kelayotgan milliy o`yinlarini avaylab-asrab keyingi avlodga etkazish yo`llarini izlash, shuningdek, bolalarni jismoniy mashg`ulotlarida milliy halq o`yinlarni ishlab chiqish va hayotga tadbiq etish bizning maqsadimizdir.

Milliy xalq o`yinlarini xalqimizning bir necha yillik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini ma`lum darajada kengaytiradi, hozirgi hayotga singdirish yo`llarini boyitishga yordam beradi.

Milliy harakatli o`yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta`sirchan usullaridan bo`lib, o`quvchilarda aqliy, ahloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o`yinlarining ruhi, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning hatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e`tibor berish zarur.

O`quvchilarida qadriyatlarga muhabbat uyg`otish, xalq an`analarini avaylab-asrashga o`rgatish ko`p jihatdan o`zbek xalq milliy o`yinlaridan unumli foydalanib bilishga bog`liq. Chunki milliy o`yinlar orqali bola bir tomondan jismoniy bilimlarni egallasa, ikkinchi tomondan, jismoniy madaniyaga qiziqtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

O`quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko`pgina olimlar tomonidan o`rganilgan. (20,28,45,48) kabi olimlarning tadqiqotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligi sustligi aniqlangan.

Xalq milliy o`yinlarining ijtimoiy-pedagogik xususiyatlarini o`rganish borasida talay ishlar qilindi. Bolalar va o`smirlar-ning harakat faolligini oshirishga yordam beradigan omillar: milliy harakatli o`yinlar, milliy mashqlar elementlari, bellashuvlar va sport turlari, jismoniy tarbiyaning an`anaviy vositalaridan foydalanish yo`llari ko`rsatilgan.

So`nggi yillarda professor F.N.Nasriddinov boshchiligida bir guruh mutaxassisliklar, yosh tadqiqotchilar milliy o`yinlarni o`rganish, ularni xalq o`rtasida ommalashtirish maqsadida bir qator ilmiy-amaliy ishlarni, nashrlarni amalga oshirishga muvaffaq bo`ldilar.

Bu sohada professor A.Q.Atoevning ilmiy ishlarini ham aytib o`tish o`rinlidir. Uning xalq o`yinlaridan maktabda, oilada, darsdan tashqarida, jamoat joylarida foydalanish haqidagi bolalarni tarbiyalashda chaqqonlik, epchillik darkor, kuch-quvvat kabi xususiyatlarining takomili to`g`risidagi tadqiqotlari qiziqish uyg`otadi.

Bulardan tashqari har yili o`tkazilayotgan ilmiy-amaliy anjumanlar va shu munosabat bilan nashr etilayotgan to`plamlarda ham xalq milliy o`yinlariga e`tibor kuchaygani, ularni o`rganish, to`plash borasida tadqiqotlar yaratilmoqda.

Shu bilan birga pedagogika fani ham yoshlarning jismoniy tarbiyasi, ularda harakatli sifatlarni rivojlantirish, muntazam olib boriladigan mashg`ulotlar orqali jismoniy madaniyatga extiyoj va qiziqishni uyg`otish muammolariga xamisha diqqat qilib keldi va kelmoqda.

Ko`rinadiki, bir qator ishlarda u yoki bu tarzda mazkur muammo haqida fikrlar yuritilgan bo`lsa-da, o`zbek halq milliy o`yinlari vositasida 11-12 yoshli o`quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash muammosi jismoniy tarbiyatizimida hamda, xalq pedagogikasida to`liq xolda maxsus tadqiqod predmeti bo`lgan emas.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur ish bu muammoni ilmiy yo`nalishda echishga qaratilganligi bilan muhimdir. Bu esa eng avvalo

Respublikamizning mustaqilligi, qolaversa, xayot talablari asosida o`zbek xalq milliy o`yinlarini tashkil etish bilan bog`liq masalalarni to`liq yaxlit holda ilmiy-pedagogik asoslash va ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqardi.

## **1.2. Sport maktablarida engil atletikachilarni tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari**

Engil atletikachilarni tayyorlash maxsus sport maktablarida olib boriladi. Ular bolalar-o`smirlar sport maktablari (BO`SM), ixtisoslashgan bolalar-o`smirlar olimpiya o`rinbosarlari maktablari (IBO`OO`M), oliy sport mahorati maktablari (OSMM), shuningdek sportga ixtisoslashgan maktab-internatlarga (SIMI) bo`linadi.

Sport maktablaridagi ishlar ma`lum bir muayyan vazifalarni amalga oshirishga qaratilgan.

BO`SM sportchilarning sog`lig`ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta`minlagan holda har tomonlama rivojlangan yuqori malakali o`smir sportchilarni tayyorlashni amalga oshiradi; shug`ullanuvchilar orasidan jamoatchi yo`riqchilar va hakamlarni tayyorlaydi, uslubiy markaz hisoblanadi hamda umumta`lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko`rsatadi.

Ixtisoslashgan bolalar-o`smirlar olimpiya o`rinbosarlari maktablari oldida yuqorida aytilgan vazifalardan tashqari, yana bitta vazifa: tayyorgarlik vazifasi turadi. Bu vazifa IBO`OO`M uchun asosiy hisoblanadi va ularning butun faoliyatini belgilab beradi.

OSMM vazifalari quyidagilardan iborat:

- xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, respublika terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash;
- sport trenirovkasining ilg`or uslublarini ishlab chiqish, takomillashtirish va trener-o`qituvchilar tarkibining ish amaliyotiga joriy etish;

- BO`SM, IBO`OO`M, SIMI va boshqa sport tashkilotlarining o`quv-trenirovka ishida izchillikni amalga oshirish;
- shahar, viloyat va respublikada o`quv-trenirovka ishiga uslubiy rahbarlik qilish.

Sport maktabida muntazam shug`ullanish sportchilarning\_\_katta zahirasini talab etadi. Shu maqsadda sportga ixtisoslashgan maktab-internatlar tashkil qilinadi.

SIMI ning asosiy vazifasi - birga ishlash sharti bilan respublika terma jamoasi uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iborat.

### **1.3. Guruhlarni to`ldirish va trenirovka jarayonini tashkil etish**

Sport maktablarida quyidagi o`quv guruhleri ajaratiladi: boshlang`ich tayyorgarlik guruhleri (3 yillik ta`lim); o`quv-trenirovka guruhleri (4 yillik ta`lim), sport takomillashuvi guruhleri (3 yillik ta`lim) va oliy sport mahorati guruhleri (3 yillik va undan ortiq ta`lim).

Har bir guruhning o`quvchilar bilan to`ldirilishi va o`quv soatlari soni 1- jadvalda keltirilgan.

BO`SM bo`linmalari boshlang`ich tayyorgarlik guruhleri va o`quv-trenirovka guruhlaridan shakllanadi. O`quv-trenirovka guruhleri yuqori sport ko`rsatkichlariga ega bo`lganida va kelgusida sportda o`shish uchun zarur imkoniyatlar mavjud bo`lgan taqdirda BO`SM da sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinishi mumkin. Bunday guruhlarning ochilishi, BO`SM yuqoridagi qaysi bir tashkilotga qarashli bo`lsa, shu tashkilotning qarori bilan amalga oshiriladi.

**1 - jadval**

**O`quv guruhlarining to`ldirilishi va o`quv-trenirovka ishi tartibi**

O`quv h yili	qabul qilish uchun o`quvchilar yoshi (yosh)	Minimal soni		O`quv soatlarining maksimal soni		Umumiy, maxsus va sport tayyorgarligi bo`yicha talablar
		guruh -lar	o`quvc hilar	hafta- da	yil-da	
<b>Boshlang`ich tayyorgarlik guruhleri</b>						
1-chi	10	5	20	6	312	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo`yicha me`yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	11	5	18	6	312	
3-chi	12	4	16	8	416	
<b>O`quv-trenirovka guruhleri</b>						
1-chi	13	5	12	12	624	Umumiy va maxsus tayyorgarlik bo`yicha me`yorlar hamda sinov talablarini bajarish
2-chi	14	4	12	16	832	
3-chi	15	3	10	18	936	
4-chi	16	2	10	20	1040	
<b>Sport takomillashuvi guruhleri</b>						
1-chi	17	1	8	22	1144	50% SUN
2-chi	18	1	6	24	1248	SUN
3-chi	19	1	6	28	1456	50% SU
<b>Oliy sport mahorati guruhleri</b>						
1-chi	19	1	4	30	1560	SU
2-chi	20	1	4	30	1560	SU (tasdiqlash)
3-chi	21 va katta	1	4	30	1560	50% XTSU

Ixtisoslashgan bolalar-o`smirlar olimpiya o`rinbosarlari maktablarida boshlang`ich tayyorgarlik, o`quv-trenirovka va sport takomillashuvi guruhleri tashkil etiladi. Bu guruhlardan tashqari IBO`OO`M da oliy sport mahorati guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Oliy sport mahorati maktablarida faqat sport takomillashuvi guruhleri va oliy sport mahorati guruhleri tashkil etiladi hamda faqat ayrim hollardagina OSMM da o`quv-trenirovka guruhleri tashkil qilinishi mumkin.

Sportga ixtisoslashgan maktab-internatning sport Engil atletikai bo'linmasi umumta'lim maktabining kamida 6-sinfini muvaffaqiyatli tugatgan, BO`SM da ma'lum bir tayyorgarlikdan o'tgan yoki musobaqalarda o'zini yaxshi ko'rsatgan, sport bilan shug'ullanishga o'ta qobiliyatli bolalar hamda o'smirlarni tanlov asosida tanlab olish yo'li orqali to'ldiriladi. SIMI da o'quv-trenirovka guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri tashkil qilinadi.

Sport maktablarida o'quv yili 1 sentabrdan boshlanadi. O'quv dasturining o'quv yillari bo'yicha va soatlardagi mazmuni 2 - jadvalda keltirilgan.

2 - jadval

**Sport maktablarida o'smir engil atletikachilar ko'p yillik tayyorgarligining taxminiy o'quv rejasi (soatlarda)**  
(A.M.Dyakin bo'yicha, 1990)

G U R U H L A R													
Tayyorgar-lik bo'limlari	Boshlang'ich tayyorgarlik			O'quv-trenirovka				Sport takomillashuvi			Oliy sport mahorati		
	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	4-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil	1-chi yil	2-chi yil	3-chi yil
1.Nazariy tayyorgar-lik	10	10	13	18	24	27	30	40	44	52	50	50	52
2.Umumiy jismoniy tayyorgar-lik	90	90	107	150	190	215	228	229	250	320	312	312	312
3.Maxsus jismoniy tayyorgarlik	50	52	71	94	133	150	165	172	174	205	234	234	218
4.Texnik-taktik, ru-hiy tayyorgarlik	130	132	179	250	350	411	482	532	609	704	758	756	760
5.Engil atletika bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik	16	16	24	32	40	40	40	48	48	48	56	56	64
6.Yo'riqchilik va hakamlilik kilish amaliyoti	-	-	-	16	16	16	18	20	20	20	22	22	22
7.qabul qi-lish													

va ko`chirish sinovlari	16	8	10	12	12	10	10	8	8	8	8	8	10
8.Tiklanish tadbirlari	-	-	-	52	67	67	67	83	83	83	104	104	106

9.Tibbiy guruhlashtirilgan kompleks tekshiruv		8	12					12	12	16	16	16	16
Jami soatlar soni:	312	312	416	624	832	936	104 (0)	1144	124 (8)	145 (6)	156 (6)	1560	1560

Hamma turdagi sport maktablari uchun tuzilgan yagona dastur tashkiliy tuzilmani o`smir sportchilar ko`p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-usuliy tizimi bilan boshlang`ich tayyorgarlik guruhlaridan, to oliy sport mahorati guruhlarigacha birlashtirishga imkon beradi. Turli miqyosdagi sport maktablarida zahira tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy qoidalar hisobga olinadi:

Bolalar, o`smirlar, o`spirinlar va katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash vazifalari vositalari hamda uslublarining qat`iy izchilligi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining bir tekis oshib borishi. Ular o`rtasidagi nisbat muntazam o`zgarib turadi: yildan yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (trenirovka nagruzkasining umumiy hajmiga nisbatan ) ortib boradi va tegishli ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi kamayadi.

Trenirovka nagruzkalari hajmi va shiddatining izchilligni, ko`p yillik trenirovkalar davomida ularning to`xtovsiz oshishi.

Engil atletikaning texnik-taktik harakatlariga o`rgatishni sport maktablari dasturidagi nazariy masalalarni chuqur o`rganish bilan birga olib borish.

O`smir sportchilar bilan ko`p yillik ish jarayonida trenirovka va musobaqa nagruzkalarini qo`llash izchilligi tomoyiliga qat`iy amal qilish (3-jadvalga qarang).

**Yillik siklda musobaqa yuklamalari ko`rsatkichlari**

Son ko`rsatkichlari	Tayyorgarlik bosqichlari			
	Boshlang'ich	O`quv-trenirovka		Sport takomillashuvi
	1-3 -yillar	1-2-yillar	3-4-yillar	1-3-yillar
Musobaqalar	3	5	5	6
Musobaqa bellashuvlari	12-15	20-23	24-26	28-32

Sport maktablari o`quvchilarini o`qitish va tarbiyalash natijalarini kompleks baholashni hisobga olgan holda sportchilarning ko`p yillik tayyorgarligi to`g`ri tashkil qilinsagina, ushbu qoidalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoni tug`iladi.

Sport maktablarining hamma o`quv guruhlari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik bo`yicha taxminiy me`yorlar 4 - jadvalda keltirilgan.

BO`SM (IBO`OO`M) da o`quv-trenirovka mashg`ulotlarining asosiy shakllari quyidagilardan iborat:

- jadval bo`yicha guruhlardagi nazariy va amaliy mashg`ulotlar;
- alohida reja bo`yicha trenirovkalar, uy vazifalarini bajarish;
- o`quv videofilmlari va kinofilmlari, kinogrammalar hamda sport musobaqalarini tomosha qilish;
- sport maktabi qaysi tashkilotga qarashli bo`lsa, shu tashkilot tomonidan tasdiqlangan sport tadbirlarining kalendar reja-siga muvofiq sport musobaqalari hamda match uchrashuvlarida ishtirok etish.

Butun yil davomida mashg`ulotlarni o`tkazish va yozgi hamda qishki ta`til davrlarida o`quvchilarning faol dam olishlarini ta`minlash maqsadida sport maktabida sog`lomashtirish-sport oromgohlari tashkil qilinadi.

