

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ
КАФЕДРАСИ**

Сапарова Дилшода Эркин қизи

5112000 - Жисмоний маданият йўналиши бўйича бакалавр даражасини

олиш учун

**Машғулотлар жараёнида чигал ёзди машқларининг аҳамияти
мавзусидаги битирув малакавий иши**

Раҳбар: ўқитувчи Норқулов Ш.

Гулистон – 2016

МУНДАРИЖА

KIRISH

I BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARIDA CHIGALYOZDI MASHQLARNING O'RNINI VA AHAMIYATINING TAHLILI

1.1. Yengil atletika mashg'ulotlarida chigalyozdi mashqlari va mashg'ulot qismlarining ahamiyati

1.2. Yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarda qo'llaniladigan chigalyozdi mashqlarining turlari

1.3. YUguruvchilarning maxsus mashqlari
bob bo'yicha xulosalar

II.BOB. TADQIQOT VAZIFASI, TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH USULLARI

2.1. Tadqiqot vazifasi

2.2. Tadqiqot usullari

2.3. Tadqiqotni tashkil qilish va o'tkazish

2.4. Tadqiqotning tashkil etilishi

2.5. Matematik statistik usullar

III BOB. MASHG'ULOTLAR VA MUSOBAQALAR OLDIDAN CHIGALYOZDI YUKLAMALARINI ME'YORLASH TAJRIBADA ASOSLASH

3.1. Chigalyozdi mashqlarini qo'llashning usullari

3.2. Shugu'llanuvchilarni jismoniy mashg'ulotlardagi asosiy mashqlar yuklamasini me'yorlash

3.3. Shugu'llanuvchilarni tajribadan oldin va keying jismoniy rivijlanish kor'rsatkichlari hamda ularning tahlili

HULOSALAR

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga shaxsan Prezidentimiz I.A.Karimovning rahnomoligi ushbu sohani yanada rivojlantirishda muhim o'rin egallamoqda. Jumladan yurtboshimizning tashabbusi bilan "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini" tuzish to'g'risidagi Farmoni va xukumatimizning 2002 yil 31 oktyabrdagi №374-sonli Qarori, 2013 yil 25 fevraldagi O'zbekiston sportchilarini 2016 yilda Rio de Janeyro (Braziliya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXI yozgi Olimpiya va XV Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risidagi №1923-sonli PQ sportning Olimpiya turlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ko'p yillik tsikllarga sportchilarni tayyorlashga ko'rsatmalari hamda yo'l yo'riqlari ko'rsatib o'tilgan. Albatta ushbu Farmon va Qarorlarni ijrosini ta'minlash, joylarda aholini sport turlariga jalb etish, iqtidorli, istiqboli bor sportchilarni izlab topish, selktsiya ishlari va ko'p yillik tsikllarga tayyorlash muammolarini hal etishga xizmat qiladi.

Hozirgi kunda sportni rivojlantirish maqsadida har bir viloyatda, shaharlarda va qishloq joylarida e'tirofqa arzigulik ishlarni bajarilganligini ko'rish mumkin. Ayniqsa uch bosqichli sport tizimning yurtimizda qo'llanilayotganligi "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalarni o'yinlari o'tkazilishi buning yorqin isbotidir. Bu sport musobaqalari dasturini kengaytirish ya'ni sport turligiga 6 ta olimpiya sport turini qo'shilganligini ta'kidlab o'tish joizdir. Bular safiga og'ir sportchiika, badiiy gimnastika, boks, dzyu-do, taekvondo WTF, erkin va yunon-rum kurashi sport turlaridir.

Hozirgi davrda jahon arenalarida ushbu musobaqalarda toblangan sportchilar doimiy ravishda yurtimiz sharafigini munosib ko'tarib kelmoqdalar. Sport mashg'ulotlari jarayonida yuqori natijaga erishish uchun start oldi jarayonida chigalyozdi mashqlarini to'g'ri qo'llash orqali musobaqada kerakli natijaga erishish hamda chigalyozdi mashqlarini yugurish turlariga qarab saralash.

Tadqiqot maqsadi. Engil atletika sport turi bilan shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar va musobaqalarida chigalyozdi mashqlarini yugurish turlariga qarab musobaqaga tayyorlash.

I BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARIDA CHIGALYOZDI MASHQLARNING O'RNI VA AHAMIYATINING TAHLILI

1.1. Yengil atletika mashg'ulotlarida chigalyozdi mashqlari va mashg'ulot qismlarining ahamiyati

Yengil atletika mashg'ulotining mazmuni Yengil atletikada mashg'ulotlar olib borish shug'ullanuvchilar bilan doimiy tashkillashtiriladigan forma shaklida bo'ladi. O'rgatish etaplari qo'yidagilardan iborat:

1. Kirish (mashg'ulot oldidan chigalyozdi mashqlarini bajarish).
2. O'rgatish.
3. Takrorlash.
4. Takomillashtirish.

Darsni o'zlashtirish, bilish, malaka hosil qilish, jismoniy tayyorgarlik texnik tayyorgarlik va oxirgisi aralash darslar. Darslarni tiplariga qaramay qo'yidagi qismlarga bo'linadi 1. Kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov darsi (asosan dastlabki qismi biriktirilib o'tiladi).

Kirish qismiga qo'yiladigan vazifalar: Saqlanish, raport, asosiy vazifani ma'lum qilish. O'quvchilarni darsga tashkillash.

tayyorlov qismi o'quvchilarni asosiy vazifani bajarish holatiga olib kelishdir. Bunda asta sekin yugurish va umuman

rivojlantirish mashq berish asosiy qismda yangi bilim o'rgatiladi. Bunda Yengil atletika turlari o'rgatiladi, malaka hosil qilinadi va takomillashtiriladi.

Yakunlov qismida dars yuklamasi pasaytiriladi, o'tilgan darsga yakun yasaladi va uyga vazifa beriladi.

1. Maqsadi

Faqat shundan keyingina shuning maqsadi shakllanadi va uning asosida o'quvchilarning kutilayotgan nazariy, jismoniy va texnik tayyorgarliklari holati darajasi loyihalashtiriladi.

Kutilayotgan jismoniy holatga maktab o'quv dasturida nazarda tutilgan nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, jismoniy mashqlarni o'rganish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash buyicha bir qator aniq vazifalarni qo'yish bilan erishiladi. SHunday ekan, rejalashtirishning navbatdagi texnologik operatsiyasi sifatida ta'lim va tarbiyaning aniq vazifalarini qo'yishni hisoblash mumkin.

Qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun o'qituvchi o'quvchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatish tizimini aniqlaydi. U vositalar, uslublar va ish sharoitlarini o'z ichiga oladi. Bu operatsiya, xudi oldingidek, o'quvchilarning faol ishtiroklari natijasida amalga oshirilishi mumkin. Bu vaqtda jismoniy tarbiya jarayonini to'g'ri tashkil qilishga halaqit beruvchi yuz berishi mumkin bo'lgan noqulay omillarni hisobga olish lozim.

Pedagogik jarayonning to'g'ri borishini tekshirish uchun maxsus tanlab olingan ekspress-testlar yordamida bosqichma-bosqich nazorat o'tkazish quyi tizimi yaratiladi. Agar har bir bosqich nazoratida olingan natija rejalashtirilgan talabga javob bersa, bu vaqtda barcha operatsiyalarning to'g'ri rejalashtirilganligiga xulosa kilsa bo'ladi. Mobodo rejalar vijdonan amalga oshirilgan sharoitda nazorat natijalari rejalashtirilgan maqsadlardan jiddiy fark kilsa, demak rejalashtirish texnologiyasida xatolar borligidan dalolat beradi. Bu xatolarni uchta zvenodan kidirish kerak bo'ladi. Birinchi navbatda rejalashtirish davrida barcha noqulay omillar hisobga olinganligi yoki olinmaganligini tekshirib kurish lozim. Ikkinchi navbatda pedagogik ta'sir tizimi taftish kilinadi. Agar bu erda xam kamchiliklar topilmasa pedagogik vazifalarning amaliyligi baholanadi.

Agar xatolar birinchi qismda topilsa va aynan yana shular natijalarning bajarilmasligiga sabab bo'lganligiga o'qituvchi qat'iy ishonsa, zarur choralar quriladi va boshqa qism tekshirilmaydi. Odatda o'qituvchi faoliyatining birinchi yillarida rejalashtirish texnologiyasining turli operatsiyalarida yo'l qo'yilgan kuzga tashlanib turmaydigan xatolar umumlashgan holda ishning natijasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. SHuning uchun yosh o'qituvchilar o'zining barcha faoliyatini doimiy tahlil qilishlari. Bu kelajakda muvaffaqiyat garovidir.

Rejalashtirish yakuniy hisobga olish bilan tugallanadi. Hisobga olish natijasida olingan ma'lumotlar kelgusi tsikl (darslar seriyasi, o'quv choragi, o'quv yili)ni rejalashtirish uchun asos kilib olinadi.

1. Mashg'ulotni tuzulishi.

Mashg'ulotning to'zilish va mazmuni. Mashg'ulot shakllari va to'zilishi. Hamma Yengil atletikachilar uchun mashg'ulot jarayonining asosiy tashkiliy shakli guruh bo'lib, individual 2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan mashg'ulot mashg'uloti o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar bo'lishi ham mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni har kuni ko'p kuch ketmaydigan ertalabki mashg'ulot mashg'ulotlarini to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin.

Mashg'ulotlarning hamma shakllarida qo'yidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak. Mashg'ulotni asta-sekin boshlab, keyin asosiy ish o'tqaziladi.

Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishni bu tarzda o'zgartira borishi, mashg'ulot qaysi tarzda o'tkazilishdan qat'iy nazar, xar qanday mashg'ulot mashg'uloti uchun shartdir.

Mashg'ulot mashg'ulotlari qabul kilingan umumiy struktura bo'yicha to'zilib 4 qismdan yoki 3 qismdan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, mashg'ulot davriga va asosan Yengil atletikachilarning tayyorgarlik darajalariga qarab 1 yoki 2 variant qo'llaniladi.

O'quv-mashg'ulot darsi ayrim qismlarning vazifasi va mazmuni.

Mashg'ulotning kirish qismi. Kirish qismining vazifasi o'quvchilarni uyushtirishdan, ya'ni guruhni saqlash, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish guruhni mashq bajarish uchun qayta saqlashdan iborat. Kirish qismi 3-10 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi:

Tayyorlov qismining vazifasi shug'ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo'ladigan kuch kelishga tayyorlash-chigalyozdi, muskul kuchini va egiluvchanligini rivojlantirish, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va Yengil atletika turlari, texnika elementlari bilan tanishtirish.

Darsning tayyorlov qismiga Mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq va musobaqa davrida ozroq vaqt ajratiladi. CHigalyozdi sportchi organizmini bo'ladigan mashg'ulot ishiga tayyorlaydi. U kuch kelish asta-sekin oshib boradigan qilib maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksidan iboratdir. Agar chigalyozdi noto'g'ri tanlansa, uning foydali ham bo'libgina qolmasdan, balki salbiy ta'sir ko'rsatish mumkin. Mashg'ulot mashg'ulotlarida o'tqaziladigan chigalyozdida kuch kelish juda ham oz bo'lmasligi shart.

CHigalyozdi qo'yidagi qismlardan iborat bo'ladi. Birinchi qismning vazifasi vegetativ funksiyalarni qizdirish hisobiga organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishdir. 2 chi qismda sportchi o'zida bo'lajak ishga moyillik hosil qilib olish kerak.

CHigalyozdidan badan qismi qizdirilib sportchining butun organizmi katnashadigan, ancha davom etadigan, o'rtacha kuch oladigan jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Odatda bu goho-goho engilgina tezlanish qo'shadigan oxista suratda yugurishdan iborat bo'ladi.

Ter chiqa boshlashi oldidan badan zarur darajada qizigan bo'ladi, degan fikr bor. Qizdiruvchi mashqlarning qancha davom etishi ko'p jihatdan sportchiikaning tayyorlik darajasiga, ayniqsa uning umumiy chidamlilik darajasiga bog'liqdir. Qizdirish qancha davom etishi xavoning haroratiga ham bog'likdir. Issik paytlarda chigalyozdi uchun yuguriishi, chigalyozdining butun bir qismi singari kamaytirish kerak. CHigalyozdi hammasi bo'lib 30-40 dakika davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi.

Ketma-ketlik qo'yidagicha bo'lgani ma'qulroq texnikani o'rganish va uni takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlarga, 2) tezkorlikni yoki chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar, 3) kuchni rivojlantiradigan mashqlar, 4) chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlar.

Texnikani o'rganish va takomillapggirishga mo'ljallangan mashqlar chigalyozdi ketidan, Yengil atletikachi hali charchamagani holda bajariladi,

Ko'proq tezkorlikni oshirishga mo'ljallangan maxsus mashqlar, yugurish, sakrash va uloqtirish odatda qisqa vaqtli, lekin juda jadal bo'lib, sportchidan bor kuchini ishga solishni suraydi.

Texnikani o'rganish va tezkorlikni, rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan keyin xar bir og'irliklar bilan og'irliksiz gimnastika asboblarda va shu kabi kuch rivojlantiradigan maxsus mashqlar kiritiladi.

1.2. Engil atletika bo'yicha mashg'ulotlarda qo'llaniladigan chigalyozdi mashqlarining turlari

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Buyumlarsiz chigalyozdi mashqlarini bajarish.

Bo'yin va elka kamari muskullari uchun mashqlar: boshni oldinga, yonga, orqaga egish va aylantirish. (Boshni yon tomonlarga burish va egish qo'shimcha tarzda mashqlarni turish, o'tirish va tizzalarda o'tirish holatida amalga oshiriladi).

Gavda muskullari uchun mashqlar: Turli turish (turish, tizzalarda turish, o'tirish) holatlarida – oldinga, orqaga va yon tomonlarga engashish. Qo'llar va oyoqlarni turli harakatlanish holatlarida gavnani burish va aylantirish. Turli holatlarda o'tirish. Qo'llarga tayanib qo'llarni bukib yozish. Qo'llarni polga tayanib oldinga, orqaga va yon tomonlarga yurish. Gimnastika o'rindig'ida va gimnastik narvonda mashq bajarish.

Gavda muskullari uchun mashqlar: Qomatni turli holatlarida (turish, tizzalarda o'tirish, o'tirish) – oldinga, orqaga va yon tomonlarga engashish. Qo'l va oyoqlarni turli holatlariga qo'yib gavnani burish va aylantirish. Polda yoki gimnastika o'rindig'ida chalqancha yotgan holatda qo'l va oyoqlarni harakatlantirish, gimnastika o'rindig'i yoki polga qo'llarda tayangan xolda qo'llarni bukib-yozish va h.k.

Buyumlarsiz (kuchga, egiluvchanlikka, qayishqoqlikka) mo'ljallangan mashqlar. Prujinasimon harakatlar bilan turli yon tomonlarga engashish (yurish bilan va joyida turib). Turgan xolatdan yarim o'tirish va o'tirish va d. h. ga qaytish (bir va ikki oyoqlarda pol va gimnastika o'rindig'ida bajariladi). Bir, ikki (almashtirib) va juft oyoqlarda joyida turib sakrash. Prujinasimon harakatlanib

sakrash (yarim o'tirgan xolatda), joyida turib va harakatlanib sakrab tizzalarni ko'krakka tekkazish, o'tirgan va yarim o'tirish holatidan yuqoriga sakrash.

YUgurib kelib uzunlikka sakrash: tizzalarni baland ko'tarib yugurish, devorda qo'llarga tayanib tizzalarni baland ko'tarib yugurish, boldirni orqaga tashlab yugurish, sakrash qadamlari bilan yugurish, bedana qadam tashlab yugurish, tezlanishli yugurish, masofa bo'ylab yugurish. YUgurib kelib balandlikka "xatlab o'tish" usuliga oid mashqlar.

Qisqa va o'rta masofalarga yugurish: tizzalarni baland ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish, prujinasimon harakatlanib oyoqlarni keng tashlab yurish, shtangani elkada ko'tarib yurish (oyoqlarni bukkan holatda), turli balandliklarga yugurish va tushish, zinapoyalar bo'ylab yugurish, turli to'siqlar ustidan oyoqlarni almashtirib sakrab yugurish, o'tirgan va chalqancha yotgan holatlardan turib yugurishga o'tish, oyoq barmoqlari orqali yuqoriga gavdani ko'tarish (oyoq uchida turish), joyidan turib yuqoriga sakrab oyoqlarni almashtirib tushish, 30 x 4, 40 x 4, 60 x 4, 100 x 3 m ga takroriy yugurish (yurish bilan almashlab), oyoqlarni almashtirib yugurish, startdan tezkor yugurib chiqish, yo'lakchada qo'llarga tayangan holatdan tezkor yugurishga o'tish, to'ldirma to'plar yordamida mashqlar bajarish, va h.k.

YUgurib kelib balandlikka sakrash: joyidan turib balandga tizzalarni bukib sakrash, 1-3 qadamdan yugurib kelib oyoqni (chap va o'ng oyoqni almashtirib) bukib sakrash, 3-7 qadamdan yugurib kelib deysinib balandga osib qo'yilgan jismga qo'llarni tekkazish, 3-5 qadamdan yugurib kelib deysinib sakrab o'tirish (gimnastika matga), 3-5 m dan yugurib kelib deysinib balandlikka sakrab qum chuqurchasiga qo'nish, deysinib nuqtasiga to'liq masofadan yugurib kelish, qo'shpoyaga tayanib yugurish mashqlarini bajarish, yugurib kelib prujinali ko'prikchadan deysinib uchishda oyoqlarni harakatlantirib tushish. YUgurishda har bir 1-3 qadamda deysinib harakatlanish, sakrab orqadagi oyoqni oldinga siltash.

Granata va tennis koptogini uloqtirish: qaychi qadamlar bilan granatani elkada ushlab yurish, granatani gavda orqasidan oshirib uloqtirish, granatani 3-5 qadamdan yugurib kelib uloqtirish, granatani to'liq yugurib kelib uloqtirish, tennis

to'pini joyidan turib uloqtirish, 3-5 m dan oyoqlar qaychisimon harakatlanib kelib yonbosh tomondan elka orqali uloqtirish, to'liq yugurib kelib tennis to'pini uloqtirish, gimnastika tayoqchani bosh orqasiga, bel orqasiga va dastlabki holatga olib kelish (asta sekin tayoqchani ikki qo'lda ushlash o'lchamini qisqartirib borish), elkalarni oldinga va orqaga aylantirish. Elka harakatlari yordamida tennis to'pini uloqtirish.

Akrobatik mashqlar

Oldinga, orqaga, yon tomonlarga qo'llarga tayanib hamda tayanchsiz joydan turib va yugurib kelib o'mbaloq oshish. Juft bo'lib oldinga va orqaga o'mbaloq oshish. Elkada va boshda tik turish. Gimnastika narvoni yonida qo'llarda tik turib, oyoqlarni gimnastik narvonga tirab qo'llarni bukib-yozish. Qo'llarga tayanib yurish.

