



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

**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI”
KAFEDRASI BITIRUVCHISI**

PAYG'AMOVA ATIRGUL OLIM qizining

**“MAKTAB O'QUVCHILARINI ULOQTIRISH MASHQIGA O'RGATISHDA
HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH” mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

TERMIZ 2018-yil.

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

**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI”

KAFEDRASI

«HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani:

_____ **O. J. Begimqulov**

« _____ » _____ 2018 yil

**Mavzu: Maktab o‘quvchilarini uloqtirish mashqiga o‘rgatishda harakatli
o‘yinlardan foydalanish**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Bajardi: 5112000 - Jismoniy madaniyat ta‘lim

yo‘nalishi bitiruvchi 4 - kurs 403-guruh talabasi

Payg‘amova Atirgul Olim qizi

Ilmiy rahbar: Berdiyev G‘.

Taqrizchi: Raimov X.

Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o‘tdi. _____
sonli bayonnomasi “ _____ ” _____ 2018 yil.

Termiz 2018-yil.

MUNDARIJA

KIRISH.	4
I bob. Adabiyotlar tahlili. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash uslubiyati.	7
1.1. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash haqida.	7
1.2. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari.	16
II bob. Tadqiqotning maqsadi, vazifalari, uslubiyati va tashkil etilishi.	31
2.1. Tadqiqotning maqsadi va vazifalari.	31
2.2. Tadqiqotning uslubiyati.	31
2.3. Tadqiqotning tashkil etilishi.	32
III bob. Tadqiqotning natijalari va ularni tahlil qilish.	33
3.1. Harakatli o'yinlar haqida umumiy tushuncha.	33
3.2. Harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish.	35
3.3. Tavsiya etilgan harakatli o'yinlar.	37
3.4. Test sinovlari natijasining tahlili.	44
Xulosa.	49
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.	50

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH. Mirziyoyev yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.¹

Jumladan O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunlarida hamda “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”da jismoniy tarbiya darslariga zarur tuzatishlar kiritish, ularning samaradorligini oshirish asosiy maqsad qilib qo‘yilgan.²

“Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”da uzluksiz ta‘limni isloh qilishda quyidagi yo‘nalishlar ko‘zda tutilgan:

- ta‘lim olishda, shuningdek, bolalar va yoshlarni ma‘naviy hamda axloqiy, intellektual va jismoniy jihatdan tarbiyalashda jamoat tashkilotlari jamg‘armalarni kuchaytirish hamda takomillashtirish.

Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining boshlang‘ich sinflarida o‘quvchilarning fanlar asoslari bo‘yicha muntazam bilim olishlari, ularda bilimni o‘zlashtirish ehtiyojini, asosiy o‘quv-ilmiy va umummadaniy bilimlar, milliy va umumbashariy qadriyatlarga asoslangan ma‘naviy-axloqiy fazilatlar, mehnat ko‘nikmalari, ijodiy fikrlash va atrof-muhitga ongli munosabatda bo‘lish hamda kasb tanlashni shakllantirish kadrlar tayyorlash milliy dasturida belgilab berilgan.

Jismoniy tarbiyaning muhim muammolaridan biri harakat faoliyatiga o‘rgatishda yangi uslub va shakllar yaratishdan iborat. Umumiy o‘rta ta‘lim maktablari o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik va salomatlik darajasini belgilab beruvchi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarining har bir bosqichi me‘yoriy talablariga kiritilgan jismoniy tarbiya testlari bo‘yicha dasturda ko‘zda tutilgan uloqtirish mashqlari buning amaliy ahamiyatidir.³

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning farmoni Toshkent shahri, 2018-yil 5-mart.

² O‘zbekiston Respublikasining qonuni jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida (yangi tahriri) Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O‘RQ-394-son.

³ O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining “Sog‘lov avlod uchun” ordeni ta‘sis qilish to‘g‘risidagi Farmoni (1993 yil 4 mart) “O‘zbekiston ovozi” gazetasi, 1993 yil 5 mart.

Shu bilan birga, bu harakat faoliyatlarini bolalar eng murakkab harakat uyg'unligi sifatida katta qiyinchiliklar bilan o'zlashtirishadi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni uloqtirish harakatlari mashqlarining texnika asoslariga dastlabki o'rgatishda zamonaviy uslub va shakllardan foydalanish dasturidagi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yorlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga yordam beradi.