BO`SM, IBO`OO`M ning boshlang'ich tayyorgarlik va o`kuv-trenirovka guruhlar uchun engil atletikada umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik bo`yicha qabul qilish va ko`chirish me`yor talablari  
(A.M.Dyakin bo`yicha, 1990, qayta ishlangan)

Sport maktablarining engil atletika bo`linmasiga bolalar va o`smirlarni sarflash uchun testlar

T/r	Ko`rsatkichlar	B O S Q I C h L A R													
		Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar						O`quv-trenirovka guruhlar							
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil		4-yil	
		qabul qilishda	ko`chi -rish-da	qabul qilishda	ko`chi -rish-da	qabul qilishda	ko`chi -rish-da	qabul qilishda	ko`chi -rish-da	qabul qilishda	ko`chi -rish-da	qabul qilishda	ko`chi -rish-da	qabul qilishda	ko`c hirishda
1.	60 m.ga yugurish (s) 100 m(s)		10,8	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,8				
2.	1000 m.ga yugurish (min.,s) 2000 m. (min, s) 3000 m. (min, s)		5,2	5,1	5,0	4,4	4,3	9,4	9,3	9,0	8,2	14,4	14,2	13,6	13,4
3.	Tennis koptog. uloqtirish (m) granata 700g. (m)		30	32	34	36	37	38	39	39	40	26	28	30	32
4.	Baland turnikda tortilish (marta)		3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13
5.	Suzish 50m. (s)	-	qayd-siz	-	qayd-siz	-	qayd-siz	60	58	56	53	55	50	50	
6.	Arqonga chiqish (4m) oyok yorda-mida oyoq yordamisiz		16,0	15,0	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	13,0	12,6	12,4	12,0	11,6	11,0
7.	Yotib qo`llarni bukib- yozish (mar- ta) 10s. ichida (marta)		25	30	35	36	40	41	42	44	46	47	48	49	53
												9	10	11	12

4-jadval davomi

T/r	Ko`rsatkichlar	B O S Q I C h L A R											
		Sport takomillashuvi guruhlari						Oliy sport mahorati guruhlari					
		1-yil		2-yil		3-yil		1-yil		2-yil		3-yil	
		qabul qilishda	ko`c hirishda	qabul qilishda	ko`chirishda	qabul qilishda	ko`chirishda	qabul qilishda	ko`chirishda	qabul qilishda	ko`chirishda	qabul qilishda	ko`chirishda
	UJT												
1.	30 m.ga yugurish (s)	4,5	4,4	4,4	4,3	4,3	4,2	4,2	4,2	4,2	4,1	4,1	4,0
2.	300m.ga yugurish (min,s)	12,0	11,4	11,3	11,1	11,0	10,5	10,5	10,5	10,4	10,4	10,3	10,3
3.	700g.li granata uloqti-rish (m)	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38
4.	Baland turnikda torti-lish (marta)	14	16	17	18	19	20	20	20	22	24	26	28
5.	50 m.ga suzish (s)	50,0	49,0	49,0	49,0	48,0	48,0	48,0	48,0	48,0	47,0	47,0	47,0
6.	Oyoqlar yordamisiz 4m. li arqonga tirmashib chiqish	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
7.	Yotib, qo`llarni 10s. ich-ida bukib-yozish (marta)	13	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	22

#### 1.4. Engil atletika sport tugragiga tanlov o`tkazish

“Tanlov” deb muayyan faoliyatda yuqori natijalarga erishishga qobiliyatli kishilarni aniqlovchi jarayonga aytiladi.

Engil atletika sport turiga “sport tanlovi” bu kelajakda sport takomillashuvi, jumladan musobaqalar faoliyati bilan bog`liq bo`lgan katta nagruzkalarga bardosh bera oladigan va aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erishiladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratidagan usul, uslub va test-mashqlar majmuasini qo`llash jarayonidir.

Sport tanlovi ko`p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog`liq bo`lib, sport malakalarini o`zlashtirishning dastlabki bosqichidan eng yuqori bosqichigacha, ya`ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. “Tanlov” tushunchasi o`z ichiga “munosiblik”, ya`ni bir sohaga (ma`lum faoliyatiga) insonni munosib yoki munosib emasligi masalasini kiritadi.

“Tanlov” atamasi o`z tarkibiga yana sport oid “chamalov” tushunchasini kiritadi.

Chamalash – bog`chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang`ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To`g`ri chamalash murabbiyning iste`dodiga, uni bilim va tajribasiga bog`liq (nasl-genetika, evolutsiya, turmush tarzi masalalari).

Sportda o`rinbosarlarni tayyorlashda kelajak yosh sportchilarni tanlash tartibi muhim rol o`ynaydi. Sportda yuqori natijalarni ko`rsatish uchun sportchiga yuqori rivojlanish darajasidagi noyob morfologik ko`rsatrichlar, ajoyib jismoniy va ruhiy qobiliyatlar kompleksi bo`lishi kerak. Bunday uyg`unlikka ega bo`lgan sportchilar juda kam.

**Sportchini tanlab olish** – bu sportning aniq bir turida yuqori natijaga erishish qobiliyati bor bo`lgan talantli insonni tanlab olish jarayonidir.

### ***Sportda saralashning tashkillashtirish tizimi.***

Jahonda ishlab chiqarilgan sportchilarni tanlash tizimi o`z ichiga alohida tadbirlar tashkiloti, ko`p yillik jismoniy tayyorgarlik bilan bog`liq:

- 1) o`quvchini jismoniy tarbiya maqsadida me`yoriy kuzatish va sinovdan o`tkazish;
- 2) sportchilarni o`quv-mashg`ulot guruhlariga va sport maktablariga mos ravishda tanlash;
- 3) o`quvchilarni me`yoriy kuzatish va sportchilarni musobaqalarga saralash;
- 4) sportchilarni olimpiada o`yinlariga va boshqa yirik jahon musobaqalariga saralash.

Saralashning birdan-bir tizimi ishlab chiqarish har xil modellarda jamiyat tadbirlarida ko`rib chiqiladi. Ko`p yillik tayyorlovda asosan maqsadi, vazifasi, uslubiy rejalarda harakterlanadi va ular quyidagilardan iborat:

- 1) sinov dasturlari va texnologik tanlov;
- 2) tanlashning aniq formasini tashkil qilish;
- 3) mexanizmlarni aniqlash va tahlil qilish, yozma tanlash tizimini boshqarish.

**Sportchini yo`naltirish** – bu sportchining qobiliyati, uning individual ustalik ko`rsatkichlarini shakllanishini o`rganish asosida yuqori sport ustalariga erishishning asosiy yo`nalishlarini aniqlashdir.

**Sportga yo`llanma** - bu ya`ni, sportchi qobiliyatlarini sport maho-ratini shakllanishining individual xususiyatlarini o`rganish asosida yuqori sport mahoratiga erishishning kelajakdagi yo`nalishini aniqlashdir.

V.P.Fillin sportga yo`llanmani bu tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini ular asosida sportchining ayrim bir sport turida qisqa ixtisoslanishi aniqlanadi degan edi.

Sportda tanlash bu ko`p bosqichli ko`p yillik jarayon bo`lib sportda tayyorgarlikning hamma bosqichlarida amalga oshiriladi. U sportchilarning

qobiliyatlarini har tamonlama o`rganishga asoslanib ushbu qobiliyatlarning shakllanishi uchun yaxshi sharoit yaratishga qaratilgan. Sport turlarini ko`p bo`lishi, har bir shaxs sportni qaysidir bir turidan yuqori mahoratlarni egallashga imkoniyat beradi. Bir sport turiga layoqatli bo`lmagan shaxs boshqa sport turidan yaxshi natijalarga erishishishi yoki ko`rsatkichlarga ega bo`lishi mumkin.

Shuning uchun qobiliyatlarni tiklashni ayrim bir turidan yoki sport turlariga hamda guruhlarda amalga oshirish kerak. Sport qobiliyatlarni turg'unligi bilan ajralib tura-digan sportchilar nasl qobiliyatlariga ham bog'liq. Nasl qobiliyatlari organizmga katta yuklama berilganda namoyon bo`ladi, shuning uchun yosh sportchining qobiliyatini yuqori natija ko`rsatishga qaratish kerak.

Olimlar tomonidan sportchini tanlashning quyidagi 5 ta bosqichi aniqlangan:

- birlamchi tanlov;
- boshlang'ich tanlov ;
- oraliq tanlov;
- asosiy tanlov;
- natijaviy oxirgi tanlov.

Har bir bosqichning o`ziga yarasha usul va kriteriyalari, baholashning aniqlik darajasi va xulosaning qat'iyiligi kabi qirralari mavjud. Masalan, birinchi tanlov bosqichida antropometrik va morfologik ko`rsatkichlari asosiy bo`lsa, oxirgi natijaviy tanlov bosqichida bu ko`rsatkichlar umuman hisobga olinmaydi. Bunda asosan sportchi muvaffaqiyati darajasi, tayyorgarlik darajasi, uning psixologik xususiyatlari, ijtimoiy ta'minlanganlik va sport bilan shug'ullanishni davom ettirish mativlari kabi ko`rsatkichlar asosiy rol o`ynaydi.

Baholash boshlang'ich bosqichlarda asosan ijobiy va ko`rsatma harakteriga ega bo`lgan bo`lsa, keyingi bosqichlarda baholash mezoni aniq va to`liq bo`lib boradi. Baholashning aniqligi va to`laligi murabbiyning sportchi bilan ish tajribasi, vrachlar va boshqa mutaxassislarining xulosalariga tayanadi. Bu xulosalar asoslangan natijaviy qaror qabul qilishni ta'minlaydi.

Sportchini tanlash va yo`naltirish bir martalik bo`lmasdan u uzoq davom etadigan jarayon sifatida qaralishi zarur. Bu jarayon ichida sportchining quyidagi xususiyatlari haqidagi axborotlarni olishga imkon beradi:

- sog'lig'i holati, uning fiziologik rivojlanish darajasi;
- gavda tuzilishining ayrim muhim jihatlari;
- biologik takomillashish jihatlari;
- asab tizimi xususiyatlari;
- organizmning funktsional imkoniyatlari;
- insonni harakatlanish sifatlarining rivojlanish darajasi;
- tayyorgarlik ko`rish va musobaqalardagi kuchlanishni o`ziga qabul qilish, qayta tiklanish qobiliyatlari;
- sharoitni sezish, qabul qilish va unga qarshi adekvat qarorga kelishdagi psixo-fiziologik qobiliyatlar;
- sportga bo`lgan tuyg`uni fikrlash, ish qobiliyati, tez qaror qabul qilish, uni bajarishga intilish, o`zini to`la tayyorlash;
- musobaqalardagi tajribalari, uning o`zining raqibiga o`rganish, hakamlarning jihatlarini qabul qilish.

Yoshlik vaqtdan sport bilan shug`ullana boshlagan insonlar uni tezroq tark etadilar. Masalan, N.J.Bulgakovaning ilmiy tadqiqotlari shuni ko`rsatdiki, 11-12 va 16-17 yoshda sportchilarning muvaffaqiyatlari ko`pincha buyiga bog`liqdir. Sportning har bir turi uchun bunday bog`liqliklar olimlar tomonidan ishlab chiqilgan.

Ammo bunday kriteriyalarning ko`pligi, ko`rsatkichlarning mavxumlik va aniqlik darajalari, davomiyligi, turlicha o`lchanishi va baholanishi umumiy bir xulosaga kelishni qiyinlashtirmokda.

Pedagogik ilmiy tekshirish metodlari yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini, koordinatsion qobiliyatlari va sport texnik mahoratini baholashga imkon beradi.

## **1.5.Ko`p yillik tayyorgarlik bosqichlarini sportda tanlash**

### ***Sportda tanlash uch bosqichda amalga oshiriladi.***

Dastlabki - bunga bolaning morfo-funksional va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda to`g`ri sport turini tanlash vazifasini xal qiladi.

Oraliq 2-3 mashg`ulot bosqichlarida shug`ullanuvchilarda sport natijasi ixtisoslashish qobiliyatini aniqlash vazifasi hal etiladi.

Yakunlovchi - halqaro miqyosdagi natijalarga tanlash masala-larini hal etadi.

Sport tanlovi kasbiy tanlovning bir turi hisoblanadi. Sport tanlovi ma`lum bir sport turining talablariga javob beradigan tabiiy xusuiyatlarga ega bo`lgan shaxslarni aniqlaydigan uslublar tizimi hisoblanadi.

Sport tanlovi quyidagilarga asoslanadi:

- aniq sport turinig talablarini bilish;
- ilmiy asoslangan mezonlarda, ularning miqdoriy tavsifnomalarida;
- tanlovning aprobatsiyalangan tadbirlariga.

Bolalar va o`smirlar sport maktabining boshlang`ich tayyorlov guruhlariga, yoshi tanlagan sport turiga to`g`ri keladigan barcha xoxlagan o`quvchilar qabul qilinadi. Bunda yo`llanma sifatida jismoniy tarbiya o`qituvchilarining tavsianomalari, maktab shifokorining tibbiy ko`rigi, jismoniy tayyorlov testi natijalari va oddiy antropometrik o`lchovlar asosiy mezon hisoblanadi.

1.4.1-jadval.

**Ko`p yillik tayyorgarlik bosqichlarini sportda tanlash bilan  
bog`liqligi**

Bosqichlar	Vazifalar	Ko`p yillik tayyorgarlik bosqichlari
Dastlabki	Shu sport turiga takomillashtirishni maqsadga muvofiqligini aniqlash	Boshlang'ich
Oraliq	Samarali sport takomillashuviga qobiliyatligini aniqlash	Dastlabki bazali, maxsus bazali.
Yakunlovchi	Halqaro toifadagi natijalarga erishish imkoniyatlarini aniqlash	Individual imkoniyatlar erishilgan natijalarni saqlash.

Ko`p yillik sport tayyorgarligi tizimi o`z mohiyati va maqsadiga binoan ko`p yillik sport tanlovini o`z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishni taqazo etadi:

I. Dastlabki tanlov (9-14).

II. Sportchilarda o`yin ixtisosligida (funktsiyasiga) saralovchi kundalik tanlov (15-17 yosh).

III. Yuqori malakali jamoalarga tanlov (18-20 yosh).

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Sportchilarni tanlash muammolari hali xanuz o`z echimini topmagan va u o`z-o`zini boshqarilishiga aylandi. Bolaning imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda murabbiy o`z oldiga bir qancha vazifalar qo`yadi: maxsus murabbiylar tomonidan muammolar xuddi bizning mamlakatimizdek boshqa davlatlarda ham qilinayapti.

Ko`p sonli muammolarga qaramasdan sportchilarni tanlash jarayonida talantli, sportchilar o`zini boshqarishi, kelajakda amaliy ishlab chiqarishda kuzatiladi. Ilmiy ommaviy uslubda tanlashda sportchi bolalarni sport maktablaridan, ularning kelajakdagi natijalari uchun eng asosiy bosqich bo`lib, u

xalqaro sport ustasidan oddiy sportchilarning hayotidagi tayyorgarlikning zamonaviy tizimidir.

Qobiliyatlilarni tanlash vazifasi murakkabdir. Chunki tabiatda bunday qobiliyatlilar kamdir. Ular bir vaqtning o'zida bir nechta vazifalarni bajara olishadi. Masalan: yuz ming yosh avlodlik ichida eng tez yuguradigan novcha bolalar tanlab olinsa, ularga yanada chidamlilikni, chaqqonlik sifatlarini vazifa qilib qo'ysak, shular ichida bir yoki ikkitasi bizning vazifamizni bajara oladi.