Arg'imchida bajariladigan mashqlar

Turgan joyida ikki oyoqda qo'llarni muayyan dastlabki holatda tutib sakrash. Avval bir oyoqda, so'ng ikkinchi oyoqda sakrash. Oldinga va orqaga bir oz siljib bir oyoqda sakrash. Arg'amchida sakrab turgan holatda sekin yon tomonlarga burilish.

To'ldirma to'plarda bajariladigan mashqlar

To'pni ushlagan holatda gavnani oldinga, orqaga engashish va burilish. To'pni pastdan ikki qo'llab yuqoriga otish. To'pni ko'krakda ushlab yarim o'tirib turish. To'pni sherigiga orqaga o'zidan oshirib otish. To'pni ikki qo'llab ko'krakdan otish. Oyoqlar elka kengligi holatida turib to'pni bir qo'llab elkadan oshirib otish. To'pni bosh orqasidan oshirib otish.

Turli og'irlikdagi toshlarda bajariladigan mashqlar

Qo'llarni oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga, pastga tushirish. Turli dastlabki holatlarga ketma-ketlikda turish. Gavnani yon tomonlarga (qo'llar yon tomonga cho'zib) burish. Qo'llar to'g'ri yon tomonda oldinga va orqaga aylantirish. O'tirgan holatda mashq bajarish.

Gimnastika anjomlarida bajariladigan mashqlar

Gimnastika o'rindig'iga oyoqlarni qo'yib tizzalarga engashish. Gimnastika o'rindig'iga oyoqlarni qo'yib yuqoriga sakrash. O'rindiqda o'tirgan holatda gavnani burish. O'rindiqqa o'tirgan holatda gavnani oldinga engashtirish. O'rindiqqa chalqancha yotgan holatda "Ko'pirik" hosil qilish. Gimnastika o'rindiqqa qo'llar bilan tayanib qo'llarni bukib yozish. Gimnastika devoriga belgilangan balandlikkacha tirmashib chiqish va tushish. Gimnastika devori har bir ushlagichga bir oyoqni qo'yib, pastga qaramasdan yuqoriga tirmashib chiqish. Gimnastika devoriga yon tomon bilan tirmashib chiqish. Gimnastika devoriga orqa bilan tirmashib chiqish.

1.3. YUguruvchilarning maxsus mashqlari.

1. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Tayangan oyoq deysingandan so'ng silkinch oyoqni soni gorizontol holatgacha va undan yuqori ko'tariladi, elka bo'shashtiriladi, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurishdagidek, tayanch oyoq va tana bir chiziqni tashkil etadi. Bu mashq harakatda (yugurishda) o'rtacha va tez (tempda) bajariladi, stadionning yugurish yo'lkasida, hamda zinapoyalarida. Ushbu mashqni bo'lakli yugurishlarda va o'zgaruvchan tempda asta tizzalarni baland ko'tarib yugurishdan oddiy yugurishga o'tib bajarish ham mumkin. Qo'llarni holati har xil bo'lishi mumkin: qo'llar bo'shashtirilgan holatda pastda yoki bel orqasiga qo'yish mumkin. Bu mashqni arg'amchida (skakalkada) sakrab bajarish ham mumkin. Mashqni bajarishda tovonni erdan deysinshidan tayanch oyoqni oxirigacha to'g'irlanishiga e'tibor berish zarurdir. Tizzalarni yon tomonlarga ketishiga, tanani orqaga egilmaslikka va elkalarni ko'tarmaslik lozimdir.

2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Navbatma-navbat oyoqlar tizza bo'g'imida bukilib orqaga tashlanib tez-tez harakatda bajariladi va bunda tos ozgina oldinga chiqarilib oyoq erkin, pastga tushirilib tanani umumiy markaziy og'irligi (U.O.M.) proektsiyasi yaqin bo'lgan joyga oyoq qo'yiladi. Qo'llar esa tirsakdan bukilib yugurishdagidek harakatlantirishda (2-rasm).

3. Oyoqdan oyoqqa oldinga (kiyixsimon) sakrab yugurish. Bu mashq ham tizzalarni baland ko'tarib yugurishdagidek bajarilib bunda depsinuvchi oyoq depsingandan so'ng gavda biroz oldinga engashadi, silkinch oyoq oldinga bukilgan holatda chiqariladi va shu payt depsinuvchi oyoq to'g'irlanib uchish fазasi sodir bo'ladi. Mashqni bajarishda depsinishga va qo'llar harakatiga e'tibor berish kerak. Chunki qo'llarni fаol harakati mashqni to'g'ri bajarilishiga xizmat qiladi (3-rasm).

4. Oyoqdan-oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish. Bunda qo'llar yugurishdagidek harakatda fаol yordam beradi, oyoqlarda navbatma-navbat tizza bo'g'imida va oyoq uchida bukilib va depsinish natijasida to'g'irlanish kuchi hisobiga yuqoriga sakraladi. Mashq kuchi depsinib oldinga-yuqoriga, har xil tezlikda harakatlanib depsinish burchagi va tezligi hisobiga bajariladi. Bunda mashqni bajarilishiga va depsinuvchi oyoqni to'liq bukilishiga alohida e'tibor berish zarurdir (4-rasm).

5. Turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurishdagidek harakat qilish. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak (5-rasm).

6. Bedana qadamlab yugurish, ya'ni mayda qadam bilan yugurish. Oldinda turgan oyoq navbatma-navbat oyoq uchida yugurib tayanch holatidagi oyoq to'la to'g'rilanadi, tana bilan bir chiziqni tashkil qilgan holda. Elka kamari bo'shashtiriladi. Qo'llar bo'shashtirilgan holda pastda. Mashq stadionning yo'lkasida, zinapoyalarda, tepadan pastga, o'rtacha va tez tempda. Mashqni har xil bo'laklarda o'zgaruvchan tempda bedana qadamlab yugurishdan asta oddiy yugurishga o'tiladi yoki tez yugurishga o'tish ham mumkin. Bunda oyoqlar oyoq tagini uzunligida oldinga qo'yiladi va asta-sekin qadam uzunligi oshiriladi. Bunda tayanch oyoqni to'la to'g'rilanishiga tizza bo'g'inida yozilishida e'tibor berish shart. SHu bilan birga to'sni orqaga yubormaslik zarur. Tovuqlar parallel holda qo'yiladi (6-rasm).

7. YUgurishdagidek qo'llarni harakatlantirish dastlabki holatdan oyoqlar elka kengligida (yoki chap o'ng oyoq oldinda), tana ozroq oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'inida bukilgan. To'g'ri burchak ostida qo'llar bilan harakatni bajarish

o'rtacha va tez tempda 10-20 soniya seriyalar bilan bajariladi. Bunda qo'llarni keng amplitudada harakati va elka bo'g'inida bo'shashganligiga e'tibor berish kerak (7-rasm).

8. Pastki yoki yuqori startdan tezlanish olib tezlikka yugurish (8-rasm).

9. Biror bir devorga yoki shved gimnastik devoriga tayangan holda turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Gavda 45-50⁰ burchak ostida bo'lish kerak oyoqlarda navbatma-navbat erdan qattiq deysinib gorizontal holatdan ham yuqoriroq tizzalarni ko'tarish. Mashqni 10-20 sek.lik seriyalar davomida o'rtacha va tez tempda bajarish kerak va bunda tayanch holatdagi oyoqni to'g'irlanishiga e'tibor berish zarur (9-rasm).

10. YOtgan holda va kuraklarga tayangan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish oyoqlar harakati o'rtacha va tez tempda 10-30 sekundlik seriyalarda bajariladi. Oyoqlarni erkin va keng harakatda bo'lishiga e'tibor berish zarur (10-rasm).

11. CHalqancha yotgan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish oyoqlar harakati o'rtacha va tez tempda 10-30 sekundlik seriyalarda bajariladi. Oyoqlarni erkin va keng harakatda bo'lishiga e'tibor berish zarur (11-rasm).



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

G'ovlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari.

1. CHalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni yuqoriga ko'tarib tushurish; sur'ati – sust (1-rasm).

2. chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni poldan 40-50 sm. ko'tarib, doirasimon aylantirish; sur'ati – o'rtacha (2-rasm).

3. CHalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni poldan ko'tarib, o'ng va chap tomonga oyoqlar bilan katta amplituada o'ng va chap tomonlarga aylanma harakatlar bajariladi; sur'ati — sust (3-rasm).

4. O'tirib, qo'lni orqaga tiragan dastlabki holatdan oyoqlarni yon tomonga uzatish. O'ng oyoqni yuqoriga ko'tarib, ayni vaqtda bel bukiladi va oyoq o'ng tomonga qo'yiladi; dastlabki holatga qaytiladi. Xuddi shu harakat chap oyoq bilan bajariladi. Katta amplituda bilan bajariladi, gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi, sur'ati — sust (4-rasm).

5. CHalqancha yotgan dastlabki holatdan o'ng oyoq uchini o'ng qo'l panjasiga tekkizish, qo'llar yon tomonda, oyoqlar birga qo'yiladi. Bosh, qo'llar va gavda polga mahkam bosiladi; sur'ati o'rtacha (5-rasm).