Mazkur ishda uloqtirish harakatlarini ilmiy tomondan tahlil qilish jismoniy tarbiya bo'yicha boshlang'ich sinflar dasturida ko'zda tutilgan uloqtirish mashqlari amalga oshiriladi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida harakat faoliyati malakasini shakllantirishdan kelgusida tarkib topadigan stereotip sindirib tashlashni talab qilmasdan, balki uloqtirishning turlarini (granata, nayza, disk, bosqon, yadro) o'rgatish va takomillashtirishda foydalanish katta ahamiyatga ega.

Hozirga qadar 7-10 yoshli bolalarni uloqtirish asoslariga o'rgatishning samaradorligini oshirish masalasi kam o'rganilgan. Mavjud ilmiy izlanishlarda asosiy e'tibor uloqtiruvchi qo'lni keyingi final kuchlanishiga va yugurib borishdan sakrashga o'tishning tarli xil usullarini o'rganishga qaratilgan.

Shuningdek, kichik yoshdagi maktab o'quvchilari joyidan turib uloqtirishda harakatlantiruvchi ta'sirning izchilligi etarli darajada o'rganilgan emas.

Uloqtirish texnikasini (kinematik va dinamik tavsifdan) tahlil qilish, unda 7-10 yoshli bolalarning o'zlashtirishdagi qiyinchilik sabablarini o'rganish va shu asosda vazifalarni oydinlashtirish, shuningdek, ularni hayotda qo'llash uchun vositalarni tanlash va asoslash, tayyorgarlikning miqdor, sifat mezonlarini ishlab chiqish va uloqtirishda o'rgatish jarayonining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Shu boisdan kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya dasrlarida uloqtirish mashqlarini texnika asoslarida o'rgatishning eng samarali uslublarini aniqlash dolzarb masalalardan biri hisoblanmoqda.

Jismoniy tarbiyada (ayniqsa, boshlang'ich sinflarda) uloqtirish mashqlari texnik asoslarda o'rgatilishi muhim muammolar qatoriga kirgan.

Bir qator tadqiqotchilar – E.R. Andris, R.Q. Quدراتov, N.D. Ivanov, K.M. Mahkamjonov, K.T. Shokirjonova, A.Shakirov va boshqalarning ilmiy ishlarida katta yoshdagi sportchilar uchun (granata, nayza, bosqon, disk, yadro) uloqtirishning uslubiy asoslari etarli darajada ishlab chiqilgan bo'lsa-da, kichik yoshdagi o'quvchilarni kichik to'pni uloqtirishning o'rgatilishi bo'yicha tadqiqot ishlari olib borilmagan. Natijada, kichik yoshdagi o'quvchilarga kichik to'pni uloqtirish mashqlarining texnika asoslarini o'rgatishda kamchilik va xatolar yaqqol ko'zga tashlanmoqda.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, uloqtirish harakati o'rgatilayotganda o'qituvchi tomonidan harakat ta'siri izchilligining asosiy fazasi bo'lmish oyoq, gavda, uloqtiruvchining qo'l harakatlari uyg'unligiga etarlicha e'tibor berilmaydi, bularning hammasi uloqtirishni boshlang'ich o'rgatish uslubining jiddiy kamchiligidir.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, mazkur ishning dolzabligi kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya dasrlarida uloqtirish mashqlarining texnika asoslariga dastlabki o'rgatish jarayonini optimallashtirish orqali dastur materiallarining to'liqligicha o'zlashtirilishiga erishish, shu bilan birga ularni kelgusida granata, nayza, disk, yadro uloqtirishga tayyorlashdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi

Boshlang'ich maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida n tashqari harakatli o'yinlar orqali uloqtirish mashqlarining dastlabki holatlariga tayyorlash va kelgusida uloqtirish turlariga jalb qilishdir.

Tadqiqot vazifasi

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun uloqtirish harakatini o'rgatadigan harakatli o'yinlarni tanlash va ularni o'quv yili davomida 7-8 yoshli bolalarga o'rgatish;

2. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'quv yili davomida jismoniy o'sishlarini test sinovlari orqali tahlil qilish.

I bob. YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH USLUBIYATI

1.1. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash haqida

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni harakat tomonlarga rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'ydi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1) sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;

2) jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi bo'lmish mashg'ulot va musobaqa yuklamalari oshirilishining zaruriy sharti.⁴

Qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko'rsatish xususiyati va yo'nalishiga ko'ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo'lib o'rganiladi.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuksak natijalarga erishishi uchun poydevor zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) yosh sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epcillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo'q qilish.⁵

UJT tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi, ular sirasida snaryadlar bilan bajariladigan sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar har xil sport turlari – akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor.