Pedagogik uslub – o'zida jismoniy fazilatlarni sifatlarni rivojlanishida yuqori baholash, sportchilarni sportga texnik tayyorlash, tabiiy biologik uslubda morfo-funksional jismoniy rivojlanish natijalari asosan tibbiy biologik ko'riklarda ko'rib chiqiladi. Sportchilarni jismoniy rivojlanishi kuzatiladi.

Psixologik metod yordamida sportchilarni ruxiy tayyorlash uslubi qo'llaniladi. Bu o'z navbatida individual va kollektiv vazifalari Engil atletika sport turida hamda psixologik baholash sportchilarni musobaqa oldidan bajaradigan vazifasi hisoblanadi.

Sotsiologik uslubda ko'proq o'quvchilarni qiziqishi hisobga olingan holda sportchilarning yuqori natijalarga erishishi uchun jismoniy mashg'ulotlarda sotsiologik mashg'ulot yuqori sport natijalariga erishishda yosh bola davrida aniq qilib aytib berib bo'lmaydi. Yosh sportchilarning rivojlanishi bir xil bo'lmaydi.

O'smirlar rivojlanishi bir qancha guruhlariga bo'linadi: vaqtinchalik, bosqichma-bosqich o'tish. Bizning mamlakatimiz va chet el mamlakatida yosh avlodni natijalari tayyorlash jarayoni, mashg'ulotlar bo'y o'sishiga va jismoniy sifatlarni oshirishga qaratilgan bo'ladi. Sportga tanlash muammosi uzoq davom etadigan ish. *Shuning uchun V.P. Filin tanlash jarayonini sport maktablari uchun uch bosqichga bo'ladi.*

***1-bosqich vazifasi.*** Sportga tayyorlashning boshlang'ich tashkillashtirish va kuzatish, o'smirlarning iqtidorlilarini mashg'ulot jarayonida iqtidorli o'smirlar faoliyati kengayib boradi. Ko'rsatkichlarga qaraganda ko'pgina sport turlari

mashg'ulotlar davomida bolalarni aniq maqsadga qaratilgan bo'y, tana og'irligi va tana o'lchamlari.

Tanlashning asosiy xususiyati va murabbiy kuzatuvchi jismoniy tarbiya o'qituvchisining jismoniy tarbiya darslarida kuzatiladi. Shaharlararo, maktablararo shu musobaqalarda jismoniy me'yorlarni topshirish jarayonida sportchilarni tanlash, o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslari orqali bolalar va o'smirlar maktabiga tayyorlash. Saralashning maxsus vositasi yosh o'quvchilarni sportning qaysi turini tanlashiga yordam beradi va shu darslar orqali tashkillashtiriladi.

Sport amaliyoti shuni ma'lum qiladiki, birinchi bosqichda bolaning aniq maxsus imkoniyatlari ko'rinmaydi. Morfologik, bio-mexanik, funktsional va psixologik ruhiy faoliyatlar bolani maxsus yo'nalishda biron bir sport turini tanlashida xizmat qiladi.

Amaliyotning individual biologik rivojlanishida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchining belgilovchi shu vazifalar bilan boshlashadi. Shuning uchun tanlashning birinchi bosqichida tashkillashtirishni qo'llash kerak. Yuqori natijalarga erishish uchun faqat bolalarning imkoniyatlarinigina emas balki ularning qay darajada sportga tayyor ekanligini va bo'yining o'lchamiga ham bog'liq bo'ladi.

Tanlash sistemasi nazorat sinashlarini hisobi bo'yicha o'tkazish kerak. chunki bola nimani hozirda bajara olishini emas, balki kelajakda qaysi harakat vazifalarini bajara olishini o'zining aqli bilan harakatlarini moslashtira olishini o'ylashi kerak.

Bir martalik nazorat sinashi shuni ko'rsatadiki, bunda faqat nomzodi haqida gapiriladi. Lekin, perspektiv imkoniyatlar haqida juda kam gapirilmoqda. Sportchining jismoniy sifatlarini rivojlanishi va bu sifatlarini maxsus mashg'ulot jarayonida o'stirish (rivojlantirish) bolalarning jismoniy rivojlanishini baholashda uning bo'yiga, og'irligiga, tana o'lchamlariga, ko'krak qafaslariga, oyoq o'lchamlariga va tovon o'lchamlariga qarab baholanadi. Bundan keyin bolaning harakat imkoniyatlari baholanadi.

**2-bosqich vazifasi.** Bunda tanlangan qatnashchilarning tanlangan sport turi bo'yicha berilgan vazifalarni qay tariqa bajarilishini ko'rib chiqishdir. Murabbiy o'quvchi bolalarni pedagogik kuzatuv, sport mashg'ulotlari jarayonida nazorat sinov musobaqalari va o'quv mashg'ulot guruhlarini murabbiy imkoniyatlaridan kelib chiqqan holdan o'rganadi. BO`SMga bolalarni nazorat sinovlaridan qanday o'tganligi hisobga olinadi. Bu tanlashda ko'proq iqtidorli bolalar saralab olinadi. Ilmiy harakat kengashida va jismoniy sifatlarni rivojlanishida asosiy manbaa bo'lib o'quv mexanizmi hisoblanadi. O'quv mexanizmida qatnashuvchilardan bir vaqtning o'zida texnik mashqlarni o'rganish talab qilinadi. Ilmiy harakat kengashi va jismoniy sifatlarni rivojlanishi kelajakda ko'p yillik mashg'ulot jarayonini tashkillashtirishga imkon beradi.

**Tanlovning uchinchi bosqichi vazifasi** (sportda yo'naltirish-ning bosqichi) – sport maktabining har bir o'quvchisini uning individual sport ixtisoslashtirilishini aniqlash uchun ko'p yil davomi-da sistematik o'rganishdir. Sportchini uzoq vaqt davomida va sinch-kovlik bilan o'rganish uning ixtisoslashtirilishini aniqlashning ishonchliligini oshiradi. Bu bosqichda shug'ullanayotganlarning tay-yorligining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash maqsadida pedagogik kuzatishlar, kontrol sinashlar, tibbiy-biologik va psixologik tadqiqotlar amalga oshiriladi (1-jadval). Bu vaqtda shug'ullanayotgan-ning individual sport orientatsiyasi aniqlanadi. Sport amaliyoti va nazariyasida sportdagi iqtidorlik to'g'risidagi muammo birinchi o'rinda turishi bejiz emas. Lekin hanuzgacha, tanlov samaradorligi maksimal bo'lishi uchun, uni qanday va qaysi ko'rsatkichlar asosida olib borilishi to'g'risidagi masala echimsiz turibdi? Tanlovni olib boradigan mutaxassislarning fikricha, tanlov vaqtida sport bilan shug'ullanishga keyinchalik ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanish uchun kerakli fazilatlarga ega bo'lgan bolalarga ko'proq e'tibor beriladi. Keyin olingan ma'lumotlar umumlashtirilib, jadvallar holiga keltiriladi va keyinchalik tasniflanadi.

Iqtidorlik muammosini tadqiq etish, ayniqsa sport qobiliyatlarini tadqiq etish o`zining boshlang'ich bosqichida turibdi. Bu tabiiy iqtidorni baholashda ehtiyotkorlik bilan yondashishni talab qiladi, yosh sportchining morfologik, funktsional va psixologik xususiyatlarini har tomonlama tahlil qilishni maqsadga muvofiq deb hisoblaydi.

#### 1.4.2-jadval

##### Sport maktabiga tanlov tizimi

<b>Tanlov bosqichi</b>	<b>Tanlov bosqichining asosiy vazifalari</b>	<b>Tanlovning asosiy usullari</b>
I	Sport maktabiga bolalar va o`smirlarni tanlashda dastlabki bosqich	1.Pedagogik kuzatishlar 2. Kontrol sinashlar (testlar) 3. Sport turlari bo`yicha ko`rik - qonkurslar 4. Sotsiologik tadqiqotlar 5.Tibbiy ko`riklar
II	Dastlabki tanlangan shug`ullanuvchilarning tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashish uchun muvofiqligini chuqur tekshirish	1. Pedagogik kuzatishlar 2. Kontrol sinashlar (testlar) 3.Musobaqalar va kontrol nazoratlar 4.Psixologik tadqiqotlar 5.Tibbiy-biologik ko`riklar
III	Sport maktabining har bir o`quvchisini uning individual sport ixtisoslashtirilishini aniqlash maqsadida sistematik ko`p yil davomida o`rganish	1. Pedagogik kuzatishlar 2. Kontrol sinashlar (testlar) 3.Musobaqalar va kontrol nazoratlar 4.Psixologik tadqiqotlar 5.Tibbiy-biologik ko`riklar

Sportdagi tanlov - tanlangan sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishi kerak bo`lgan insonning, harakat va psixologik funksiyasini tavsiflaydigan omillarni hisobga olgan holda, amalga oshiriladi. Sportchi aniq bir harakat faoliyatida o`z fazilatlarini muvaffaqiyatli namoyon etishi uchun bularning barchasiga ega bo`lishi

kerak. Faqat bunday holda ularning keyingi rivojlanish jarayonida sport ustasi darajasigacha etishiga umid qilish mumkin.

Sport tanlovi ko`p yillik sport tayyorgarchiligining bosqichlari bilan uzluksiz bog`liq bo`lib, bolalarni maktab yoshidan sport bilan shug`ullanishga jalb qilishdan boshlanib mamlakat terma jamoalarini tuzish bilan tugaydi.

Yosh sportchilarning ko`p yillik mashg`ulotlari, har tomonlama tayyorgarligi kelgusida natijalarining halqaro sinf darajasiga etishini ta`minlaydi. Ko`p yillik shug`ullanish jarayonini to`g`ri tuzish uchun sportchini ixtisoslashtirishni boshlash uchun va tanlangan sport turida navbatdagi razryad me`yorlarini bajarish uchun optimal yoshini aniqlash katta ahamiyatga ega.

So`ngi yillar tadqiqotlari shuni ko`rsatadiki, tanlovda sport natijalariga ta`sir qiluvchi quyidagi omillarni hisobga olish shart:

- sportchining energetik imkoniyatlari (ularning aerob va anaerob unumdorligi);
- tezlilik-kuchlilik va koordinal fazilatlarini;
- irsiy qobiliyatlari;
- morfofunktsional xususiyatlari.

Yuqorida keltirilgan omillardan faqat irsiy (genetik shartli) qobiliyatlari mashg`ulot jarayonida tashkiliy ta`sirga bo`ysunmaydi. Shu paytning o`zida sportning har hil turlarida natijalarni belgilab beradigan va sportchilarni tanlashda qayd qilinadigan qator spetsifik omillar murabbiyning faol nazoratida va ijodiy faoliyatining ta`sirida turadi.

Yosh sportchilarni terma jamoalariga tanlashda, sportchining asosiy musobaqalarga bevosita tayyorlanish davrida, uning tayyorlik holatini aniqlash juda muhim hisoblanadi. Bu zaruriyat, rahbar va jamoa murabbiyining musobaqadan oldingi bosqichning sport mashg`ulotlariga nafaqat tuzatishlar kiritish bilan bog`liq, balki jamoalarni to`plashda hatolarni oldini olish uchun ham muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun sportning har hil turlarida test sinovlari

qo`llaniladi. Ular yordamida murabbiylar aniq musobaqalarda ishtirok etish uchun nomzodlarning operativ ishchanlik darajasini baholaydi.

## **II BOB. TADQIQOTNING USULLARI VA TASHKIL ETILISHI**

### **2.1. Tadqiqotning usullari**

1. Ilmiy adabiyot manbalarini tahlil etish va ilmiy-usuliy tajribalarini umumlashtirish:

a) ilmiy-usuliy adabiyotlar tahlili;

2. O`quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.

3. Pedagogik tajriba o`tkazish

a) Tajriba boshida bolalarni har tomonlama baholash;

b) pedagogik kuzatuvlar tabiiy usulda aniqlanadi.

4. Olingan ma'lumotlarni matematik usulda tahlil qilish.

### **2.2. Ilmiy adabiyotlar manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish**

O`quvchilarni engil atletika tugaragiga tashkil etish va o`tkazishda engil atletika sport seksiyasi mashg`ulotlarida murabiiylar ish tajribalar o`rganildi hamda shu sohadagi adabiyotlar tahlil qilib umumlashtirildi.

Engil atletika mashg`ulotlarini o`tkazishni rejalashtirish va nazorat qilish hujjatlarining tahlili jarayonida 11-12 yoshli bolalar Engil atletika tugaragini tashkil etish va o`tkazishda zamonaviy usullarni qo`llash orqali ularni samaradorligi aniqlandi.

### **2.3. Pedagogik kuzatish va nazorat testlari**

O`quvchilarining engil atletika tugaragini tashkil qilish va o`tkazishda zamonaviy usullardan foydalanishi ularning jinsiga, yoshiga qarab, jismoniy tayyorgarligi hisobga olgan holda aniqlandi.

Yuqoridagi vazifalarni amalga oshirish uchun **Buxoro shahridagi 27 - sonli umumta'lim maktabida pedagogik tajriba ishlari** olib borildi.

Bunda engil atletika tugaragini tashkil etishda darsdan tashqari, ochiq havodagi mashg'ulotlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashq jarayonida o'quvchilarning harakat faolligini oshirishga, shikastlanishning oldini olishga qaratilgan tarzda o'tkazildi.

#### **2.4. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash**

11-12 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi berilgan maxsus testlar orqali aniqlandi. Bularga quyidagilar kiradi:

- a) 30m.ga yuqori startdan yugurish.
- b) 3x10 m ga mokisimon yugurish;
- v) arg'imchoqda sakrash (30 son.) ;
- g) turgan joydan uzunlikka sakrash;
- d) 150 gr. li tennis koptogini 8 m masofadan 5 imkoniyatdan nishonga urish;
- e) 150 gr.li tennis koptogini uzoqqa uloqtirish( m.)

Yuqorida keltirilgan maxsus testlar o'quvchilarning milliy xalq harakatli o'yinlarini o'rganish jarayonidan keyin o'tkaziladi.

*2.4.1-jadval*

#### **11-12 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash testlari**

<b>№</b>	<b>Testlarning nomi</b>	<b>Bajarilish uslubiyati</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.	30m.ga yuqori startdan yugurish	Bu test maxsus ajratilgan yugurish yo'lagidan o'tkaziladigan mashg'ulot. Test sinovidan oldin umumiy rivojlantiruvchi tayyorlov mashg'ulot mashqlari o'tkaziladi, so'ng kuzatiluvchi bola 2-3 marta yugurishni bajaradi va eng yaxshi

		ko`rsatilgan natija olinadi, dam olish oralig'i 5 daqiqa. Test natijalari sekundomer bilan o`lchanadi.
2.	3 x 10 metrga mokisimon yugurish (soniya)	Test maktab maydonchasida o`tkaziladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan so`ng kuzatiluvchi bola uni yuqori startdan 2-3 urinishda bajaradi. Ko`rsatkich sekundomer yordamida olinadi. Bu testni qabul qilishda 10 metr oraliqda ikkita parallel chiziq chiziladi. Mokisimon yugurish uchun qarama- qarshi chiziqda bir xildagi 3ta buyum kerak bo`ladi( kubiklar, bulavalar v.h.). Sinaluvchi hushtak chalish yoki «Boshla!» buyrug'i bilan qatnashuvchilar chiziqlardan yuguradi, bitta buyumni olib ( har bir bolaga ikkitadan buyum qo`yiladi) orqasiga o`giriladi va o`z yo`lagida orqaga qaytib yugurib kelib, buyumni chiziqdan tashqariga qo`yadi. Ikkinchi buyumni olish uchun yana oldinga yugurib kelib, qolgan ikkinchi buyumni olib orqaga qaytadi va birinchi buyumning yoniga qo`yadi. Buyumni otish va tashlash man etiladi. Ushbu testni o`tkazish qulayligi qatnashuvchi va nazoratchi bir chiziq tomonda turishadi hamda bola buyumni aylanib o`tmaydi.