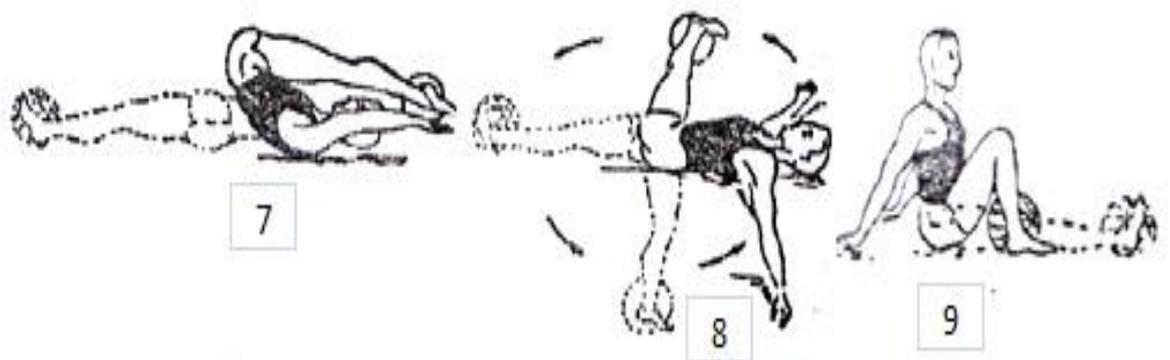
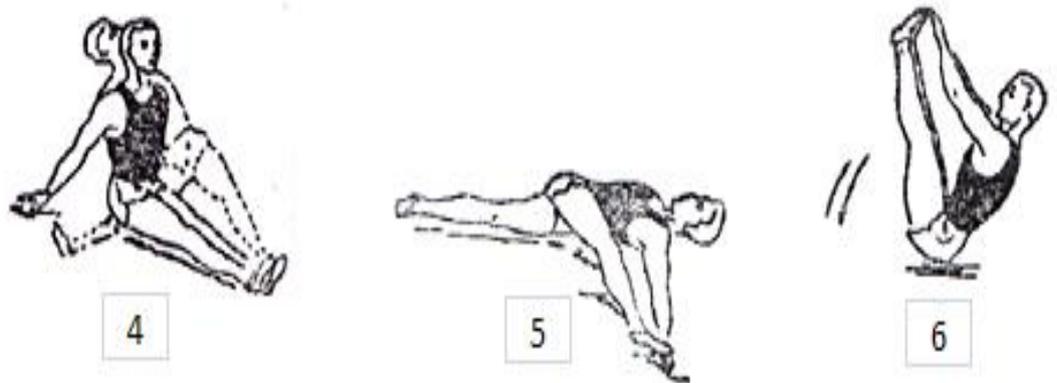
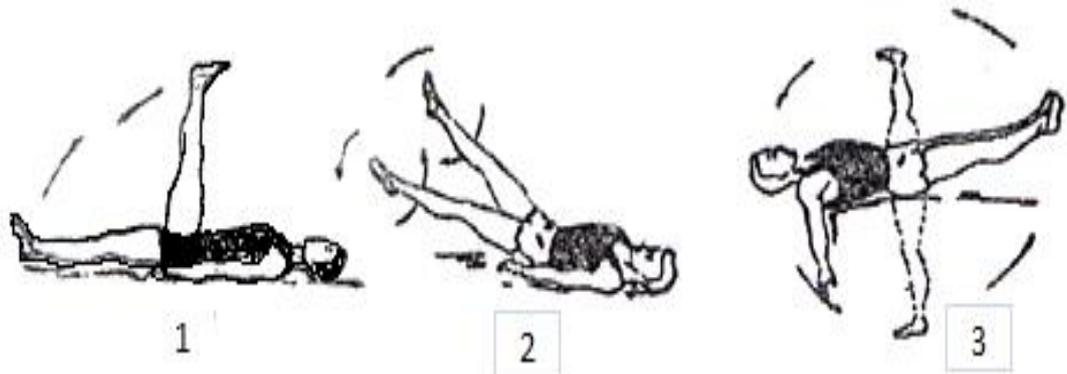
b. CHalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlar va gavadani tez ko'tarish, ko'llar bosh orqasida, oyoqlar birga qo'yiladi. Ko'tarilish tez, dastlabki holatga qaytish sust sur'atda bajariladi (6-rasm).

7. CHalqancha yotgan holatda to'ldirma koptok tutgan oyoqlarni ko'tarish. Koptok oyoqlar orasiga olinib, rostlangan oyoqlar ko'tariladi va bosh orqasiga tushiriladi; dastlabki holatga sust sur'atda qaytiladi (7-rasm).

8. CHalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoq kaftlari orasiga qisilgan koptok bilan oyoqlar aylantirish qo'llar yon tomonga. Koptok tutgan oyoqlar bir oz

ko'tariladi va ular yon tomonga uzatilib, aylana "chiziladi". Mashq kichik va katta amplituda bilan bosh va elkalar tayanchga tegib turadi; qo'llar joyidan qo'zg'almaydi; sur'ati sust va o'rtacha (8-rasm).

9. Polda o'tirgan holda koptok tutgan oyoqlarni bukish va yozish. Gavda orqaga engashtirilgan, qo'llarni orqaga tiragan holda koptok tutgan oyoqlar polga parallel holda unga tekkizmay xarakatlantiriladi, qo'llar bukilmaydi, gavda to'g'ri tutiladi; sur'at o'rtacha yoki tez (9-rasm).



III bob bo'yicha xulosalar

Har bir sport turida mashg'ulot va musobaqa oldidan tanani qizdirish va chigalyozdi mashqlarini o'tkazish shart ekanini aytib o'tish mumkin. Mashg'ulot va musobaqa oldidan chigalyozdi mashqlarini tanlash va kerakli bo'lgan maxsus mashqlarni engil atletikaning tanlangan turi bo'yicha tayyorgarlik ko'rish uchun quyidagi xulosalarga kelindi:

- Mashg'ulot oldidan sportchilarga eng kamida 2000-2500 m. yugurish hamda 15 daqiqa umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish, shuningdek maxsus yugurish mashqlarini bajarish ko'zda tutilgan.
- Musobaqa oldi chigalyozdi mashqlarida bu holat birmuncha boshqacha jarayon bo'ladi. Startdan 40-45 daqiqa oldin chigalyozdi mashqlarini boshlash talab etiladi. O'rta masofalarga yuguruvchilar 3000-3500 m. sekin yugurish, 10-15 daqiqa umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus yugurish mashqlari 6x60m bajariladi. Ushbu chigalyozdi mashqlaridan keyin 10-15 daqiqa dam olish talab etiladi.
- Qisqa masofalarga yuguruvchilarda esa bu holat 400-600 m. sekin yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar 15-20 daqiqa bunda asosan cho'zish mashqlari, gimnastik mashqlar va hak.., maxsus yugurish mashqlari 6x60 m. 2 martadan, tezlanib yugurishlar 80m 2-3 marta.

II.BOB. TADQIQOT VAZIFASI, TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH USULLARI.

2.1. Tadqiqot vazifasi.

Biz tadqiqotimizni amalga oshirishda quyidagi vazifalarni hal etdik:

1. CHigalyozdi mashqlariga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil etish;
2. CHigalyozdi mashqarini mashg'ulot va musobaqa oldidan o'tkazishda sportchilarning jismoniy holatini aniqlash;
3. Mashg'ulot va musobaqa jarayonlari oldidan maxsus chigalyozdi mashqlarini qo'llash;

2.2. Tadqiqot usullari

Qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun ishda quyidagi tadqiqot usullardan foydalandik: ilmiy uslubiy adabiyotlarni umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlar, pedagogik tajriba hamda barcha vazifalarini hal etishda va tashkillashtirish uchun ilmiy uslubiy adabiyotlardan foydalanildi va tadqiqot vazifalarini tanlashda hamda olingan natijalarni muhokama etishda asosiy uslub sifatida o'rganib chiqildi.

Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida chigalyozdi mashqlarini qo'llash o'tkaziladigan mashg'ulotlarda chigalyozdi mashqlarini o'rni va ahamiyatining umumiy va maxsus qonuniyatlari, maxsus funksional xususiyatlarining uslublari o'rganildi.

1. Pedagogik tajriba.
2. Pedagogik testlash.
3. Variasion – statistik uslublar.

2.3. Tadqiqotni tashkil qilish va o'tkazish.

Тадқиқот Гулистон шаҳридаги 5-умумтаълим мактабида олиб борилди. Mashg'ulotlar haftasiga 3 kun o'tkazildi, ya'ni haftaning dushanba, chorshanba va juma kunlari. Mashg'ulotlar kuniga 1 marta bo'lib u akademik soatda 1,5 soatni tashkil etdi xamda haftasiga 2 marta jismoniy tarbiya darslarida o'tkazildi. Shug'ullanuvchilar 2 guruhda 12 kishi tajriba guruhida va yana 12 kishi nazorat guruhida shug'ullanishdi. Bunda murabbiy nazorat guruhida o'zining ish rejasi bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazdi. Tajriba guruhida esa bizning uslub bo'yicha ya'ni noan'anaviy usullardagi vazifalar berildi. Tadqiqot shu yo'nalishda davom etdi va yakunlandi.

2.4. Tadqiqotning tashkil etilishi

Pedagogik kuzatishlar – maktab o'quvchilarining dars jarayonlarida va darsdan keyingi seksiyalarda shug'ullanuvchilarni tayyorgarlik darajasi tahlil qilish, maxsus funksional xususiyatlarini amalga oshirish uchun foydalanildi. Mashg'ulotlardagi yuklamalarning hajmi, shiddati va vaqtlari aniqlandi va umumlashtirildi.

2.5. Matematik statistik usullar.

Tadqiqotdan olingan natijalar statistik usul bilan ishlab chiqildi, unda o'quvchilarning yoshi va ko'rsatgan ko'rsatkichlari hisoblandi, shuningdek, o'rtacha arifmetik qiymat hisoblab chiqildi. Biz tadqiqot oldi va pedagogik tajriba natijalarini matematik statik usullarni zamonaviy kompyuterda EXsel dasturidada ishlab hisobladik.