⁴ Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., O'zDJTI, 2005.

⁵ Volkov L.V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2002.

Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo'lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo'ljallangandir. U maxsus yo'nalishga ega bo'lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo'ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish;

2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamlik qobiliyatini rivojlantirish;

3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.⁶

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo'yiladigan talablarga qat'iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlashda quyidagi vazifalarni hal etadi:

1) tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

2) tanlangan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

3) ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alohida guruhlarni tanlab rivojlantirish.

Yosh sportchilarni MJT harakat ko'nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta'sirini kuchaytiruvchi turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o'xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog'liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga etarlicha baho bermaslik ohir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to'sqinlik qiladi. Yosh sportchilarning mashg'ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbati qo'yiladigan

⁶ Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., O'zDJTI, 2005.

vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt “jismoniy (harakatlantiruvchi sifatlar” degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uchun “jismoniy sifatlar” tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat “jismoniy qobiliyatlar” atamasi qo'llanilishini taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay kundalik nutqda va ilmiy-usuliy adabiyotlarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun ham ehtimol bu ikki tushuncha orasidagi o'xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o'rinlidir.⁷

Eng avvalo, qayd etish kerakki, “sifat” tushunchasi har doim biron-bir narsada qo'llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi xususan buyum, xom ashyo, oziq-ovqat mahsuloti, hayot sifatleri, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma'noda foydalanish mumkin.

Inson sifat jihatdan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifatiy o'ziga xosligi uning jismoniy sifatleri to'g'risida guvohlik beradi. Turmushda jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifati xos xususiyatlar “kuchli”, “chaqqon”, “egiluvchan”, degan iboralarda o'z aksini topgan. Bu sifatleri hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko'rsatish mezoni hisoblangan. Aslida jismoniy sifatleri alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o'ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insonning kuch qobiliyatleri o'laylik. Ular mushaklarning zo'riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo'lmagan kuch mashqlarida namoyon bo'ladi. Asli kuch qobiliyatleri “sust kuch”, “siquvchi kuch”, “statik kuch” kabi kuch sifatleri tavsiflaydi. Tezlik-kuch

⁷ Ivankov CH.T. Teoreticheskie osnovi metodiki fizicheskogo vospitaniya. M., Insan, 2000.

qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo'riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga keladi. Tezlik-kuch qobiliyatlarining rivojlanishi eng avvalo "portlovchi" kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

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

Ta'kidlash zarurki, "motor nishonalar" ko'p funksiyali bo'lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo'nalishda rivojlanishi va u yoki bu shakldagi jismoniy qobiliyatlarning rivojini ta'minlashi mumkin. Professor YU.V. Verxoshanskiyning fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo'lsa, shuncha ko'p bo'lishi mumkin, chunki ularning har biriga o'ziga xos tuzilish, harakatlarning maqsadli yo'naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta'minlanishi kabi xususiyatlar xosdir. Shu sababli ham organizmdan chidamlilik yoki harakatlar tezkorligini rivojlantirishga javobgar bo'lgan qandaydir alohida mexanizmlarni izlash befoyda. Ularning takomillashuvi asosida inson organizmining morfofunktsional ixtisoslashuviga olib keladigan moslashtiruvchi ta'sir, butun bir adaptiv reaksiya yotadi. Morfofunktsional qayta qurishlar organizmni to'laligicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko'p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini ko'taradigan mushak guruhlarini hamda ularning ish qobiliyatini ta'minlovchi fiziologik tizimlarga taaluqlidir. Funktsional ixtisoslashuvning bunday tanlash

xususiyati, asosan, organizmning ma'lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon bo'lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma-xil shakllarda namoyon bo'ladi.