2.4.1-jadval (davomi)

1	2	3
3.	Arg'imchoqdan sakrash (30 soniya)	Test sport zalida o'tkaziladi. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus yo'naltiril-gan mashqlardan so'ng o'qituvchining «Boshla» yoki hushtak chalishi bilan boshlanadi. Sekundomer yordamida o'lchanadi.
4.	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Test sport zalida yoki yugurish yo'lagida o'tkaziladi. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan so'ng kuzatiluvchi bola harakatni ikki-uch urinishda bajaradi. Bolaning gavda qismi tizzadan oyoqlar 10-15 sm ochilgan holda qo'llar orqada sakrashadi. Eng yaxshi natija o'qituvchi tomonidan qayd etib boriladi. Sakrash uzunligi santimetr bilan o'lchanadi.
5.	150 gr.li tennis koptogini 8 m. masofadan 5 imkoniyatdan nishonga urish	Test sport zalida yoki sport maydonida o'tkaziladi. Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan keyin bolaning tennis koptogini 2 metr balandlikda 40 x 40 sm.li taxtaning o'rtasida belgilangan aylanaga nishonga urishi ko'zda tutiladi. Bunda 5 imkoniyatdan nishonga urish hisobga olinadi.
6.	150 gr.li tennis koptogini uzoqqa uloqtirish	Test sport maydonida umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan keyin o'tkaziladi. Bolalar yugurib kelib eni 20 metr bo'lgan koridordan tennis koptogini uloqtirishlari shart. Bu mashqni bajarishda o'quvchilar 3 marta imkoniyatdan foydalanadilar, eng yaxshi natijalar qayd etib boriladi.

**2.5. Matematik statistika uslublari.**

Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari tahlil qilindi, oldingi olingan natijalar solishtirildi hamda matematik statistika usullari bilan olingan ma'lumotlar ishlab chiqildi.

Tadqiqotlar, tajribalar matematik statistik uslubda ishlab chiqildi. Unda guruhlarining statistik ko'rsatkichlari (o'rtacha kvadrat og'ma, variatsiya koeffitsienti va boshqalar) hisoblab chiqildi.

Shuningdek, statistik farazlar (Student t-mezoni bo'yicha) aniqlandi. Barcha hisob-kitob ishlarida «Windows-Excel» kompyuter dasturidan foydalanildi.

## **2.6. Tadqiqotning tashkil qilinishi**

Tadqiqot 2 bosqichda tashkil etildi. Birinchi bosqich muammoning nazariy tahliliga, pedagogik kuzatuvlarga, tadqiqot mavzuiga asos bo'lgan tajriba bo'yicha, tadqiqot usullarini ishlab chiqishga qaratildi. Harakatli o'yinlarga oid adabiyotlar manbalari o'rganildi va tahlil qilindi.

Ikkinchi bosqich muallifning bevosita **Buxoro shahridagi 27 - sonli Umumta'lim maktabida tajriba-sinov ishini tashkil etishi, o'tkazishi** bilan bog'liq holda davom etdi.

Yakunlovchi tajriba natijalari tahlil etilib, taqqoslandi, umumlashtirildi, ma'lumotlar matematik va statistik usullar bilan ishlab chiqildi.

### III BOB. O`TKAZILGAN TAJRIBA- SINOV NATIJALARI KO`RSATKICHLARI SAMARADORLIGI

#### 3.1. Tajribagacha bo`lgan jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari hamda ularning tahlili

*Jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari va ularning tahlili.* Buxoro shahar umumta'lim maktablarining 11-12 yoshli boshlang'ich sinf o`quvchilarining jismoniy tayyorgarligi natijalari aniqlandi.

3.1.1. -jadvaldan ko`rinib turibdiki, tezkorlik sifatlarini ko`rsatuvchi 30 metrga yugurish natijalari o`g'il bolalarda 11-12 yoshli o`g'il bolalarda (7,6 soniyadan 7,1 soniyagacha); 11-12 yoshlilarda 7,7-7,1 soniyaga tengdir. Shu bilan birga, yoshdan yoshga o`tishi bilan ko`rsatgan natijalarning vaqti qisqarib borishi aniqlandi.

Jadvaldagi ma'lumotlarga ko`ra 30 metrga yuqori startdan yugurish tezkorlikni rivojlantiruvchi qobiliyat hisoblanadi. 11 yoshli o`g'il bolalar 7,5 soniya, qiz bolalar esa 7,9 soniyani, 12 yoshli o`g'il bolalar 7,1 soniya, qiz bolalar esa 7,3 soniya natijani ko`rsatdi. Ular o`rtasidagi farq 11-12 yoshli o`g'il bolalarda 0,4 soniyani, qizlar esa 0,4 soniyani tashkil etganini kuzatdik. 9-10 o`g'il bolalari 7,5; 7,1 soniyalarga erishdi, shu yoshdagi qizlarning natijalari esa 7,9; 7,3 soniyalarga teng keldi (3.1.1.-jadval).

Nazorat guruhleri 11-12 yoshli o`g'il bolalarda 7,5; 7,0 soniyaga qisqargan bo`lsa, shu yoshdagi 11-12 qiz bolalarning natijalari 7,9; 7,2 soniyaga teng ekanligi kuzatildi.

Chaqqonlik sifatlarini tarbiyalash uchun ya'ni 3x10 metr mokisimon yugurishda milliy harakatli mashqlarni bajarishga bo`lgan imkoniyatlar o`g'il bolalarda 9-10 yoshlilarda 11-12 yoshli o`g'il bolalar o`rtasidagi farq 0,9 soniyaga teng. Qiz bolalarda esa 0,6 soniyaga teng bo`ldi (3.1.1-jadval).

### 3.1.1.-jadval

11-12 `yoshli o`g`il va qiz bolalarning tajribagacha bo`lgan jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari

№	Testlar	Jinsi	n	Tajriba $\bar{x} \pm m$	Nazorat $\bar{x} \pm m$	t	P
<i>11 yoshli</i>							
1.	Yuqori startdan 30 m.ga yugurish .	O` Q	19 13	7,5 ± 0,08 7,9 ± 0,07	7,5± 0,09 7,8 ± 0,08	0,87 0,80	>0.05 >0.05
2.	3x10m.ga mokisi-mon yugurish.	O` Q	19 13	9,8 ± 0,18 10,1 ± 0,13	9,8 ± 0,18 10,1 ± 0,14	0,76 0,82	>0.05 >0.05
3.	Arg'amchidan sak-rash (30 soniyada)	O` Q	19 13	22,4 ± 0,57 26,3 ± 1,55	23,0 ± 0,70 26,0 ± 0,87	1,98 1,26	>0.05 >0.05
4.	Turgan joydan uzun.ka sak.(sm)	O` Q	19 13	124,9 ± 0,37 116,1 ± 0,75	122,2 ± 0,99 117,5 ± 0,88	0,93 1,38	>0.05 >0.05
5.	Nishonga urish (5 imkoniyat 8 m. Masofa)	O` Q	19 13	1,3 ± 0,20 1,2 ± 0,19	1,3 ± 0,21 1,3 ± 0,20	2,42 2,48	<0.05 <0.05
6.	150gr. koptogini uloqtirish ( sm .)	O` Q	19 13	21,0 ± 0,25 18,7 ± 0,51	19,0 ± 0,57 16,7 ± 0,37	2,43 0,79	<0,05 >0.05
<i>12 yoshli</i>							
1.	Yuqori startdan 30 m.ga yugurish .	O` Q	19 13	7.1 ± 0,05 7.3 ± 0,09	7,0 ± 0,07 7,2 ± 0,08	1,76 1,49	>0.05 >0.05
2.	3x10m.ga mokisi-mon yugurish.	O` Q	19 13	8,9 ± 0,12 9,5 ± 0,15	8,9 ± 0,06 9,5 ± 0,13	1,76 1,49	>0.0 >0.05
3.	Arg'amchidan sak-rash (30 soniyada)	O` Q	19 13	32,6 ± 0,55 37,8 ± 1,41	30,3 ± 0,86 36,6 ± 0,71	1,89 0,54	>0.05 >0.05
4.	Turgan joydan uzun.ka sak.(sm)	O` Q	19 13	134,9 ± 0,65 129,9 ± 0,90	134,4 ± 0,72 121,0 ± 0,38	1,26 0,35	>0.0 >0.05
5.	Nishonga urish (5 imkoniyat 8 m. Masofa)	O` Q	19 13	1,5 ± 0,17 1,3 ± 0,23	1,6 ± 0,23 1,5 ± 0,26	2,85 1,93	0,05 >0.05
6.	150gr. koptogini uloqtirish ( sm .)	O` Q	19 13	25,0 ± 0,46 21,4 ± 0,47	21,7 ± 0,30 17,9 ± 0,36	1,52 1,46	>0.05 >0.05

Kuch-tezligi ko`rsatkichlari (arg'amchidan 30 soniyada sakrash) 11-12 yoshli o`g`il bolalarda 22,6; 31,0 martaga ortganli gini namoyon etdi. Shu yoshdagi qiz bolalarda esa 25,4 ; 36,4 martaga ortib bordi. Kuch -tezligi sifatini rivojlantirishda o`g`il bolalarga nisbatan qiz bolalarning natijalari yuqoriroq ekanligi kuzatildi, buning sababi, qiz bolalarda arg'amchidan sakrash ko`nikmalari juda yoshligidan boshlab shakllangan bo`ladi.

Kuch-tezligi ko`rsatkichlari (turgan joydan uzunlikka sakrash) 11-12 yoshli o`g`il bolalarda 124,6; 135,0 sm.ni tashkil qilgan bo`lsa, shu yoshdagi qiz bolalarda 118,3; 122,0 smni tashkil etdi.

Qolgan test natijalari ham shu tartibda hisobga olindi va ular jadvalda o`z aksini topgan.

Bu ko`rsatkichlar boshlang`ich sinf o`quvchilari orasidagi chaqqonlik va tezkorlik mashqlarini bajarishda o`g`il va qiz bolalarning ko`rsatgan natijalari bir-biridan unchalik katta farq qilmasligini isbotlaydi.

O`g`il va qiz bolalarning natijalari pasayib borayotganligidan yoki o`shish darajasining pastligidan dalolat berayapti. Buning sababi jinsini, yoshini hisobga olgan holda jismoniy tarbiyaning milliy vositalari to`g`ri tanlanmaganligi, hozirgi vaqtda sport jihozlari va anjomlari kamligi, milliy harakatli o`yinlar bilan o`quvchilarning kam shug`ullanganligida deb hisoblaymiz. Shuning uchun o`tkazilgan tadqiqotlar O`zbekiston umumta`lim maktablari dasturlariga o`quvchilarning jismoniy sifatlarini o`stiruvchi milliy harakatli o`yinlarni ko`proq kiritish zarurligi haqidagi xulosalarimizni tasdiqlaydi.

Yuqoridagi 3.1.1; 3.1.2 - jadvallardan ko`rinib turibdiki, arg`amchidan sakrash (30 soniya) da 11-12 yoshlilarda esa 10,2 marta, 11-12 yoshlilarda 11,5 marta sakrashdagi farq mavjud. Bunda arg`amchidan sakrashda o`g`il bolalardan ko`ra qiz bolalarning natijalari yaxshi chiqqanligi ko`rinadi, chunki qiz bolalarning arg`amchida ko`proq harakatda bo`lganligi, yoshlikdan o`yinning bu turi bilan ko`p shug`ullanganligi bunga sabab bo`ladi.

Tezkor-kuch sifatlarini ko`rsatuvchi (turgan joydan uzunlikka sakrash test orqali o`lchangan) quyidagicha o`zgargan: 11-12 yoshli o`g`il bolalar o`rtasida 10,0 sm.ga, qiz bolalarda esa 13,8 sm.ga ortgan. Shu bilan birga 11-12 yoshli o`g`il va qiz bolalar umumta`lim maktablari mezonidan pastroq natija ko`rsatganliklariga amin bo`ldik, shu yoshdagi jismoniy tarbiya darslarida jismoniy vositalarning noto`g`ri tanlanganligi, tezkorlik va kuchlilikni oshiruvchi milliy harakatli o`yinlariga kam e`tibor berilganligidan dalolat beradi.

150 gr.li tennis koptogini uloqtirish 11-12 yoshli o`g`il bolalarda 4,0 metrni, shu yoshdagi qiz bolalarda 2,7 sm.ni tashkil etdi.

Jadvallardan ko`rinishicha, 150 gr.li tennis koptogini uloqtirishda qizlardan ko`ra o`g`il bolalarning natijalari ancha farq qiladi, chunki ular qizlarga nisbatan kuch rivojlanishi jihatidan yuqori turadi.

Arg`amchidan sakrash (30 soniya)da olingan natijalar quyidagicha: 11-12 yoshli o`g`il bolalar ko`rsatkichi 9-10 yoshli bolalarning yoshiga muvofiq ravishda 22,4 - 32,6 marta sakragan bo`lsa, qiz bolalarda 26,3, 37,8 marta sakrashga erishilganligini isbotlaydi.

Natijalar 9-10 yoshli qiz bolalar o`rtasidagi tabiiy rivojlanish yuqori, qizlarning arg`imchoqda sakrash ko`nikmalari ham o`g`il bolalarnikidan ancha yuqori ekanligini ko`rsatmoqda.

Jadvallardagi natijalar shuni ko`rsatadiki, 11-12 yoshli o`g`il bolalar bilan 11-12 yoshli qiz bolalar o`rtasida farq borligi aniqlandi. Bu yoshdagi o`g`il va qiz bolalar jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida jismoniy vositalarning har doim ham to`g`ri tanlanmaganligi yoki tezkor-kuch mashqlariga kerakli darajada sharoit yaratilmaganligi yoki e`tibor berilmaganligini ko`rsatadi.

Qo`l kuchlarini aniqlashda 150 gr.li tennis koptogini uloqtirish testi bo`yicha quyidagi natijalarga erishildi: ushbu test natijalarining tahlili 9 yoshdan 10 yoshgacha bo`lgan o`g`il bolalarda dastlabki holatga nisbatan 6,9 barovar ko`p, 11-12 yoshlilarda 1,1 kg.ga, shu yoshdagi qizlar esa, 0,7 kg.ga, 0,8 k g.ga teng bo`ldi.