III БОБ. МАШҒУЛОТЛАР ВА МУСОБАҚАЛАР ОЛДИДАН CHIGALYOZDI ЮКЛАМАСИНИ МЕЪЁРЛАШ ТАЖРИБАДА ИСБОТЛАШ

3.1. CHIGALYOZDI машқларини қўллашнинг усуллари

Машғулот ва мусобақаларни характерига қараб CHIGALYOZDI машқларини янги мусобақага тайёрлаш мусобақа жараёнига спортчиларни тайёр ҳолатга тайёрлаш, уларни баданни қиздириш вақтидаги машқларни такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш CHIGALYOZDI машқларини, аралаш типдаги машқлар ҳамда турли хилдаги мусобақага тайёрлашга бўлинади.

Янги машғулотларга тайёрлаш учун тушунтириш, намоёниш этиш, ҳаракатлардаги дастлабки қўпол ҳолатларни тузатишга кўп вақт сарфланиши натижасида, нисбатан кам ҳаракатли зичлик характерлидир. Бундай машғулотларнинг муваффақиятли машғулотлар ўтадиган жойни алоҳида эътибор билан тайёрлаш ва ҳоказоларга боғлиқ.

Ўқув материални такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш машғулотларида масалан, катта разрядли спортчилар билан ўтказиладиган тренировка машғулотларида ҳаракатли зичлик максимал даражагача орта боради.

Назорат машғулотлари кўпинча спорт мусобақалари типиде ўтказилади. Уларда қатъий тартиб, мусобақа қоидаларига мувофиқлик, натижаларни аниқ ҳисобга олиб бориш тўлиқ таъминланган бўлиши керак.

Умуман жисмоний тарбия учун кўпроқ аралаш типдаги машғулотлар ўтказиш, яъни бир машғулотда янги материални ўрганиш, уни такомиллаштириш ҳамда илгари ўрганилган машқларни текшириш характерлидир.

Машғулотни бино ичида ўтказиш ташкилий жиҳатдан қулайлик туғдиради. Нисбатан кичик бўлган иш майдони, назорат қилиб туриладиган жойнинг чекланганлиги, ҳаракатнинг доимийлиги

шуғулланувлар диққатини машғулот олдида турган вазифаларни ҳал этишга яхшироқ жалб этиш имконини беради.

Бино ичида машғулот ўтказишнинг кўпгина камчиликлари, аввало гигиеник ҳарактердаги камчиликлари ҳам бор. Бу ерда кўпинча ёруғлик этишмайди, чанг, буғланиш натижасида ҳаво ифлосроқ бўлади. Булар бари шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини пасайтиради. Шунинг учун машғулотларни мумкин қадар очиқ ҳавога олиб чиқиш имкониятидан тўла фойдаланиш керак.

Очиқ ҳавода ўтказилган машғулотлар, айниқса, улар йил бўйича ҳар хил об-ҳаво, ҳарорат шароитида ўтказилса, чиникишга, соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам беради. Очиқ ҳаводаги машғулотларга шуғулланувчиларни ҳаётга тайёрлашнинг етакчи воситаси сифатида қадимдан катта аҳамият бериб келинган.

Об-ҳаво ёмон бўлган шароитда очиқ ҳаводаги машғулотларга олдиндан тайёрланиш ва машғулот ўтказиладиган жойни кўздан кечириб қўйиш, шуғулланувларга бундай машғулотларнинг фойдали эканлигини тушунтириш, уларнинг кийим-кечаклари ва шу кабилар ҳақида ғамхўрлик қилиб қўйиш керак. Кўпчилик жисмоний машқларни техник томондан саводли бажариш учун машғулотларга махсус жиҳозланган жой талаб қилинади.

Шунинг учун очиқ ҳавода ўтказиладиган машғулотларни залда ва спорт майдончасида ўтказиладиган машғулотлар билан алмаштириб туриш керак.

Мураббийнинг машғулотга тайёрланиши. - машғулот ўтказиш мураккаб, кўп тамонлама фаолиятдир. Шу сабабли машғулотлар юқори савияда бўлишга эришмоқ учун, мураббий олдиндан пухта тайёргарлик кўриши ва бунда қуйидаги ҳолларни назарда тутиши керак:

- А) машғулот мақсадини аниқлаш;
- Б) машғулотнинг аниқ режасини ишлаб чиқиш;
- В) моддий жиҳозларни тайёрлаб қўйиш.

Булар ўзаро бир-бири билан боғлиқ, бироқ шу билан бирга уларнинг ҳар бири махсус иш олиб боришнинг талаб қилади.

Машғулотнинг мақсадини аниқлаш—унинг машғулот системасидаги ўрнини белгилаш ҳамда унинг натижаларини мумкин қадар тўлароқ тасаввур этиш демакдир. Бунга ишнинг режалаштирилиши ёрдам беради. Бироқ ўқув-тарбия жараёнининг амалдаги бориши ҳамisha режага тузатишлар киритади. Шунинг учун ҳар сафар ўтган машғулот ёки бир неча машғулот натижаларини яхшилаб таҳлил этиш ҳамда машғулотларнинг бутун сериясидан қолган вақтни ҳисобга олиш асосида машғулот олдига қўйилган вазифаларни аниқлаш зарур. Машғулотнинг энг муҳим вазифаларини комплексини ишлаб чиқиш кўзда тутилади. Амалда эса уларни аниқлаш эҳтиёжи тўғрилиб туради (индивидуал ишларни ташкил этиш ва ҳ.к.).

Ўқув машғулоти аниқ вазифасини ишлаб чиқиш, олдинги режалардан қатъий назар ҳамisha илгари қўлга киритилган ва келгусида кутилган ютуқлар таҳлилинини ўз ичига олган жиддий пухта ўйлаб қилинадиган меҳнатни талаб этади.

Машғулот вазифаларини белгилаш ҳамда уларни ҳал этиш режанинг тўғри бўлиши мураббийнинг педагогик тажрибаси ва унинг ижодий қобилияти билан белгиланади.

Машғулот вазифалари белгиланаётган ҳар бир, айрим ҳолда уларни ҳал этишнинг методик йўллари ҳақидаги энг янги маълумотларни ўрганиб чиқишга эҳтиёж туғилади. Илгари белгилаб қўйилган вазифаларга ҳам, уларни ҳал этишнинг умумий режага ҳам адабий манбаларни олдиндан ўрганиб чиқиш натижасида ўзгаришлар киритилади.

Машғулотга тайёргарлик кўришнинг навбатдаги моменти—бу машғулот ўтказишнинг тўлиқ режасини, машғулотнинг режасини-конспектини тузишдан иборат.

Машғулотни режалаштириш вазифаларини ҳал этиш энг рационал бирин-кетинликни аниқлашдан бошланади. Янги материални ўрганиш, энг

кўп эътибор ва юксак иш қобилиятини талаб этади. Шу сабабдан у машғулотнинг асосий қисмида бир оз енгилроқ масалаларни ҳал этиш эса машғулотнинг боши ва охирида режалаштирилади.

Шундан кейин машғулот асосий қисмининг мазмуни (машқлар тартиби ва уларнинг меъёри, тушунтириш, фармойишлар ва шуғулланувларга бериладиган бошқа кўрсатмалар) кенгроқ ишлаб чиқилади.

Машқларни бажариш пайтида шуғулланувларни уюштиритишнинг схемалари белгилаб олинади. Буларнинг ҳаммаси конспектга ёзилади.

Шуғулланувлар олдида турган вазифаларни ҳал этиш учун зарур бўлган барча нарсаларни пухта режалаштирган ҳолда машқларни ташкиллаштиришга алоҳида эътибор бермоқ керак. Натижада илмий жиҳатдан қатъий изчил бўлган ўқитиш ва тарбия бериш методикасини етарли даражада мукамал ифода этувчи машқлар комплекси ишлаб чиқилиши керак.

Мураббий машғулотнинг асосий қисми мазмунини ишлаб чиқгач, унинг тайёргарлик ва якуний қисмларини уларнинг биологик ва педагогик аҳамиятини ҳисобга олган ҳолда режалаштиради. Бунда у худди асосий қисм режасини ишлаб чиқаётгандагидек, вазифалар қай шаклда қўшилишини, ҳар бир машқнинг мазмуни ва аҳамиятини, унинг меъёрини, шуғулланувларни уюштириш методларини, жойдан-жойга ўтиш ва қайта сафланишини машғулотнинг иш майдончасидаги ўз ўрни қаерда бўлишини олдиндан пухта ўйлаб олиш керак. Буларнинг ҳаммаси режа-конспектида акс эттирилади.

Охирида уй вазифаси режалаштирилади - Бу шуғулланувларнинг машғулот пайтида йўл қўйган ҳатолари муносабати билан қўшимчалар киритишни истисно этмайди.

Бевосита машғулот бошланиши олдиндан мураббий машғулот ўтказиладиган жойни тайёрлаши ва машқларни бажариб кўриши керак. Машғулот ўтказиладиган жойни тайёрлаш ишига шуғулланувларни

ўзларини жалб қилиш ва бунда албатта уларнинг ишини назорат қилиб туриш керак.