Barcha jismoniy qobiliyatlarning yo'naltirib rivojlantirilishiga xos qator qonuniyatlar mavjud. Ular tarkibiga quyidagilar kiradi:

1. Harakat – jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining etakchi omili.

Qobiliyatlarning shakllanishida ham tug'ma, ham atrof-muhit omillari katta ahamiyatga ega. Biroq teng sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishida insonning ruhiy-fiziologik tabiatini takomillashtirishga qaratilgan harakat faolligi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan kishilarda turli a'zolar va tizimlarning morfologik hamda funksional ko'rsatkichlari, harakat tayyorgarligi umuman yuqori bo'ladi. Organizmning funksional va morfologik takomillashuvi uchun zarur omil sifatida faoliyat, mashqning ahamiyatini birinchi bor Jan Lamark ko'rsatib bergan edi. O'zining "Birinchi qonuni" bo'lmish "mashq qonunini" tuzar ekan, u yozgan edi: "Biron-bir a'zodan tez-tez va susaytirmay foydalanish asta-sekin shu a'zoni mustahkamlaydi, rivojlantiradi, yiriklashtiradi va unga qancha muddat foydalanilsa, shuncha uzoqqa etadigan kuch ato etadi, a'zodan muntazam foydalanilmaslik esa uni sezdirmay zaiflashtirib qo'yadi, tanazzulga olib keladi, izchil ravishda qobiliyatlarni torytirib, oxir-oqibat uning yo'qolib ketishiga sabab bo'ladi". Shu tariqa Jan Lamark tirik tabiatning umumiy qonunlaridan birini ifodalab berdi. Bu qonunning yana ham chuqurroq o'rganilishiga keyinchalik P.A. Lesgaft, A.A. Uxtomskiy, I.P. Pavlov, G.F. Folbort, N.N. YAKovlev va boshqalar katta hissa qo'shdilar.⁸

2. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog'liqligi.

Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo'lishinigina emas, ularni bajarishning

⁸ Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. T., O'qituvchi, 1992.

muayyan rejimini ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg'ulot yoki mashg'ulotlar tizimi doirasida qanaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o'rnatishda, eng avvalo insonning ish qobiliyatidagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funksional zahiralari sarfi bilan bog'liq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi.

Dam olish chog'ida (mashq tugatilgach) ishchanlik qobiliyatining tiklanishi yuz beradi. Inson organizmi bu vaqtda bir necha holatlarni ishchanlik qobiliyati susaygan bosqichni; ishchanlik qobiliyati to'la tiklangan va, nihoyat, o'ta tiklangan, ya'ni ishchanlik qobiliyati kuchaygan bosqichni bosib o'tadi. Sanab o'tilgan bosqichlarning har biri boshqa sharoitlardan tashqari, bajarilgan ishning xususiyatlari, shiddati va davomiyligiga bog'liq bo'lgan muayyan uzunlikka ega bo'ladi.

Har bir keyingi mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajrati ko'rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil ta'sir ko'rsatadi.

1-rejim: bunda darsdagi har bir keyingi mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik qobiliyatining barcha ko'rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivojlanishiga mosdir.

2-rejim: har bir keyingi mashq organizmning bir qancha funksional ko'rsatkichlarini faoliyat ko'rsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan darslarga xos bo'ladi.

3-rejim: bunda har bir keyingi mashq ishchanlik qobiliyati ortig'i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat

imkoniyatlarida har tomonlama o'zgarishlar kuzatiladi – mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi.

3. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish dinamikasida – bir xil yuklamalarni uzoq muddat davomida, ko'p marotaba bajarishda – uchta nisbatan mustaqil bosqichni shartli ravishda ayirib ko'rsatish mumkin:

Birinchi – qobiliyatlarning rivojlanish darajasini oshirish;

Ikkinchi – qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal ko'rsatkich- larga erishish;

Uchinchi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ko'rsatkich- larining pasayishi.⁹

Birinchi bosqichda yuklama qo'llash natijasida organizmda har tomonlama moslashtiruvchi o'zgarishlar yuz beradi, ular harakat faoliyati xususiyatlari bilan bog'liq jismoniy qobiliyatlarning o'sishiga va funksional imkoniyatlarning asta-sekin kengayishiga sabab bo'ladi.