Bu keltirilgan ma`lumotlardan ko`rinadiki, qo`l mushak kuchi 11-12 yoshli bolalarda yildan–yilga ma`lum miqdorda oshib boradi, bunda milliy xalq o`yinlarining ham ta`siri, o`rni borligini alohida ta`kidlamoqchimiz.

5 imkoniyat 8 metr masofada 11-12 yoshli o`g`il va qiz bolalarning nishonga urish imkoniyatlarini tekshirganimizda jadvalda ko`rinib turganidek, bolalarning nishonga urishi 11-12 yoshli o`g`il bolalarda 1,05 dan 1,4 gacha teng bo`lsa, 11-12 yoshli qizlarda 1,07 dan 1,3 gacha teng bo`lganligi ko`rinadi. Bu

ko`rsatkichlar biz kutgan natijalardan ancha past, chunki o`quvchilarning diqqatni oshiruvchi milliy harakatli o`yinlardan foydalanish darajasi etarli emas.

Kuch-tezligini belgilovchi test bo`yicha olingan ( 30 soniyada arg'amchidan sakrash) natijalar o`g'il bolalarda 11-12 yoshli bolalarda esa 10,2 marta, qizlarda 7-8 yoshda 4,1 marta oshgan, 11-12 yoshlilarda 11,5 marta oshganligini kuzatdik. Natijalar shuni ko`rsatdiki, 11-12 yoshli o`g'il bolalardan qizlarning natijalari yuqori bo`lib chiqdi.

Shuningdek, tajriba boshida ikki oy davomida tajriba va nazorat guruhi o`quvchilari (11-12 yoshli bolalari) jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining borish jarayoni, darslarga qatnashishi, davomati, bolalarning sog'liklarini tekshirish, rejada ko`proq milliy harakatli o`yinlar bilan bolalarning yoshi va jinsiga mos ravishda tanlab shug'ullantirish, mashg'ulotlardan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiyaning milliy vositalari ham aniqlandi.

Ma'lumki, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini usuliy, pedagogik nuqtai nazardan to`g'ri aniqlash uchun bolalar fiziologiyasi hamda ruhiyatini yaxshi bilish shart, shularga suyangan holda har bir mashg'ulot oldidan ma'lum vazifalar qo`yilishi lozim. Vazifalar soni ikki-uchtadan iborat bo`lib, ularni bir necha guruhlarga bo`lib o`tish, asosiy harakatlar va mashqlar, milliy harakatli o`yinlar tanlanadi.

Tanlangan mashqlar, birinchidan, asosiy harakatlar bilan bog'liq bo`lishi lozim. Ikkinchidan, mashqlar o`quvchilarning yoshiga, tayyorgarlik darajasiga, jinsiga mos bo`lishi ham kerak. Bundan tashqari bu mashqlar bolaga oddiy, tushunarli, tanish va ular bajara oladigan bo`lishi shart. Shundagina bolalarda harakat ko`nikmasi hosil bo`lishi va malaka oshishini kuzatish mumkin.

### **3.2. Tajribadan keyin bo`lgan jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari**

Pedagogik tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhidagi 11-12 yoshli boshlang'ich maktab o`quvchilarining jismoniy tayyorgarligi: yuqori startdan 30 metrga yugurish (soniya), 3x10 metrga mokisimon yugurish (soniya), arg'amchidan sakrash (30 soniyada), 150 gr.li qichik koptogini nishonga urish (5

imkoniyat 8 metr masofa), 150 gr.li tennis koptogini uloqtirish bo'yicha aniqlandi, nazorat natijalari baholandi.

27-sonli umumta'lim maktabining 5-6 sinf o'quvchilari sinov-tajriba maqsadida olinib, turli pedagogik sharoit yaratilib, ularning yoshiga mos milliy harakatli o'yinlardan foydalangan holda ish olib borildi. Bu samarali vositalardan foydalanish orqali jismoniy tarbiya ishlariga, o'quv rejalariga o'zgartirishlar kiritildi. O'zgartirishlar biz tomonimizdan tavsiya etilgan milliy harakatli o'yinlardan foydalanish to'g'risidagi dasturga tayanilgan holda olib borildi.

Tajriba-sinov boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirish, ularning mustaqilligini tarbiyalash, bilim berish, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini yaxshilash, takomillashtirishga qaratilgan chora-tadbirlarni izlash, ularni amalga oshirish asosida amalga oshirildi.

Tajriba o'tkazilayotgan 5-6 sinflarda jismoniy tarbiya vositalari, milliy harakatli o'yinlar ya'ni jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi dastur talabidagi harakat ko'nikmasi va malakalarini egallashga qaratilgan holda tanlandi (3.2.1-jadval).

Pedagogik tajribaning yo'nalishi va mazmuni quyidagi usuliy holatni aniqlashga qaratildi:

a) materiallarni rejalashtirishda bolalarning dastlabki jismoniy tayyorgarligi hisobga olindi va ularga individual yondashish asosida tashkil qilindi;

b) o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalariga ko'ra shu narsa ma'lum bo'ldiki, tajriba guruhida qo'llanilgan milliy harakatli o'yinlar majmuasi shu guruhlarda shug'ullangan bolalarning barcha sifat ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Jadvaldagi ma'lumotlarga ko'ra 30 metrga yuqori startdan yugurish tezkorlikni rivojlantiruvchi qobiliyat hisoblanadi. 11 yoshli o'g'il bolalar 6,4 soniya, qiz bolalarda 6,9 soniyani ko'rsatdi. 12 yoshli o'g'il bolalarda 5,7 soniyaga tengligi kuzatildi. Qizlarda 6,4 soniya natijani ko'rsatdi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi (3 x 10 metr masofada mokisimon yugurish) testida 9 yoshli o'g'il bolalar 8,3 soniya, qiz bolalarda 8,7 soniya

ekanligini ko`rsatdi. 12 yoshli o`g`il bolalarda 7,7 soniya kuzatildi, qiz bolalarda 8,7 soniya natija yaxshilandi

3.2.1-jadval

**11-12 yoshli o`quvchilariningg tajribadan keyin bo`lgan jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari**

№	Testlar	Jinsi	n	Tajriba $\bar{x} \pm m$	Nazorat $\bar{x} \pm m$	t	P
<i>11 yoshli</i>							
1.	Yuqori startdan 30 m.ga yugurish	O` Q	19 13	6,4 ± 0,07 6,9 ± 0,09	7,1 ± 0,03 7,2 ± 0,06	0,68 0,91	>0.05 >0.05
2.	3x10m.ga mokisi-mon yugurish.	O` Q	19 13	8,3 ± 0,11 8,7 ± 0,15	9,2 ± 0,11 9,5 ± 0,14	0,68 0,91	>0.05 >0.05
3.	Arg'amchidan sak-rash (30 soniyada)	O` Q	19 13	27,2 ± 0,63 33,8 ± 1,46	25,8 ± 0,59 29,2 ± 0,88	1,22 2,38	>0.05 <0.05
4.	Turgan joydan uzun.ka sak.(sm)	O` Q	19 13	134,4 ± 1,48 129,0 ± 0,72	127,0 ± 0,84 124,6 ± 0,97	1,36 0,68	>0.05 >0.05
5.	Nishonga urish (5 imkoniyat 8 m. masofa)	O` Q	19 13	1,7 ± 0,21 1,6 ± 0,21	1,6 ± 0,21 1,5 ± 0,21	2,65 3,46	>0.05 <0.05
6.	150gr. Kichik koptokni uloqtirish ( sm .)	O` Q	19 13	23,1 ± 0,44 20,7 ± 0,51	20,2 ± 0,35 17,8 ± 0,41	1,38 2,62	>0.05 <0.05
<i>12 yoshli</i>							
1.	Yuqori startdan 30 m.ga yugurish .	O` Q	19 13	5,7 ± 0,09 6,4 ± 0,06	6,3 ± 0,05 6,8 ± 0,04	1,23 1,02	>0.05 >0.05
2.	3x10m.ga mokisi-mon yugurish.	O` Q	19 13	7,7 ± 0,15 7,9 ± 0,16	8,3 ± 0,06 9,0 ± 0,07	1,23 1,02	>0.05 >0.05
3.	Arg'amchidan sak-rash (30 soniyada)	O` Q	19 13	38,3 ± 1,46 45,5 ± 1,19	32,6 ± 0,71 39,2 ± 0,84	1,38 1,25	>0.05 >0.05
4.	Turgan joydan uzun.ka sak.(sm)	O` Q	19 13	143,4 ± 0,72 133,5 ± 1,63	137,3 ± 0,77 126,6 ± 1,66	2,43 2,04	<0.05 >0.05
5.	Nishonga urish (5 imkoniyat 8 m. masofa)	O` Q	19 13	1,9 ± 0,21 1,8 ± 0,28	1,7 ± 0,23 1,6 ± 0,28	3,39 1,58	<0.05 >0.05
6.	150gr. Kichik koptokni uloqtirish ( sm .)	O` Q	19 13	26,7 ± 0,51 23,2 ± 0,49	22,5 ± 0,34 18,8 ± 0,33	1,79 0,94	>0.05 >0.05

Kuch-tezligi (30 soniya ichida arg'amchidan sakrash) testida 11 yoshli tajriba guruhi o`g`il bolalari tajriba oxirida 19,2 marta sakrashga erishdilar, dastlab ularning natijalari 15,2 marta sakrashganini ko`rsatgan, ular o`rtasidagi farq 4 martaba ko`p ekanligi kuzatildi. Bu esa ko`rsatkichlar 26 foizga yaxshilanganini ko`rsatadi. Shu yoshdagi qiz bolalar 23,2 marta sakragan, bu ko`rsatkichlar 20

foizga yaxshilanganligini ko`rsatdi. 9 yoshli o`g`il bolalar 22,5 marta sakrashga erishgan. Yil boshidagidan 5 marta ko`p sakragan, bu esa 22 foizni tashkil etdi. Shu yoshdagi qiz bolalar esa 27,4 marta ko`p sakraganligi ko`rindi

Kuch-tezligi (turgan joydan uzunlikka sakrash) testida 9-10 yoshli o`g`il bolalarda 9,6 sm.ni, qiz bolalarda esa 4,4 sm.ni tashkil etganini kuzatdik.

5 imkoniyatdan 8 metr masofada nishonga urish 11-12 yoshli o`g`il va qiz bolalarning imkoniyatlarini tekshirganimizda jadvalda ko`rinib turgani dek, bolalarning nishonga urishi 11-12 yoshli o`g`il bolalarda 1,7, 1,9 ga teng bo`lsa, 11-12 yoshli qizlarda 1,6, 1,8 gacha teng bo`lganligi ko`rinadi. Bu ko`rsatkichlar o`quvchilarning diqqatni oshiruvchi o`zbek xalq milliy harakatli o`yinlaridan foydalanish darajasi etarli ekanligini ko`rsatdi.

150 gr.li kichik koptokni uloqtirish 11-12 yoshli o`g`il bolalarda 3,5 metrni, shu yoshdagi qiz bolalarda 2,5 sm.ni tashkil etdi. Jadvallardan ko`rinishicha, 150 grammlı kichik koptokni uloqtirishda qiz bolalardan ko`ra o`g`il bolalarning natijalari ancha farq qiladi, chunki o`g`il bolalar qiz bolalarga nisbatan kuch rivojlanishi jihatidan yuqori turadi.

11-12 yoshli boshlang`ich sinf o`quvchilarining yuqori startdan 30 m. ga yugurishda ko`rsatgan dastlabki va yakuniy natijalari 9 yoshli nazorat guruhining o`g`il bolalariga qaraganda tajriba guruh o`g`il bolalari o`z natijalarini yilning oxirida kelib 1 soniyaga yaxshilashdi, bu esa 13 foizni tashkil qilib, ishonchli statistik o`sishga erishildi.

Qiz bolalar esa yil boshiga qaraganda  $t_{q1,16}$ ;  $R < 0.05$  1,2 soniyaga o`z natijalarini yaxshiladilar. Bu natija 15 foizni tashkil qildi 3.2.2.-jadval.

**11-12 yoshli o`quvchilarining jismoniy tayyorgarligi bo`yicha ko`rsatgan  
dastlabki va yakuniy natijalari**

Yoshi	Jinsi	n	Tajriba guruhi $x \pm m$	Nazorat guruhi $x \pm m$	t	p
<i>yuqori startdan 30 m. ga yugurish</i>						
11	O`	19	7,5 ± 0,08 6,4 ± 0,07	7,5 ± 0,09 7,1 ± 0,06	0,87 0,80	>0.05 >0.05
	Q	13	7,9 ± 0,07 6,9 ± 0,09	7,8 ± 0,08 7,2 ± 0,06	0,89 1,08	>0.05 >0.05
12	O`	19	7,1 ± 0,05 5,7 ± 0,06	7,0 ± 0,07 6,3 ± 0,05	1,76 1,29	>0.05 >0.05
	Q	13	7,3 ± 0,09 6,4 ± 3,18	7,2 ± 0,07 6,8 ± 0,04	1,49 1,24	>0.05 >0.05
<i>3 x 10 metrga mokisimon yugurish</i>						
11	O`	19	9,8 ± 0,18 8,3 ± 0,11	9,8 ± 0,18 9,2 ± 0,11	0,76 0,80	>0.05 >0.05
	Q	13	10,1 ± 0,13 8,7 ± 0,15	10,1 ± 0,14 9,5 ± 0,14	0,82 1,08	>0.05 >0.05
12	O`	19	8,9 ± 0,12 7,7 ± 0,10	8,9 ± 0,06 8,3 ± 0,06	1,76 1,29	>0.05 >0.05
	Q	13	9,5 ± 0,15 7,9 ± 0,16	9,5 ± 0,06 9,0 ± 0,07	1,49 1,24	>0.05 >0.05
<i>Arg'amchidan sakrash</i>						
11	O`	19	22,4 ± 0,57 27,2 ± 3,47	23,0 ± 0,70 25,8 ± 0,59	1,98 1,37	>0.05 >0.05
	Q	13	26,3 ± 1,55 33,8 ± 1,46	26,0 ± 0,87 29,1 ± 0,88	1,26 1,52	>0.05 >0.05
12	O`	19	32,6 ± 0,55 38,3 ± 1,03	30,3 ± 0,86 32,6 ± 0,71	1,89 1,38	>0.05 >0.05
	Q	13	37,8 ± 1,41 45,5 ± 1,19	36,6 ± 0,71 39,2 ± 0,84	0,54 1,08	>0.05 >0.05
<i>turgan joydan uzunlikka sakrash</i>						
11	O`	19	124,9 ± 0,37 134,4 ± 1,48	122,2 ± 0,99 127,0 ± 0,84	0,88 1,68	>0.05 >0.05
	Q	13	116,1 ± 0,73 129,0 ± 0,72	117,5 ± 0,88 124,6 ± 0,97	1,38 1,27	>0.05 >0.05
12	O`	19	134,9 ± 0,65 143,4 ± 1,25	134,4 ± 0,72 137,3 ± 0,77	1,26 1,20	>0.05 >0.05
	Q	13	129,9 ± 0,90 133,5 ± 1,63	121,0 ± 0,38 126,6 ± 1,66	0,35 1,02	>0.05 >0.05
<i>150 grammlı tennis koptogi bilan 8 metr masofadan</i>						