Машғулоти педагогик баҳолаш- мураббий ўтилган ҳар бир машғулоти баҳолаши керак. Машғулотнинг сифати, савиясини белгиловчи асосий кўрсаткич унда қўйилган аниқ вазифаларнинг қай даражада ҳал этилганлиги ҳисобланади. Ўқув материалнинг барча шуғулланувлар томонидан ўзлаштирилиши энг яхши вариант бўлади, бироқ гуруҳдаги шуғулланувларнинг таркиби кўпинча қобилятлари ва тайёргарлик даражалари жиҳатидан бир хил эмаслигини ҳисобга олиш керак. Шунинг учун амалда кенг қўлланиладиган барча учун ягона материални ўрганишда айрим шуғулланувларнинг қоқоқлиги машғулоти ёмон ўтказилганининг белгиси ҳисобланмаслиги керак. Ўқув материални шуғулланувларнинг оз қисми ўзлаштира ёки ҳеч ким ўзлаштирама, унда машғулоти ёмон ўтказилган деб ҳисоблаш керак. Бунинг сабаби, машғулот олдида қўйилган вазифаларнинг ҳаддан ташқари қийинлиги ёки мураббийнинг методик жиҳатдан бўшлиги, ёхуд шуғулланувларининг шуғулланишни истамаганликлари бўлиши мумкин. (шуғулланувлар машғулотда ҳаддан ташқари ҳаяжонланган, ҳовлиққан ҳолга келганларида шундай бўлиши мумкин).

Машғулот вазифаларининг даражада ҳал этилганлиги ҳақида фикр юритиш учун қуйидагилар талаб этилади:

А) шуғулланувлар томонидан ўқув материалнинг ўзлаштирилиши кўрсаткичларини объектив ҳисобга олиш. Бундай ҳисобга олиш техникасини баҳолаш ва бажарилаётган машқларнинг миқдорий натижаларини ўлчаш ёки жисмоний фазилатлар тараққиёт даражасини аниқлаш учун ўтказилган синовлар ёрдамида амалга оширилади.

Б) бу маълумотларни баённомаларга ёзиб бориш;

В) ўқув вазифаларини бажарган ва бажармаган шуғулланувлар нисбатини ҳисоблаб чиқиш.

Машғулот вазифасини ҳал этишда соғломлаштириш ва тарбиявий аҳамиятни ҳисобга олиш керак.

Машқ ўтказиладиган жойларнинг озода бўлишини таъминлаш, шуғулланувларнинг қадди-қомати ва улар организмнинг функционал ҳалотини доимий равишда назорат қилиб туриш, тўғрилиқ, ҳалоллик, интизомлиқ сингари фазилатларни тарбиялаб бориш машғулот яхши ўтганини кўрсатувчи белгилардир. Баъзан машғулот олдида қўйилган таълимий вазифалар ҳал этилиб, соғломлаштириш ва тарбиявий вазифалар эса бажарилмай қолиши ҳам мумкин. Бундай машғулотни ижобий баҳолаб бўлмайди.

Ўқув материални ўзлаштириш даражаси машғулотнинг савияси ҳар хил бўлиши мумкин: баъзан шуғулланувлар вазифаларни ҳатто деталларигача тўғри бажарадилар, баъзан эса ҳато ва камчиликлар билан ноаниқ, ишончсиз бажарадилар. Шунини ҳисобга олиб, машғулотларга аъло, яхши ва ўрта баҳо бериш мумкин.

Мураббийларнинг методик жиҳатдан тайёр эканлигини машғулотнинг ташкил этилишини, унинг зичлигини, нагрузкаларни меъёрлаш методларини, шуғулланувларни уюштира билиши, кўмаклашишнинг страховка ва машғулотнинг бошқа томонларини режали равишда таҳлил этиш орқали аниқланади.

Мураббий фаолиятига характеристика бериш учун, унинг машғулотга қанчалик тайёрлиги (режа-конспекти), залдаги тартиб, нутқи, шуғулланувлар билан муомала услуби, ташқи кўриниши ва мураббийнинг педагогик одоби, ўз касбига муҳаббати, активлар ва барча шуғулланувлар коллективига суянган ҳолда ижодий ишлай олиш сингари белгилари ўрганилади.

Ҳар бир шуғулланувлар коллективи ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, булар мураббийнинг фаолиятига ҳам, умуман машғулотнинг натижаларига ҳам маълум даража таъсир кўрсатади. Шуғулланувларнинг ўрганмай туриб, машғулотга тўғри баҳо бериш мумкин эмас. Топшириқни

намунали бажаришга ҳамма бирдек қизиқиши, бўшроқ ўртоқларига системали ёрдам бериши, машғулот ўтказиладиган жойни тайёрлашда мураббийга кўмаклашиш, страховка, судьялик қилиш. Интизомлилик ва бошқа шу сингари белгилар шуғулланувларнинг жисмоний машқлар билан жиддий, онгли равишда шуғулланишга тайёр эканликларидан далолат беради.

Баъзан айрим шуғулланувларнинг интизомсизлиги, жисмоний тайёргарликдаги катта фарқ, жиддий равишда шуғулланиш истагининг бўлмаслиги туфайли ишлаш анча мураккаб бўлган оғир коллективлар ҳам бўлади.

Мураббийнинг методик жиҳатдан тайёрлигини баҳолаш вақтида буни ҳисобга олиш керак.

Табақали ёндашиш усулиятини амалга ошириш жисмоний сифатларни тарбиялашга ёрдамлашади, ўқув жараёни самарадорлигини оширишга замин яратади ва жисмоний тарбия машғулотларига шуғулланувларнинг қизиқишини оширади, ҳамда шуғулланувларнинг жисмоний ҳолатини яхшиланишига хизмат қилади.

Психологик педагогик адабиётларда индивидуал ва табақали ёндашиш муаммоси асосан, мактаб шуғулланувлари билан ишлашга тегишли материаллардан иборатлиги кўрсатилган .

Табақали ёндашиш жисмоний тарбияда фақат кўникма ва малакаларни шакллантиришдан ташқари, шуғулланувларни фаоллаштириш усули ҳамдир. Шу сабабли у ўз вазифасини бажариши, яъни шуғулланувлар соғлиғини мустаҳкамлаши, жисмоний тайёргарлик даражасини оширувчи ҳаракат омили бўлиб қолиши учун мунтазам равишда қўлланилиши, етарли, мукамал ва ихчам бўлиши керак.

Жисмоний машқларни бажараётган шуғулланувлар организмнинг ўсиши ва ривожланишига, уларнинг индивидуал жисмоний ривожланиш суръати ва йўналишига тўғри танлангандагина рағбатлантирилади. Бундай

болалар бошқаларга нисбатан машқларни танлаш, уларни меъёрлашда шу сабабли шуғулланувларга кўпроқ эътибор беришни талаб қилишади.

Олимлар ва мутахассисларнинг кўрсатишича, ҳар хил ҳудудларда жойлашган шаҳар ва қишлоқ шуғулланувларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бир хил эмаслиги аниқланган.

Болалар учун жисмоний тарбияга боғлиқ чора-тадбирларни ишлаб чиқиш, машғулотлар ташкил қилиш ва ўтказишда уларнинг жисмоний фарқини қатъий ҳисобга олиш керак. Бу эса жисмоний тарбия машғулотларида қўлланадиган машқларни меъёрлашда жуда муҳимдир.

Ҳозирги вақтда спортчилар организмига ортиқча жисмоний юклама қандай таъсир кўрсатиши бўйича катта маълумотлар тўпланган бўлади, шуғулланувчи болалар организми хусусиятларини ҳисобга олмасдан, уларга бир хилдаги жисмоний юкламалар бериш ҳоллари ҳам кўп учрайди. Дастурдаги асосий машқлар болаларнинг ёшига, жинсига ва тайёргарлигига қараб меъёрланмаган. Болалар ва ўсмирлар организмига жисмоний юкломанинг таъсирини аниқлашда, катта спортда қабул қилинган юкламалардан фойдаланиш тамойилларини болалар жисмоний тарбиясига кўчириш унинг муҳимлигини кўрсатса-да, бу шуғулланув ёшларнинг тайёргарлигини ҳисобга олмасдан, илмий манбаларга таянмасдан машғулотлар ўтказишдир.

Шунга қарамай, йиғилган маълумотлар организмнинг мослашиш диапазони антогенезнинг турли даврларида турлича бўлишини кўрсатди. Шунинг учун организм мушаклари ҳаракатлардаги ортиқча имкониятларни объектив равишда аниқлаш муҳим илмий-амалий аҳамият касб этади.

Жисмоний фаолликнинг етишмаслиги организм функциялари ва унинг фаолиятига салбий таъсир қилади, шу билан бирга, жисмоний малакалар ва асосий ҳаракат сифатларининг ривожланишини сусайтиради.

Кўпгина илмий ишларда мактаб ёшидаги болалар организмнинг юрак-қон томир ва нафас олиш органлари тизими маълум даражада

меъёрланган юкламага тўғри реакция бериши билан характерланиши қайд этилган.

Мактаб шуғулланувларининг жисмоний тарбия машғулотидаги юкласини меъёрлаш замонавий шароитида муҳим амалий ва назарий аҳамиятга эга эканлиги кўрсатилган .

Жисмоний ривожланиши бўйича илмий изланишлар олиб борганлар. Лекин охириги 10 йил ичида юзага келган адабиётлар ва илмий мақолаларни таҳлил этиб, жисмоний машқлар юкласини мактаб шуғулланувларининг ёши ва жинси, жисмоний тайёргарлигига қараб меъёрлаш тўғрисидаги маълумотларни топа олмадик.

Ҳозирги кунда ишлатиладиган жисмоний машқларнинг туркумларга бўлиниши юқори тоифали спортчиларнинг кўрсатган натижалари асосида ишлаб чиқилган. Лекин мактаб шуғулланувлари учун жисмоний машқлар аниқ туркумларга бўлинмаган.