<i>5 imkoniyatdan nishonga urish</i>						
11	O`	19	1,3 ± 0,20 1,7 ± 0,21	1,3 ± 0,21 1,6 ± 0,21	2,42 1,49	<0.05 >0.05
	Q	13	1,2 ± 0,19 1,6 ± 0,21	1,3 ± 0,20 1,5 ± 0,21	3,46 1,54	<0.05 >0.05
12	O`	19	1,5 ± 0,17 1,9 ± 0,18	1,6 ± 0,23 1,7 ± 0,28	2,85 1,84	>0.05 >0.05
	Q	13	1,3 ± 0,23 1,8 ± 0,28	1,5 ± 0,26 1,6 ± 0,28	1,93 1,59	>0.05 >0.05
<i>150 grammlı kichiks koptokni uloqtirish</i>						
11	O`	19	21,0 ± 0,23 23,1 ± 0,44	19,0 ± 0,57 20,2 ± 0,35	2,43 0,87	<0.05 >0.05
	Q	13	18,7 ± 0,51 20,7 ± 0,51	16,7 ± 0,37 17,8 ± 0,41	0,79 1,07	>0.05 >0.05
12	O`	19	25,0 ± 0,46 26,7 ± 0,37	21,7 ± 0,30 22,5 ± 0,34	1,52 1,29	>0.05 >0.05
	Q	13	21,4 ± 0,47 23,2 ± 0,49	17,9 ± 0,36 18,8 ± 0,33	1,46 1,49	>0.05 >0.05

3.2.2 -jadvaldagi ma'lumotlarga ko`ra, natijalar 11 yoshli tajriba va nazorat guruhlari o`rtasida statistik farqli ravishda  $t = 0,87$ ;  $t = 0,80$ :  $R > 0,05$  ga o`sgan. Bu esa tajriba guruh o`g`il bolalarining dastlabki va yakuniy ko`rsatgan natijalari quyidagicha namoyon etdi: 1,1 soniyaga ya'ni 17 % ga qisqarganligini, qiz bolalarda ham 1,1 soniyaga qisqarganligi, ya'ni 14 % ga yaxshilanganligi aniqlandi (1-gistogramma). Shu yoshdagi nazorat guruhi o`g`il bolalarining natijasi 0,8 soniyaga ya'ni 11 % ga yaxshilandi. Qiz bolalar natijasi esa 0,4 soniyani 6 % ni tashkil etdi.

11 yoshli tajriba guruhining o`g`il bolalari natijasi 1,4 soniyaga yaxshilandi. Bu esa 26 foizga, shu yoshdagi qizlar esa 0,9 soniyaga yaxshilandi, ya'ni 14 foizga ko`tarildi. Shu yoshdagi nazorat guruhi o`g`il va qiz bolalarining ko`rsatgan natijalari 0,7 soniya, bu esa 11% ni, qizlarda 0,4 soniya 6 %, tajriba guruhidagi o`g`il va qiz bolalarning statistik farqli ravishda o`sganligini ko`rish mumkin.

Tezkorlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo`li yangi xilma-xil harakat malaka, ko`nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo`ladi, harakat funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir ko`rsatadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun

balandlikka turli usul bilan: orqachasiga, oldi, yonlanma, aylanib yugurib sakrash, o`yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo`llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarini almashtirish, milliy harakatli o`yinlarni erkin, tez-tez o`zlashtirish va qo`llash asosida rivojlantirish mumkin

Yil oxiriga kelib boshlang'ich sinf o`quvchilari chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi 3x10 metrga mokisimon yugurishda tajriba va nazorat guruhlarini o`g`il hamda qiz bolalarining natijalari statistik ishonchli ravishda  $t = 1,76$ ;  $t = 1,49$ ;  $R > 0,05$  o`shishi kuzatildi. Nazorat guruhiga qaraganda tajriba guruhi 11 yoshli tajriba guruhi o`g`il bolalarining ko`rsatgan natijalari quyidagicha ko`rinishga ega: 1,1 soniya, bu esa 17% ni tashkil qilgan bo`lsa, qiz bolalar 1,1 soniya qisqartirib, 14 % ga yil oxirida natijalarini yaxshilaganlar. Shu yoshdagi 12 yoshli o`g`il va qiz bolalarning pedagogik tajribadan keyingi natijalarini kuzatadigan bo`lsak, quyidagicha: 1,2 soniya bu 16 foizni, 1,6 soniya 20 foizni ko`rsatib, ko`rsatkich yaxshilanganligi kuzatildi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi 3x10m. masofada mokisimon yugurishda o`quvchilarning tajribadan keyingi natijalarini kuzatganimizda ko`rinib turibdiki, tajriba guruhi o`g`il va qiz bolalari natijani 9 % dan - 26 % gacha yaxshilagan bo`lsalar, nazorat guruhi o`g`il va qiz bolalari 2 % dan – 7 % gacha yaxshilashga erishgan. Demak, biz qo`llagan milliy harakatli o`yinlar to`g`ri tanlanganligini ko`rsatadi.

11-12 yoshli o`quvchilarining arg'amchidan sakrashda ko`rsatgan dastlabki va yakuniy natijalari shu jadval ma'lumotlariga qaraganda, 11 yoshli o`quvchilarining arg'amchidan sakrash bo`yicha tajriba guruhi o`g`il bolalari 4,6 marta sakragan, ya'ni bu 17,9 foizni tashkil qilgan bo`lsa, tajriba guruhi qiz bolalari 7 marta, bu esa 23,1 foizni tashkil etdi.

12 yoshli o`quvchilarining arg'amchidan sakrash bo`yicha tajriba guruhi o`g`il bolalari tajribadan so`ng (3.2.3-jadval) o`g`il va qiz bolalar tomonidan ko`rsatilgan natijalar 5,6 marta ya'ni 18,1 foizni tashkil qilgan bo`lsa, tajriba guruhi qiz bolalari 4,4 marta bu esa 16,7 foizni tashkil etdi, nazorat guruhi o`g`il

bolalari 0,8 marta bu esa 7,6 foizni tashkil qilsa qiz bolalar 4,1 marta bu esa 22 foizni tashkil qildi.

Ma'lumki, kuch harakat faoliyati jarayonidagi tashqi qarshilikni engish yoki unga mushak zo'riqishi vositasida qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir. O'quvchilari tarbiyasida ular organizmining yosh xususiyatlari, asab tizimi rivojlanishining qaror topganligi, mushaklarning zaifligi, bukuvchi mushaklar tonusining ustunligi kabi tavsiflar hisobga olinadi.

Sakrash, yugurish, uloqtirish (uzoqqa) jarayonida bolalar harakat tezligi va kuch tezligini namoyon qilishi, harakatni tez ba-jarishi, asab mushak kuchlanishining kontsentratsiyasi bilan birga qo'shib olib borishi, ya'ni tezkorlik-kuch sifatlarni namoyon qilishini tarbiyalash zarur.

Bu sifatlarni rivojlantirish uchun E.N.Vavilova [47] ma'lumotlariga ko'ra oldinga deysinib sakrash, turgan joyida va oldinga siljib goh o'rta, goh tez sur'atda chiziq yoki tayoqlardan hatlab sakrash mashqlari qo'llaniladi. Sakrash paytida bir yoki ikki oyoqda kuch bilan deysinishga, tizzadan bir oz bukilgan oyoqda yumshoq tushish va tezda qomatni rostlashga e'tibor berish zarur.

Kuch- tezligi qobiliyatini rivojlantiruvchi turgan joydan uzunlikka sakrash testi bo'yicha tajriba va nazorat guruhlaridagi o'g'il va qiz bolalar o'rtasidagi natija ko'rsatkichi statistik farqli ravishda o'sdi.

Tajribada qatnashgan 11-12 yoshli o'g'il va qiz bolalarning turgan joydan uzunlikka sakrashda ko'rsatgan natijalari quyidagicha ifodalangan:

Tajriba guruhidagi 11 yoshli o'g'il bolalarning ko'rsatgan natijasi yil oxiriga kelib 9,5 sm.ga yaxshilandi, bu esa 7 foizni, qiz bolalarda 12,9 sm.ga oshdi, ya'ni 10 foizni tashkil qildi.

Nazorat guruhida o'g'il bolalar ko'rsatgan natijalar yil oxiriga kelib 4,8 sm.ga, ya'ni 4 foizga, qiz bolalarda esa 7,1 sm. ga, 6 foizga o'sgani aniqlandi.

Tajriba va nazorat guruhi o'g'il va qiz bolalari ko'rsatgan natijalari statistik farqli ravishda ( $t = 0,93$ ;  $t = 1,18$ ;  $P > 0.05$ ) o'sdi.

12 yoshli tajriba va nazorat guruhleri o'g'il - qiz bolalarining natijalari statistik farqli ravishda ( $t = 0,54$ ;  $P < 0.05$   $t = 1,18$ ;  $P > 0.05$ ) o'sdi. Shu yoshli

o`g`il bolalarning ko`rsatgan natijasi yil oxiriga kelib 8,5 sm.ga, bu esa 6 foizni, qiz bolalar esa 3,6 sm. ga, bu esa 3 foizga yaxshilanganini ko`rsatadi (4.4-gistogramma).

Nazorat guruhida o`g`il bolalar ko`rsatgan natijalar yil oxiriga kelib 2,9 sm.ga, 2 foizga, qiz bolalar esa 5,6 sm.ga, 4 foizga yaxshilandi.

11-12 yashar bolalar uchun milliy harakatli o`yinlar qiziqarli mashg`ulotlardan iborat bo`lib, jismoniy tarbiyaning asosi hisoblanadi. Shuning uchun ham shu yoshdagi bolalar uchun maktab dasturida milliy harakatli o`yinlarga ko`proq o`rin ajratish lozim. Chunki bolalar xilma-xil o`yinlar vositasida bilimni oson idrok qiladilar va o`zlashtiradilar.

O`yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish va diqqatni oshiruvchi, nishonga urish mashqlariga alohida e`tibor berish lozim.

5 imkoniyatdan 150 gr.li kichik koptogini nishonga urish (8 metr masofa)da 7 yoshli tajriba va nazorat guruhi o`g`il va qiz bolalari statistik farqli ravishda (  $t_{q} 1,48$ ;  $t_{q} 1,34$ ;  $P > 0.05$  ) ga o`sgan. 7 yoshli tajriba guruhi o`g`il bolalarining ko`rsatgan yakuniy natijalari yil oxiriga kelib, 0,5 martaga 34 foizga, qiz bolalar esa 0,5 martaga 33 foizga yaxshilandi.

Nazorat guruhidagi o`g`il bolalar natijasi 150 gr.li kichik koptok bilan 8 metr masofadan 5 imkoniyatdan nishonga urishda 0,2 martaga ya`ni 7 foizga oshdi, qiz bolalarda esa 0,4 martaga ya`ni 30 foizga oshganligini aniqladik. Bu natijalar tajriba guruhiga qaraganda ancha pastroqligini yaqqol ko`rsatadi .

11 yoshli o`g`il bolalarning ko`rsatgan natijasi yil yakuniga kelib 0,4 martaga, ya`ni 23 foizga, qizlarda ham 0,4 martaga 23 foizga o`sgan (3.2.3-jadval).

12 yoshli o`g`il bolalarning ko`rsatgan natijasi yil oxiriga kelib 0,4 martaga yaxshilandi, bu 21 foizni, qiz bolalarda 0,5 martaga oshdi, ya`ni 28 foizni tashkil qildi. Nazorat guruhida o`g`il bolalar ko`rsatgan natijalar yil oxiriga kelib, 0,3 martaga, 17 foizga, qiz bolalarda 0,1 marta, 6 foizga oshgan. Tajriba va nazorat guruhi o`g`il - qiz bolalari ko`rsatgan natijalar statistik farqli ravishda (  $t = 2,43$ ;  $P < 0.05$ :  $t = 2,04$ ;  $P > 0.05$ ): o`sdi.

Qarshiligi oshirilgan ya'ni kuchni talab etadigan mashqlar kuchni tarbiyalash vositasi bo'lib hisoblanadi. Qarshilik tabiatiga qarab, kuchni rivojlantiradigan mashqlar ikki guruhga bo'linadi.

A) tashqi qarshilikni engish bilan bajariladigan mashqlar;

B) o'z vazni bilan og'irlashtirib bajariladigan mashqlar;

150 gr.li kichik koptokni uloqtirish mushak kuchlarini har tomonlama rivojlantirishga; harakat koordinatsiyasi, nafas olish mushaklari faoliyati va tegishli ravishda nafas olish funksiyasining takomillashuviga yordam beradi.

3.2.3.-jadvaldagi natijalarning ko'rsatishicha, tajriba guruhi 11 yoshli o'g'il bolalarining ko'rsatgan natijalari tajribadan keyin 2,8 metrga yaxshilandi, bu 15 foizni tashkil qildi. Shu guruhdagi qiz bolalarda esa tajribadan keyin natija 2,1 metrga oshdi. Bu esa yil boshidagi ko'rsatkichga qaraganda 15 foizga o'sganligini, statistik farqli ( $P < 0,05$ ) ekanligini ko'rsatdi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan tajribalarimiz shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini xalq milliy harakatli o'yinlaridan foydalanib tashkil etish va o'tkazish bolalar jismoniy rivojlanishi samaradorligini oshirishning asosini tashkil qiladi, ularning jismoniy sifatini rivojlantirishni yuqori darajaga ko'taradi.

Sinov-tajriba guruhlarida milliy harakatli o'yinlardan keng foydalanish orqali bolalarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishlarining ortib borishi kuzatildi. O'quvchilarning milliy qadriyatlarga bo'lgan e'tiborini kengaytirishga imkoniyat katta ekanligi kuzatildi. Bular bolalarning salomatligini, jismoniy rivojlanishini yaxshilashga, shu bilan birga, ularda sportga bo'lgan qiziqishni uyg'otish, g'oliblikka intilish, ota-bobolari kabi irodali, mustaqil bo'lishga intilish kabi sifatlarni tarbiyalashga va turli yirik musobaqalarda qatnashishga imkon yaratdi.

Shu boisdan mashg'ulotlar jarayonida turli milliy xalq harakatli o'yinlarining ko'pgina elementlaridan, ularning har xil ko'rinishlaridan ishda keng foydalanildi. Bolalarning sog'ligi mustahkamlanishi bilan birga ularda jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish, nazariy bilim, jismoniy tayyorgarlik va harakat faolligi oshib borishi ko'rinadi.

Jismoniy tarbiya maktabda o`quvchilar salomatligi va ularning harakat faolligini oshirish hamda mustaqilligini tarbiyalashda asosiy o`rin egallaydi. Ular turli jismoniy tarbiya shakllari, ko`proq xalqimizning milliy harakatli o`yinlari bo`yicha tashkil qilinsa va olib borilsa maqsadga muvofiqligi yaqqol namoyon bo`ldi.

3.2.3.-jadval

**11-12 yoshli o`g`il va qiz bolalarning jismoniy tayyorgarligi**

№	Testlar	Jinsi	11 yosh $\bar{x} \pm m$	n	12 yosh $\bar{x} \pm m$
1.	Yuqori startdan yugurish 30 m. (son.)	O`	7,6±1,23	145	7,1±1,42
2.	Mokisimon 3x10m. yugurish (son.).		9,6±1,33		8,8±1,92
3.	Arg'amchida sakrash (30 son.)		22,6±1,78		31±1,59
4.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash		124,6±1,88		135±1,75
5.	Nishonga urish (150 gr. kop. 8m. mas. 5 imkon.)		1,3±1,05		1,6±1,27
6.	Uloqtirish (150 gr. kop.)		18,6±1,78		21,8±1,37
1.	Yuqori startdan yugurish 30 m. (son.)	Q	7,7±1,49	111	7,1±1,59
2.	Mokisimon 3x10m. yugurish (son.).		10,2±1,58		9,5±1,78
3.	Arg'amchida sakrash (30 son.)		25,4±1,68		36,4±1,49
4.	Turgan joyidan uzunlikka sakrash		118,3±1,84		122,0±1,74
5.	Nishon.urish (150 gr. koptogi 8 m. mas. 5 imkon.)		1,3±1,08		1,5±1,09
6.	Uloqtirish (150 gr. kop.)		17,3±1,37		17,6±1,71

Jadvaldagi ma'lumotlarga yoshdan-yoshga tezkorlik mashqlarini bajarishga bo`lgan imkoniyatlar o`zgaruvchan holatni ko`rsatdi. Bu ko`rsatkichlar boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar orasida tezkorlik mashqlarini bajarishda natijalarning pasayib borayotganligini ko`rsatadi. Bunda yaxshi natijalarga erishish uchun bolalarning yoshini hisobga olgan holda milliy harakatli o`yinlari, jismoniy tarbiya vositalaridan unumli va samarali foydalanishni to`g`ri yo`lga qo`yish zarur (3.2.3-jadval).

## XULOSALAR

1. Engil atletika tugaragini tashkil etish va uni o`tkazishda milliy harakatli o`yinlardan foydalanish orqali o`quvchilarni jismoniy tarbiyalashda ularning jismoniy tayyorgarliklari aniqlandi.

2. Darsdan tashqari mashg`ulotlarda engil atletika tugaragida 11-12 yoshli bolalar jismoniy mashg`uloti zarurdir. Aynan shu yoshdagi o`quvchilar jismoniy tarbiyasining o`rni, pedagogik va ilmiy-nazariy asoslari o`rganiladi.

3. 11-12 yoshli tajriba guruhi o`g`il va qiz bolalarining yuqori startdan 30 metrga yugurishda natijalar 13 foizdan 27 foizgacha yaxshilanganligi aniqlandi. Chaqqonlik va tezkorlik sifatlari bo`yicha 3x10 metr mokisimon yugurishda yil yakunida 11-12 yoshli o`g`il va qiz bolalarning ko`rsatgan natijalari 9 foizdan 20 foizgacha yaxshilandi.

Asosan yuqori startdan 30 metrga yugurishda va 3x10 metrga mokisimon yugurishda 11-12 yoshli o`g`il va qiz bolalarning natijalari 11-12 yoshli bolalardan ancha yuqori ekanligi ko`rindi. Kuch- tezligi testi bo`yicha natijalar quyidagicha: turgan joydan uzunlikka sakrashda 14 foizgacha va 150 gr.li tennis koptogini uloqtirishda 15 foizgacha 11-12 yoshli o`g`il va qiz bolalarning natijalari yaxshilangani namoyon bo`ldi.

8 metr masofadan 150 gr.li to`pni 5 imkoniyatdan nishonga urishda 7-10 yoshli tajriba guruhi o`g`il va qiz bolalarining natijalari 19 foizdan 34 foizgacha yaxshilangan.

4. Engil atletika mashg`ulotlarida erishilgan bilim va malakalardan ijodiy foydalanish layoqatini bolalarda tarbiyalashga e`tibor qaratish lozim, shuningdek, yuz bergan salbiy ruhiy holatlarni tez bartaraf qila olish layoqatini rivojlantirish ham nihoyatda muhim ahamiyatga ega.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi - T.: O'zbekiston, 1992.-44 b.
2. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. – T.: O'zbekiston, 1994.-300 b.
3. Karimov I.A. Tarixiy xotirasiz kelajak yo`q //Muloqot. –T.:, 1998.- №5. -B.1-6.
4. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. – T.: O'zbekiston, 1997. – 326 b.
5. Karimov I.A. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining XIV sessiyasi materiallarini ta'lim muassasalarining o`quv dasturlariga kiritish to`g'risida. – T.,1999. – 15 b.
6. O'zbekiston Prezidentining “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to`g'risida”gi // Xalq so`zi.-2002.-24 oktabr.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to`g'risida”gi // Xalq so`zi.-2002.-31 oktabr.
8. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to`g'risida”gi // Xalq so`zi.-1999.- 27 may.
9. O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to`g'risida”gi qonuni //Xalq so`zi.- 2000. – 28 may.
10. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. –T.: Shark,1998. - 63 b.
11. O'zbekiston Respublikasi “Ta'lim to`g'risida”gi qonuni. // Turkiston.- 1997. - 1 oktabr.
12. Andris E.R., Kudratov R.K. Engil atletika: O`quv qo`llanma.-T.: O`zDJTI, 1998.-122 b.
13. Andris E.R. Metodika obucheniya texnike i podgotovka k sdache normativov GTO po metaniyu granati. – T., 1988. – 32 s.
14. Andris E.R., Savelev Yu.M. Obuchenie begu, prijkam i metaniyam: Ucheb. posobie -T., 1996.-100 s.
15. Arzumanov G.G. Sektsiya legkoy atletiki v shkole. – T.: Ukituvchi, 1990. – 81 s.
16. Balsevich V.K. Novoe v teorii i praktike obucheniya sportivnim dvijeniyam //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. –Moskva, 1987. - №9. – S.61-62.

17. Begay, prigay, metay /Bryunem E., Xarnes E., Xoffa Ya i.dr. – M.: FIS, 1982-79 s.
18. Bernshteyn N.A. O lovkosti i ee razviti. – M.: FIS, 1991. – 228 s.
19. Bogen M.M. Sovremennie teoretiko-metodicheskie osnovi obucheniya dvigatel'nykh deystviyami.: Avtoref. dis. ... d-ra ped.nauk. – M., 1988.-52 s.
20. Boyboboev B.G'., Oripov Yu.Yu., Mirzamaxmudov Sh. Boshlang'ich sinf o`quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalashda milliy harakatli o`yinlardan foydalanish //Umumta`lim maktablari va hunar bilim yurtlarida faol uslublardan va noan`anaviy usullardan foydalanish asosida dars sifatini ko`tarish mavzusidagi seminar kengashning tezislari.-Jizzax, 1995. – B. 35-37.
21. Boyboboev B.G'., Oripov Yu.Yu., Jismoniy tarbiyadan muhim vosita //O`zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari” mavzusidagi Respublika ilmiy –amaliy anjumani. Tezislar to`plami: - Namangan, 2000.- B.37-39.
22. Bondarevskiy E.Ya., Xankeldiev Sh.X. Fizicheskaya podgotovlennost uchayushchaya molodeji. – T: Meditsina, 1986. – 208 s.
23. Bondarchuk A.P. Legkoatleticheskie metaniya. – Kiev: Zdorovya, 1984.-168 s.
24. Vavilova E.N. Uchite begat, prigat, lazat i metat. – M.: FIS, 1983. – 132 s.
25. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. – M.: FIS, 1988. – 332 s.
26. Volkat L. Beg, prijki, metaniya //Fizkultura i sport. – Moskva, 1985. – S. 102-122.
27. Gdanevich A.A. Metanie malogo myacha s mesta: (II klass Obuchayushchaya programma) //Fizicheskaya kultura v shkole.- Moskva, 1988. №5. – S. 15-17.
28. Jilkin i dr. Legkaya atletika: Ucheb. posobie dlya studentov vissh. ped. ucheb.zavedeniy // A.I.Jilkin, V.S.Kuzmin, E.V. Sidorchuk.– M.: tsentr “Akademiya”, 2003. – 464 s.
29. Zdanevich A.A. Dlya obucheniya metaniyu myacha //Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 1987. №8.-S. 18-21.
30. Zdanevich A.A. Metaniya malogo myacha II klass //Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 1988. №5.- S. 15-17.
31. Zinchenko V.A. Uroki po razdelu legkaya atletika //Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 1983. №3.- S. 29-33.
32. Ivanov N.D. Dlya obucheniya metaniyu v IV klasse //Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 1980. - №7. – S. 17-19.
33. Ivanov N.D. Legkaya atletika. Razdel metaniya //Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 1984. - №5 – S. 32-35.
34. Ivanov N.D. Metanie na urokax v III-IV klassax //Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 1990. №7. – S. 9-14.
35. Ivanov N.D. Obuchenie metaniyu malogo myacha v IV klasse. //Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 1984. - №9. – S. 20-24.

- 37.Ivanov N.D. Obucheniya metaniyam: IV klass //Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 1984. - №10. – S. 22-26.
- 38.Kachashkin V.M. Fizicheskoe vospitanie v nachalnoy shkole. – M.: Prosveshchenie, 1983. – 224 s.
- 39.Kudratov R.K., Oripov Yu.Yu. Sravnitelniy analiz texniki metatelnix dvizheniy v mladshix klassa //Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Almati, 2001.- №2. – S. 77.
- 40.Loman V. Beg, prijki, metaniya. – M.: FIS, 1985. – 159 s.
- 41.Lyax. V.I. Koordinatsionnie sposobnosti shkolnikov. – Mn: Polimya, 1989. – 160 s.
- 42.Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – M.: FIS, 1991. – 544 s.
- 43.Mahkamjanov K.M. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya.-T., 1986. - 238 b
- 44.Maxkamjanov K.M., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirish. – T., 1995. – 74 b.
- 45.Nasriddinov F.N., Maxkamdjanov K.M. Fizicheskoe razvitie i fizicheskaya podgotovlennost detey doshkolnogo i shkolnogo vozrasta. – T., 1992. – 87 s
- 46.Oripov Yu.Yu. Boshlang'ich sinf o`qituvchilarining kichik koptokni uloqtirish texnikasini egallash jarayonida milliy xarakterli o`yinlarning roli //”Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani. Tezislari to`plami: - Buxoro, 2002. – B. 54-55.
- 47.Oripov Yu.Yu., Olimov M.S. Boshlang'ich sinf o`quvchilarining kichik koptokni uloqtirishda bajariladigan mashqlar // Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari 27 avgust. -, Samarqand, 2004. – 44-46 b.
- 48.Oripov Yu.Yu. Kichik koptokni uloqtirish natijasining jismoniy va texnik – taktik tayyorgarlik bilan bog`liqligi //Pedagogik ta`lim. - Tashkent, 2004. - №5 – B. 89-91.
- 49.Oripov Yu.Yu. Uzoqqa uloqtirishga o`rganish metodikasi. Chaqiriqqacha harbiy ta`lim kafedresi harbiy va jismoniy tayyorgarlik muammolari //Universitet professor-o`qituvchilarning harbiy va jismoniy tayyorgarlik muammolari bo`yicha ilmiy-amaliy anjumani materiali asosidagi ilmiy maqolalar to`plami: - Toshkent, 2002.- B.82-86.
- 50.Oripov Yu.Yu. Uloqtirishni o`rgatish va takomillashtirishning umumiy asoslari va zamonaviy usullari //Pedagogik ta`lim. – Tashkent, 2005. -№3. – B. 87-88.
- 51.Popov L.Yu. Metodika formirovaniya dvigatelnix navikov metaniya u uchashixsya obshchobrazovatelnoy shkoli // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - Moskva, 2000.- № 3.- S 14-15.
- 52.Pratsko Yu.F. Semikol A.F. Uroki po legkoy atletike v shkole: Metod. posobie. – Mn.: Polimya, 1989. -144 s.

53. Fizicheskoe sostoyanie shkolnikov i sportivnoy molodeji. /Rixsieva A.A. Nasriddinov F.N., Rixsiev A.I. T.: Ibn Sino, 1992, - 152 S.
- 54.Рощупкин G.V., Gogin A.V. Metanie na urokax v I-II klassax //Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 1990.- №5- S 11-16.
- 55.Рощупкин G.V., Gogin A.V. Metanie na urokax va III-IV klassax //Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 1990. №7. S 9-14.
- 56.Semenov V.V. Legkaya atletika v nachalnix klassax: I klass // Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 2004. - № 4. – S.13.
- 57.Semenov V.V. Legkaya atletika v nachalnix klassax: II-III klassi //Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 2004. - № 5. – S. 8.
- 58.Semenov V.V. Legkaya atletika v nachalnix klassax: Metaniya I-III klassi // Fizicheskaya kultura v shkole. - Moskva, 2004 - № 6. – s. 35-37.
- 59.Stefan S. Texnicheskaya podgotovka legkoatletov-metateley. – M.: FIS, 1981. – 135 s.
- 60.Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiya dars materiallari (I-III sinf uchun). – T.: O`qituvchi, 1995. – 175 b.
- 61.Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o`rta ta`limning davlat ta`lim standarti va o`quv dasturi (I-IX sinflar uchun) – T.: Shark, 1999. – B. 187-287.
- 62.Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o`rta ta`limning davlat ta`lim standarti va o`quv dasturi (I-IV sinflar uchun) – T.: Shark, 1999. – B. 319-372.
- 63.Usmonxujaev T.S., G`iyosov G.Sh.,Qodirov Q.I. Jismoniy tarbiya fanidan majburiy standart nazorat ishlarini o`tkazish yuzasidan tavsiyalar.( I-IV sinf). – T., 2006. 40 b.
- 64.Usmonxodjaev T.S. Nauchno-pedagogicheskie osnovi fizicheskogo sovershenstvovaniya v svyazi s ix dvigatelnom aktivnostyu.: Avtoref. dis...d-ra.ped.nauk. -T, 1995. – 49 s.
- 65.Usmonxodjaev T.S., Meliev X.A., Oripov Yu.Yu. Prakticheskaya realizatsiya zadach fizicheskogo sovershenstvovaniya u detey ravnix vozrastnix grupp s uchetom ix dvigatelnoy aktivnosti //Aktualnie problemi teorii i praktiki fizicheskoy kulture: Tez.dokl. Mejdun. nauchno-prakticheskaya konf. (13-14 aprel 2001g). – Almati, 2001. S. 238-240.
66. Fizicheskoy vospitanie v shkole uchamixsya 4-10-x klassov. /Usmonxodjaev T.S., Arzumanov S.G., Sergeev G.M., Moskaleva T.V. i dr. – T.: Meditsina, 1987. – 543 s.
- 67.Fokin G.Yu. Uroki legkoy atletiki v nachalnoy shkole: II klass. Uroki 57-68 //Fizicheskaya kultura v shkole. – Moskva, 2002. - №1. 4-11.
- 68.Fokin G.Yu. Uroki legkoy atletiki v nachalnoy shkole: III klass. Uroki 1-10 //Fizicheskaya kultura v shkole. – Moskva, 2002. - №5. – S. 10-17.
- 69.Fokin G.Yu. Uroki legkoy atletiki v nachalnoy shkole: III klass //Fizicheskaya kultura v shkole. – Moskva, 2003. - № 1. –S.13-20.
- 70.Fokin G.Yu. Uroki legkoy atletiki v nachalnoy shkole: IV klass //Fizicheskaya kultura v shkole. – Moskva, 2003. - № 5. –S. 8-15.