Шу билан биргаликда, айрим диссертациялар ва адабиётларда машқларнинг чегарасини аниқлаш ва уларни меъёрлаш уриниб кўрилган, лекин аниқ, пухта, услубий кўрсатмалар берилмаган. Мактаблардаги жисмоний тарбия машғулотида машқларнинг миқдорини зўриқиш зоналаридан, организмнинг юкламага берган жавоб реакциясидан, нафас олиш суръати, машқларнинг давом этиш вақти, шиддати, дам олиш оралиғи, дам олиш характери, такрорланиш сонидан келиб чиқиб аниқлаш зарур.

Машғулот самарадорлигини амалга ошириш учун биринчи навбатда ҳаракат хусусиятларининг шахсий (индивидуал) кўрсаткичлари, мушакларнинг иш қобилиятлари ва мактаб шуғулланувларининг психологик, педагогик ва клиник хусусиятларини ҳисобга олиш зарур. Жисмоний тарбия жараёнида шуғулланувларга табақали ёндашиш махсус машғулотлар ва уй шароитида шахсий (индивидуал) топшириқларни бажарганда амалга оширилади.

Шунингдек, бир хил ёшдаги ва бир хил жисмоний ривожланишга эга бўлган борлаларда ҳаракат сифатларининг ривожланиши ҳам бир хил эмаслиги таъкидлаб ўтилган.

Шунинг учун, баъзи бир орқада қолган шуғулланувларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун шахсий (индивидуал) дастурлар тузиш, улар бўйича машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш жисмоний тарбия машғулотида спортнинг ҳар бир шуғулланувсига машқларни табақали ёндашиб ўргатишни ташкил этиш долзарб масалалардан биридир.

Умумий ўрта таълим мактабларида ўқиш даврида болаларнинг ташқи тузилишида сезиларли ўзгаришлар морфо-функционал ва психофизиологик томондан қайта ўзгаришлар юзага келди. Ўспиринлик даври бу жуда мураккаб жараён ҳисобланади.

Шуғулланувларнинг жисмоний ривожланиши балоғатга етиш даврида бошқа даврларга нисбатан айниқса тезлашади. Бу даврда, одатда бўйнинг кескин ўсиши кузатилади ва тананинг ҳамма аъзоларида ўзига хос ривожланиш бўлади.

Назарий асосларни ва уларни амалиётга тадбиқ қилиш йўлларини ишлаб чиқишда шуғулланувлар жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг орқада қолгани ва уларнинг ҳар хиллигини ҳисобга олиш керак.

3.2. Шуғулланувларининг жисмоний машғулотлардаги асосий машқлар юкламасини меъёрлаш

Ациклик жисмоний машқлар юкламасини меъёрлаш – ўқув машғулотида жараёнида ациклик машқлардан сакраш, улоқтириш, гимнастика машқлари кабилардан фойдаланилади. Ациклик жисмоний машқлар юкламасини меъёрлашда ҳаракат тезлиги ва физиологик жараёнларнинг қайта тикланишини баҳолаш зарур.

Ҳозирги кунда жисмоний машқлар юкламасини баҳолашда кўпроқ мушак ҳаракатларига сарф қилинадиган энергия ҳисобига олинади.

Ациклик машқлар юкламасини меъёрлашда унинг суръати, шиддати ва ҳаракатининг такрорланиш сонини ҳисобга олиш зарур ҳамда ҳаракатнинг такомиллаштириш мақсадидаги тузатиш ва тизимли назорат натижалари эътиборга олинishi лозим.

Ациклик жисмоний машқлар юкламасини меъёрлашда машқлар бажарилишининг давом этиш вақтига алоҳида эътибор бериш керак. Ҳаракатларни такомиллаштириш шароитида машқ сериялари бошланишидаги оптимал ораликлараро муносабат яъни CHIGALYOZDI машқларини оптимал суръатда бажариш лозимлигини кўрсатади.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда, машқлар CHIGALYOZDI машқлари ҳамда 5-20 дақиқа мобайнида бир серияда 2-4 мартадан 8-10 мартагача бажарилиши: машқлар орасидаги дам олиш вақти 20-30 сония деб белгиланиб, 2-3 серия машқ бажарилиши лозимлиги ва сериялар орасида 30-40-70-80-100 сониягача дам оlinishi кераклиги аниқланди.

Ҳаракатли ўйинларни меъёрлаш- CHIGALYOZDI машқларининг ўрнига куйидаги югуришдан кейин машғулотларидаги юкламани меъёрлашда машқларнинг ўртача муддати чегараланмайди. Машқларнинг сериялар бўйича бажарилиши муҳимдир.

Ўйин пайтда олинган маълумотларга қараганда, ҳаракат аппарати, нафас олиш тизими ва қон айланиш тизимлари ўртасида сезиларли боғлиқлик бор ва ўйин қайта-қайта такрорланганда, организм юкламага кўникиб боради.

Жисмоний сифатларни меъёрлаш – яъни куч машқларини меъёрлаш - Мактаб шуғулланувларининг жисмоний сифатларидан бири бўлмиш мушак кучини меъёрлашда 3-4 марта қайтариладиган машқлардан фойдаланиш мумкин. Болаларга бериладиган машқлардаги қаршилик меъёри максимал кўрсаткичнинг 75-80 фоизини ташкил қилса, такрорлаш сони 8-12 марта бўлади.

Енгил атлетика билан шуғулланувларининг машғулотларда кучни ривожлантирувчи машқларнинг юқори даражадаги юкламаси тавсия этилмайди. Чунки юкламанинг юқорилиги тана суягини, бўй ўсиши сусайтиради ҳамда бўғин, пай ва мускул толаларининг шикастланишига олиб келади. Шунинг учун ҳам кўпроқ югуриш машқларинин бериш орқали CHIGALYOZDI машқларини бажариш зарур.

Бундан ташқари, юқори даражада кучланиш билан бажариладиган машқларга кўп вақт талаб этилади, дам олиш оралиғи кўп бўлгани бажарилишида ҳам куч қаршилигига нисбатан қийинчилик туғдиради.

Кучини тарбиялашда бериладиган машқлар нагрузкасини меъёрлаш 3 та ўлчам орқали амалга оширилади.

1. Қаршилик меъёри машқ билан юкламалашда оптимал қаршилик меъёри максималга нисбатан 75-85 фоизни ташкил қилиниши 8-12 марта такрорланиши керак.

2. Бир марта ёндошишда такрорий бажариш.

3. Машқларни бажариш орасида дам олиш. Машқларни бажариш сериялари ўртасида 7-10 ёшли болаларнинг 30-40 сония дам олиши тавсия этилади.

Бажариладиган нагрузка қайтариш серия услуби орқали бажарилиш керак. Юклама шиддат меъёрининг қуйидаги параметрлари бор:

а) кучни ривожлантириш учун 50-80 фоиз шиддатда 6-8 марта ёндошиш, серия ўртасидаги оралиқни 40-50 сония қилиб белгилаш бир соатлик машғулотда ҳамма мушак гуруҳларига 12-15 дақиқа ажратиш, 3 та серияда 2-4 мартадан такрорлаш шарт,

б) кучни ушлаб туриш воситаси сифатида 50-80 фоиз шиддатда 4-6 марта такрорлаш, серия оралиғини 20-30 сония қилиб белгилаш, бир соатлик машғулотда ҳамма мушак гуруҳларига 6-8 дақиқа ажратиш, 2 сериядан 2-4 мартадан такрорлаш шарт.

Юклама чегаралари М.Я.Набатникованинг юрак-қон томир уриш туркумларига ва В.М.Зациорскийнинг 5 та таркибий қисм ва мезонларига

(кичик, ўртача, катта, анча катта, максимал шиддатли зоналарига) асосан аниқланади.

Бунда ҳар хил шиддатда югуриш билан чидамликни ривожлантиришнинг қуйидаги таркибий қисмлари аниқланди:

а) 95-100% максимал югуриш 3-4 марта 12-16 сония давомида такрорланади. Машқлар 130-160 сониялик интервал оралиғи билан такрорланади;

б) 90% максимал югуриш 2-3 марта 40-50 сония давомида такрорланади. Машқлар ўртасидаги интервал оралиғи 130-160 сонияни ташкил этади;

в) 75 % максимал югуриш 2-3 марта 50-60 сония давомида такрорланади. Машқлар ўртасидаги интервал оралиғи 130-160 сонияни ташкил этади

г) 60% максимал югуриш 2-3 марта 70-90 сония давомида такрорланади. Машқлар ўртасидаги интервал оралиғи 150-165 сонияни ташкил қилади.

3.3. Шуғулланувларни тажрибадан олдин ва тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили

Инсоннинг энг муҳим сифатлари унинг маънавий бойлиги, иродавий тозаллиги, жисмоний такомиллашуви бўлиб ҳисобланади. Буларнинг асосида мустаҳкам соғлиқ, ўз ёшига қараб тўғри жисмоний ривожланиши, ҳаётининг муҳим бўлган ҳаракат кўникма ва малакаларни эгаллаши ва юқори даражадаги иш қобилияти ётади.

Жисмоний ва ақл-заковат бир-бири билан чамбарчас боғланган бўлиб, у фақат шахсни ривожланиш жараёнининг икки хил томонини ташкил қилади.

Боланинг психикасидаги ҳар қандай сифатли ўзгариши унинг организмдаги функционал тузилишига ва миясидаги турли ўзгаришларга ҳамда жисмоний ривожланишга ҳам таъсир кўрсатади.

Боланинг нормал жисмонан ривожланишига, аввало ҳаёт шароити, соғлом бўлиши, овқатланишга боғлиқ.

Лекин акс ҳолада ўтказилган машғулотларнинг амалиёт учун ҳеч қандай самараси йўқдир. Демак, болалар муҳим вақтларини бекорга сарфлайди ва натижада уларнинг соғлиғини мустаҳкамлашга суист таъсир этади.

Республикаимиз мустақилликка эришганидан сўнг таълим тизимини ислоҳ қилинди ва юртимизни мустақил ва мустаҳкам оёққа туриб олиши учун ҳамма соҳа бўйича биргаликда ҳамдард, ҳамнафас, ҳамфикр бўлиб ишлашни талаб қилади.

Бу эса жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ишловчи мутахассислардан улкан жиҳати билан меҳнат қилишимизни тақозо этади. Илмий маълумотларга қараганда ҳафта мобайнида ўтказилаётган 2 соатлик жисмоний тарбия машғулотлари шуғулланувларнинг ҳаракат фаоллигини 11%инигина ривожлантира олиши мумкин экан.

3.1. jadval

Nazorat guruhi o'quvchilarining tadqiqot oldidan jismoniy tayyorgarlik darajasi

№	F.I.O.	60 m (s)	300m (daq.s.)	400m (daq.s.)	800m (daq.s.)
1	D.G'.	13,7	1:03,4	1:36,0	3:20,3
2	F.Yu.	13,5	0:59,7	1:35,2	3:16,6
3	Z.M.	13,4	1:02,4	1:34,7	3:19,3
4	I.A.	13,9	1:04,8	1:41,7	3:21,7
5	B.YU.	13,4	1:00,9	1:32,7	3:17,8
6	A.K.	13,7	1:00,9	1:36,0	3:17,8
7	B.B.	13,5	1:01,2	1:32,6	3:18,1
8	T.Z.	14,0	1:04,5	1:36,7	3:21,4
9	S.I.	13,5	1:00,9	1:41,6	3:17,8
10	U.M.	13,3	1:03,4	1:32,1	3:20,3
11.	T.S.	13,4	1:02,5	1:33,0	3:19,4
12	F.J.	13,7	1:07,4	1:36,0	3:24,3
O'rtacha ko'rsatkich		13,6	1:02,7	1:35,7	3:19,6

3.2.-jadval

Tajriba guruhi o'quvchilarining tadqiqot oldidan jismoniy tayyorgarlik darajasi

№	F.I.O.	60 m (s)	300m (daq.s.)	400m (daq.s.)	800m (daq.s.)
1	S.N.	13,1	1:02,0	1:34,0	3:17,2
2	H.A.	12,9	0:58,3	1:33,2	3:13,5
3	M.N.	12,8	1:01,0	1:32,7	3:16,2
4	O.X.	13,3	1:03,4	1:39,7	3:18,6
5	S.M.	12,8	0:59,5	1:30,7	3:14,7
6	G'.A.	13,1	0:59,5	1:34,0	3:14,7
7	T.A.	12,9	0:59,8	1:30,6	3:15,0
8	I.B.	13,4	1:03,1	1:34,7	3:18,3
9	X.T.	12,9	0:59,5	1:39,6	3:14,7
10	J.M.	12,7	1:02,0	1:30,1	3:17,2
11.	P.B.	12,8	1:01,1	1:31,0	3:16,3
12.	U.N.	13,1	1:06,0	1:34,0	3:21,2
O'rtacha ko'rsatkich		13,0	61,3	93,7	196,5

3.3. jadval**Nazorat guruhi o'quvchilarining tadqiqot keyingi jismoniy tayyorgarlik darajasi**

№	F.I.O.	80 m (s)	300m (daq.s.)	400m (daq.s.)	800m (daq.s.)
1	D.G'.	13,4	1:02,5	1:34,8	3:18,2
2	F.Yu.	13,2	0:58,8	1:34,0	3:14,5
3	Z.M.	13,1	1:01,5	1:33,5	3:17,2
4	I.A.	13,6	1:03,9	1:40,5	3:19,6
5	B.YU.	13,1	1:00,0	1:31,5	3:15,7
6	A.K.	13,4	1:00,0	1:34,8	3:15,7
7	B.B.	13,2	1:00,3	1:31,4	3:16,0
8	T.Z.	13,7	1:03,6	1:35,5	3:19,3
9	S.I.	13,2	1:00,0	1:40,4	3:15,7
10	U.M.	13,0	1:02,5	1:30,9	3:18,2
11	T.S.	13,1	1:01,6	1:31,8	3:17,3
12	F.J.	13,4	1:06,5	1:34,8	3:22,2
O'rtacha ko'rsatkich		13,3	61,8	94,5	197,5

3.4. jadval**Tajriba guruhi o'quvchilarining tadqiqot keyin jismoniy tayyorgarlik darajasi**

№	F.I.O.	80 m (s)	300m (daq.s.)	400m (daq.s.)	800m (daq.s.)
1	S.N.	12,5	1:00,4	1:31,8	3:13,8
2	H.A.	12,3	0:56,7	1:31,0	3:10,1
3	M.N.	12,2	0:59,4	1:30,5	3:12,8
4	O.X.	12,7	1:01,8	1:37,5	3:15,2
5	S.M.	12,2	0:57,9	1:28,5	3:11,3
6	G'.A.	12,5	0:57,9	1:31,8	3:11,3
7	T.A.	12,3	0:58,2	1:28,4	3:11,6
8	I.B.	12,8	1:01,5	1:32,5	3:14,9
9	X.T.	12,3	0:57,9	1:37,4	3:11,3
10	J.M.	12,1	1:00,4	1:27,9	3:13,8
11	P.B.	12,2	0:59,5	1:28,8	3:12,9
12	U.N.	12,5	1:04,4	1:31,8	3:17,8
O'rtacha ko'rsatkich		12,4	59,7	91,5	193,1

3.4. jadval

Tadqiqitdan oldin va keyingi natijalarni qiyosiy tahlili

Guruhlar	bosqichlar	80 m (s)	300m (daq.s.)	400m (daq.s.)	800m (daq.s.)
Nazorat	T.O.	13,6	62,7	95,7	199,6
	T.K.	13,3	61,8	94,5	197,5
	O'sishi	0,3	0,9	1,2	2,1
	%hisibida	2,2	1,4	1,3	1,1
Tajriba	T.O.	13	61,3	93,7	196,5
	T.K.	12,4	59,7	91,5	193,1
	O'sishi	0,6	1,6	2,2	3,4
	%hisibida	4,6	2,6	2,3	1,7

ХУЛОСАЛАР

1. Илмий услубий адабиётларни таҳлил этиш ва умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбия амалиётини умумлаштириш натижасида шу нарса аниқландики, бошланғич синф шуғулланувларининг жисмоний тарбия машғулотида бериладиган жисмоний юкламанинг таркибий қисми ва ўлчамларидан фойдаланишда машқларни меъёрлаб беришнинг аниқ кўрсатмалари ва тавсифномалар деярли мавжуд эмас.

2. Мушак кучларини ривожлантиришда максимал кўрсаткичга нисбатан 50-80% шиддатда 2 марта ёндошиш сериялар ўртасидаги ораликни 30-40 сониядан 80-100 сониягача белгилаш бир соатлик машғулотда ҳамма мушаклар гуруҳларига 12-15 дақиқа юклама бериб, 2 серияда машқларни 3-4 мартадан 5-8 мартагача такрорлаш зарур.

3. Тезкорликни ривожлантиришда 1-2 синф шуғулланувлари учун машқларнинг давом этиш вақти 3-7 сония, бир сериядаги такрорлашлар сони 2-3 марта, дам олиш оралиғи 7-10 сония, сериялар сони 2 та, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 70-90 сонияга тенг. 3-4 синф шуғулланувлари

учун машқларнинг давом этиш вақти 4-8 сония, 1 сериядаги такрорлашлар сони 2-3 марта. Такрорлаш орасидаги дам олиш оралиғи 8-25 сония сериялар сони 2 та, сериялар орасидаги дам олиш вақти 70-90 сонияга тенг.

4. Чидамлиликни ривожлантиришда максимал тезликка кўра 75% шиддат билан юугришда 50-60 сония давомида 2-4 марта такрорланади, дам олиш оралиғи 130-160 сонияни ташкил этади.

5. Тезкорлик кучлиликка йўналтирилган машқлар 5-10 сониягача давоми этади, такрорлашлар сони 1-3 дан 5-6 тагача, сериялар сони 2 та, машқларни такрорлашда дам олиш оралиғи 20-30 дан 40 сониягача, сериялар орасидаги дам олиш 20-30 дан 90-100 сонияга тенг.

6. Бошланғич синфлардаги жисмоний тарбия машғулотларида шуғулланувларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишнинг асосий йўналишларидан бири меъёрланган машқлардан фойдаланишдир.

-меъёрланган машқларни бажариш шиддати бола организмнинг маълум даражада чарчашга олиб келади.

-машқ ўзининг шиддатли бажарилиши билан организмнинг функционал ҳолатини кўтариши, мушак гуруҳлари ишини бошқарувчи асаб марказларини кузатиш зарур.

7. Йиллик ўқув-тарбиявий ишлар жараёнида қўлланилган ва ишлаб чиқилган тажриба воситалар қуйидаги нисбатда берилди:

а) Очiq ҳавода ўтказилган машғулотларда 60 %-тезкорлик, тезкорлик-кучлиликка; 20%-куч ва чидамлиликка; 20%-чаққонлилик. Эгилувчанликка;

б) Мактаб спорт залида 40%-куч, тезкор-кучлиликка; 20% чидамлиликка; 20%-тезликка; 20%-чаққонлик ва эгилувчанликка тақсимланганда, бошланғич синф шуғулланувларининг жисмоний тайёргарлигини фарқли равишда яхшилашда ($P < 0,05$), ўқув материалларини ўзлаштириш сифати яхшиланди.