71. Fokin G.Yu. Uroki legkoy atletiki v nachalnoy shkole // Fizicheskaya kultura v shkole. – Moskva, 2004. - №1. S. 20-25.

72. Xalq ta'limi vazirligi tizimidagi umumiy o'rta ta'lim maktablari 1-3 sinflar uchun mo'ljallangan jismoniy tarbiya fanidan yangi taxrirdagi Davlat ta'lim standarti, o'quv dasturi va mavzuviy rejalashtirish / A.M.Achilov, T.S.Usmonxo'jaev va boshqalar. – T.; 2006. – 32 b.

73. Xankeldiev Sh.X. Fizicheskaya podgotovlennost uchashcheyasya molodeji. T.: Meditsina, 1996.- 205 s.

74. Xo'jaev F., Usmonjo'jaev T. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari.- T.:O'qituvchi , 1996.-184 b.

75. Shakirjanova K.T. Nayza uloqtirishning metodik asoslari: O'zDJT inst va malaka oshirish fakulteti tinglovchilari uchun metodik qo'llanma.- T, 1990. – 65 b.

76. Sharipova D.D. Shkolnik i ego zdorove. – T.: Meditsina, 1987. – 39 s.

. Karimov. I.A. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. - T.: Sharq, 1997. -63 b.

2. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni, 2000. 26 may.

3. Abdiev A.N. Dinamika sostoyaniy bortsov 16-17 let na poslesorevnovatelnom etape v protsesse mnogosiklovoy podgotovki: Avtoref. dis. ...kand. ped. nauk. – T.: 1994.- 24 s.

4. Abdiev A.N. Borba. Organizatsiya vosstanovitel'nogo trenirovochnogo protsessa v predsorevnovatelnom etape. Monografiya. –T., 1997.- 138 s.

5. Ayrapetyants L.R. Pedagogicheskie osnovi planirovaniya i kontrolya sorevnovatel'noy i trenirovochnoy deyatel'nosti v sportivnix igrax: Avtoref. Dis. ...dokt. ped. nauk. –T., 1992. 40 s.

6. Akopyan A.O. Organizatsiya nauchno-prakticheskix issledovaniy na baze Tsentra edinoborstva VNIIFKa // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturei. – Moskva, -2003.- № 10.-S. 48-49.

7. Balsevich V.K., Lubishova L.I. Informatsionnaya kultura spetsialista kak faktor vnedreniya novix texnologiy v praktiku fizicheskoy kulturei i sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturei. - Moskva, 2001. № 12. - S. 18-19.

8. Balsevich V.K. Kontur novoy strategii podgotovki sportsmenov olimpiyskogo klassa // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturei. - Moskva, 2001. № 4.- S. 10-11

9. Baymeev G.B. Individualizatsiya podgotovki kvalifitsirovannix bortsov s uchetom dannix samokontrolya: Dis. ... kand.ped.nauk. – M.: VNIIFK, 1997. - 148 s.

10. Bogen M.G. Formirovanie teorii fizicheskoy rekreatsii v kontekste osnov ee metateorii: Dis. ...kand.ped.nauk. – Malaxovka: MGAFK, 1999. – 207 s.

11. Vardiashvili M.R. Podgotovka bortsov visokoy kvalifikatsii v svyazi s izmeneniem usloviy sorevnovatel'noy deyatel'nosti.: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. – L.: DOIFK im. Lesgafta. – 1985. – 22 s.

12. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. - M.: FiS, 1988. – 311 s.

13. Verxoshanskiy Yu.V. Programmirovaniye i organizatsiya trenirovochnogo protsessa. – M.: FiS, 1985. – 215 s.
14. Verxoshanskiy Yu.V. Teoretiko-metodicheskie podxodi k realizatsii za idei upravleniya trenirovochnim protsessom // Teoriya i praktika fizkulturi. – Moskva, 1981. - № 4. - S. 8-11.
15. Venetskiy I.G., Venetskaya V.I. Obshchaya statistika /Statistika. – M., 1980. – gl. 12. – S. 312-349.
16. Volkov V.M., Sivakov V.I. Opredelennye usloviya podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2001, № 3. - S. 31-32.
17. Gerasimov SI. Vliyanie dvigatelnoy asimmetrii na formirovaniye texnicheskix deystviy yuniv bortsov.: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. - L.,1990.- 25 s.
18. Godik M.A. Kontrol trenirovochnix i sorevnovatelnix nagruzok. – M., FiS, 1980. – 135 s.
19. Godik M.A. Pedagogicheskie osnovy normirovaniya i kontrolya sorevnovatelnix i trenirovochnix nagruzok. Avtoref. dis. ... dokt. ped. nauk. – M., 1982. – 48 s.
20. Godik M.A., Valsevich V.K., Timoshkin V.N. Sistema obshcheevropeyskix testov dlya otsenki fizicheskogo sostoyaniya sportsmenov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 1994. - № 5-6. - S. 24-31.
21. Gordon S.M., Ilin A.B. Otsenka lichnosti sportsmenov raznix spetsializatsiy i kvalifikatsiy (na primere siklicheskix igrovix vidov i sportivnix edinoborstv) // Teoriya i praktika fizicheskogo kulturi. – Moskva, 2003. - № 2. - S. 24-23.
22. Daxnovskiy V.S. i dr. Dinamika strukturi podgotovlennosti yuniv dzyudoistov v rezultate primeneniya kontsentriruyemykh skorostno-silovoy nagruzki // Teoriya i praktika fizkulturi. - Moskva, 1991. - № 10. - S. 40-43.
23. Daxnovskiy V.S. i dr. Izuchenie informativnosti nekotorykh kriteriev otsenki fizicheskoy i funktsionalnoy podgotovlennosti bortsov // Teoriya i praktika fizkulturi. – Moskva, 1987. - № 4. - S. 4-43.
24. Daxnovskiy V.S. i dr. Planirovaniye nagruzok pri podgotovke yuniv bortsov // Sportivnaya borba: Ejegodnik. – M., 1974. - S. 23-35.
25. Eganov V.M. Upravleniye trenirovochnim protsessom povisheniya sportivnogo masterstva dzyudoistov.: Avtoref. dis. ... dokt. nauk. - Chelyabinsk, 1999. – 42 s.
26. Jelezkov V.O. Summnost sportivnoy formi // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - Moskva, 1997. - № 7. - S. 58-61.
27. Zatsiorskiy V.M. Sportivnaya metodologiya: Uchebnik dlya studentov institutov fizkulturi. – M.: FIS, 1982. - 256 s.
28. Kardanov M.N. Taktika-texnologicheskie strukturi atakuyemykh deystviy bortsov i metodika ix sovershenstvovaniya: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. - M., 1990. - 41 s.
29. Kerimov F.A. Engil atletika tushaman. - T., 1990. - 210 s.

30. Kerimov N.A. i dr. Sistema planirovaniya i kontrolya uchebno-trenirovochnix nagruzok v volnoy borbe // Sb. statey "Olimpiya harakatini rivojlantirish, olimpiya ta'limotini joriy etish va Sidneyda o'tkaziladigan XXVI Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik masalalariga bag'ishlangan" III Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalar to'plami". – T., 1999. 27 aprel, - B. 113-116.
31. Kerimov N.A. Skorostno-silovaya podgotovka dzyudoistov i bortsov volnogo stilya: Metod. rekomendatsii. – T., 1990. – 20 s
32. Kerimov F.A. Sport Engil atletika nazariyasi va usuliyati. - T.: O`zDJTI, 2001. – 230 b., il.
33. Kerimov F.A. Sport Engil atletikai nazariyasi va usuliyati. - T.: O`zDJTI, 2005. - 245 s.
34. Lyax V. Upravlenie i kontrol protsessom trenirovki koordinatsionnix sposobnostey v sportivnix igrax / Sb. tezisov dokladov Mejdunarodnogo kongressa "Chelovek v mire sporta". - M., 1998.-232 s.
35. Matveev L.P. Zametki po povodu nekotorig novatsiy vo vzglyadax na teoriyu sportivnoy trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - Moskva, 1995. - № 12. - S. 49-52,
36. Matveev L.P. K teorii postroeniya sportivnoy trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - Moskva, 1995. - № 12. - S. 49-52.
37. Matveev L.P. Teoriya i metodika sporta - M.: RIOGTsLIFK, 1992. - 221 s.
38. Matveev S.F., Gaevskiy A.A., Samokontrol i pedkontrol kak sredstva individualnoy regulyatsii trenirovochnix nagruzok. - Kiev, 1979. – 19 s.
39. Nabatnikova M.Ya. Osnovi upravleniya podgotovki yunior sportsmenov. – M.: FiS, 1982. – 280 s.
40. Nevretdinov Sh.T. Podlivaev B.A., Shaxmuradov Yu.A. Osnovnie napravleniya texniko-takticheskoy i fizicheskoy podgotovki sportivnogo rezerva po volnoy borbe. – M.: FON, 1997. – 59 s.
41. Nikolaev Yu.M. K probleme razvitiya teorii fizicheskoy kulturi // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - Moskva, 2001. - № 8. - S. 2-4
42. Novikov A.A. O sistematizatsii fizicheskix uprajneniy. - Teoriya i praktika fizkulturi. – Moskva, 1991. - № 1. – S. 30-35.
43. Novikov A.A., Akopyan A.O. Funktsionalnaya sistema upravleniya podgotovkoy sportsmenov v razlichnix vidax edinoborstv // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 1983. - №11. - S. 20-22
44. Novikov A.A., Akopyan A.O., Sapunov G.A. Upravlenie podgotovkoy visokokvalifitsirovannix sportsmenov v vidax sportivnix edinoborstv: Metod. rekom. – M., 1986. – 43 s.
45. Novikov A.A., Akopyan A.O., Mironov V.D., Upravlenie podgotovkoy visokokvalifitsirovannix bortsov / Sb. VNIIFK. – Moskva, 1977. – 3 s.
46. Pankov V.A. Sovremennie texnologii optimizatsii trenirovochnogo protsessa v sporte visshix dostizheniy (analiticheskij obzor noveyshix issledovaniy texnologiy sportivnoy podgotovki) // Teoriya i praktika fizkulturi. – Moskva, 2001. - № 8. - S. 49-50.

47. Platonov V.N. O "Kontseptsii periodizatsii sportivnoy trenirovki" i razvitiya obshchey teorii podgotovki sportsmenov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 1998. - № 8. – S. 23-26.
48. Platonov V.N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. - Kiev, 1997. – 350 s.
49. Platonov V.N. Podgotovka kvalifitsirovannix sportsmenov. - M.: FiS, 1986. – 288s.
50. Platonov V.N. Sistema sportivnoy trenirovki, sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. – Kiev, 1995. - S. 80-193.
51. Platonov V.N. Sovremennaya sportivnaya trenirovka. – Kiev: Zdorove, 1980. – 334 s.
52. Platonova V.N., Postroenie sportivnoy trenirovki v siklicheskix vidax sporta. - Kiev, 1978. – 110 s.
53. Popov G.I., Rezinkin V.V., Akopyan A.O. Sopryajennaya texnicheskaya i fizicheskaya podgotovka v sportivnix edinoborstvax // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2001. - № 7. - S. 42-45.
54. Rozin E.Yu. Nekotorie teoretiko-metodologicheskie aspekti etapnogo pedagogicheskogo kontrolya fizicheskogo sostoyaniya i podgotovlennosti sportsmenov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 1997. - № 11. - S. 41-43.
55. Ruziev A.A. - Problemi povisheniya spetsialnoy vinoslivosti visokokvalifitsirovannix bortsov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2001. - №8. - S. 37-38.
56. Sajin A.P. O parametrax sorevnovatelnoy sxvatki bortsov. - Sportivnaya borba. - M., 1980. - S. 66-69.
57. Salnikov V.A. Sportivnaya deyatel'nost' i sposobnosti // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2001. - № 10. - S. 24-26.
58. Suslov F.P., Sicha V.L., Shustina B.N. Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. / Pod red.. - M, 1995. – 241 s.
59. Suslov F.P., Shepel SP. Struktura godichnogo sorevnovatelno-trenirovochnogo sikla podgotovki, realnost' i illyuzii // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - Moskva, 1999. - № 9. - S. 57-61.
60. Suslov F.P., Xolodov J.K. Teoriya i metodika sporta: Uchebnoe posobie dlya UOR / pod red. Suslova, Xolodova. - M.: Voenizdata, 1997. – 415 s.
61. Suslov F.P., Xolodov J.K. Teoriya i metodika sporta: – Uch. posob. dlya OUR. – M., 1997. – 415 s.
62. Suxanov A.D. Dinamika vzglyadov na protsess upravleniya podgotovkoy sportsmenov // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2001. - № 10. - S. 22-23.
63. Tumanyan G.S. Metodologiya razrabotki mnogoletnix uchebnix programm dlya razlichnix vidov sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi.- Moskva, 1989. - № 9. – 29 s.
64. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizatsiya trenirovki: Uchebnoe posobie. - M., Sovetskiy sport, 1997. – 87 s.

65. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba: teoriya, metodika, organizatsiya trenirovki / Kineziologiya i psixologiya - M., Sovetskiy sport, 1998. – 280 s.
66. Filin V.P., Fomin N.A. Osnovi yunosheskogo sporta – M.: Fizkultura i sport, 1980. – 255 s.
67. Fomin N.A., Kulikov A.M., Ribakov V.V. Izmenenie soderjaniya metabolitov mejsutochnogo obmena v periodicheskoy krovi u visokokvalifitsirovannix sportsmenov pri sorevnovatel'nix nagruzkax // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - Moskva, 2001. - № 6. - S. 25-26.
68. Shaxmuradov Yu.A. Volnaya borba: nauchno-metodicheskie osnovi mnogoletney podgotovki bortsov. - M.: Visshaya shkola, 1997. – 189 s.
69. Shaxov Sh. Programmirovaniye fizicheskoy podgotovki v vidax sporta gruppi edinoborstv / Sb. tezisov dokladov Mejdunarodnogo kongressa “Chelovek v mire sporta”. - M., 1998. - S. 246-247.
70. Shiyan V.V. Rojkov L.A. Planirovaniye intensivnix trenirovochnix nagruzok v makrosikle podgotovki bortsov k otvetstvennim sorevnovaniyam: Metod. razrab. dlya aspirantov, slushateley VShT i stud. Akademii RGAFK. – M., 1997. – 58 s.