Ikkinchi bosqichda moslashtiruvchi o'zgarishlar o'sib borgan sayin standart yuklama organizmda tobora kamroq funksional siljishlarga sabab bo'ladi. Bu moslashtiruvchi jarayonlarning turg'un adaptasiya bosqichiga o'tganligidan darak beruvchi bir belgidir. Tegishli qobiliyatlarning namoyon bo'lishi asosida yotuvchi tana a'zolari va tizimlarining imkoniyatlari jiddiy tarzda kengayib boradi. Bularning barchasi qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama organizmdagi funksional imkoniyatlarning kengayishi tufayli moslashtiruvchi siljishlarni yuzaga keltirmay qo'yadi, ya'ni uning rivojlantiruvchi ta'siri yo pasayadi, yoki umuman yo'qoladi. Qobiliyatlar rivoji yana davom etishi uchun qo'llaniladigan yuklamalarning xususiyatlari va mazmunini o'zgartirish (boshqa mashqlar tanlash, ish shiddatini oshirish, uning davomiyligi yoki mashqlarni bajarish sharoitlarini o'zgartirish), shu tariqa jismoniy qobiliyatlar uchun yangi, yuqoriroq talablar qo'yish zarur.

⁹ Ter-Ovanesyan I. Podgotovka legkoatleta: sovremenniy vzglyad. M., Terra-sport, 2000.

Boshqacha aytganda, qobiliyatlar rivojini go'yoki birinchi bosqichga o'tkazish kerak.

4. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi). Rivojlanishning notekisligi bir bosqichdagi jismoniy qobiliyat ko'rsatkichlarining o'sish darajasi boshqalardagiga qaraganda ancha jiddiy bo'lishi mumkinligini bildiradi.

Bolalarda alohida jismoniy qobiliyatlarning jadal rivojlanish davrlari rasmda ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, ularning har biri o'z sensitiv davriga ega. Bu davrlarning vaqt chegaralari o'g'il va qiz bolalarda bir xil emas. Odatda, ko'pgina qobiliyatlarning jadal rivojlana boshlashi vaqti nuqtai nazaridan qizlar o'smir bolalardan 1-2 yilga oldinda boradilar.

Ta'kidlash zarurki, turli mualliflarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarida u yoki bu qobiliyat rivojlanishining har xil sensitiv davrlari ko'rsatilganligiga duch kelish mumkin. Bunday tafovutlarning bir necha sababi bo'ladi:

1. Biron-bir qobiliyatni o'lchash uchun bir xil bo'lmagan testlardan foydalanish;
2. Jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarining o'sish sur'atlarini aniqlash uchun turli yondashuv va formulalarni qo'llash;
3. Tekshirish uchun tanlab olingan sinalluvchilarning bir turli emasligi (tekshirilayotgan kishilar sonining turlichaligi, ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, umumiy faoliyat rejimi va boshqalarning bir xil emasligi).

5. Qobiliyatlar rivojlanish ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funksional va tuzilishiga xos o'zarishlar qaytariluvchan bo'lib, ular teskari rivojlanishi ham mumkin. Shug'ullanishda nisbatan qisqagina uzilish bo'lsa kifoya, shu zahoti funksional imkoniyatlar darajasi pasaya boshlaydi, tuzilishga xos belgilar teskari tomonga rivojlana boradi va oqibatda jismoniy qobiliyatlarning ko'rsatkichlari ham pasayadi. Birinchi navbatda, tezlik qobiliyatlari, keyinroq kuch va oxirida uzoq muddatli faoliyatga chidamlilik qobiliyatlari susayadi. Sportchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, 5 oy davom etgan mashg'ulotlarni

to'xtatish harakatlari maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 4-6 oydan so'ng, mushak kuchi maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 18 oydan so'ng, chidamlilikning xuddi shunday ko'rsatkichiga esa 2-3 yildan so'ng olib keladi.

6. Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi. Turli jismoniy qobiliyatlari birlari bilan chambarchas aloqada rivojlanadi. Bir qobiliyatning rivojlanish darajasidagi yo'naltirilgan o'zgarish boshqasining rivojlanish darajasida o'zgarishlar sodir bo'lishiga olib keladi. Bu hodisa "*jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi*" deb ataladi.

Ko'chish ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin. Ijobiy ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanishi boshqasining takomillashuviga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, "portlovchi" kuchning ortishi – harakatlari tezligiga. Salbiy ko'chishning xususiyati shuki, bir qobiliyatning rivojlanishi ikkinchisining o'sishini sekinlashtiradi yoki uning rivojlanish darajasini pasaytiradi.

Ko'chish bir tarkibli va har xil tarkibli bo'ladi. bir tarkibli ko'chishda bir xil qobiliyat darajasining qo'llanilayotgan va qo'llanilmayotgan mashqlar orqali ortishi kuzatiladi. Masalan, osilib turgan holda qo'llarni bukib-yozish orqali kuch chidamliligi ortadi, xuddi shu qobiliyat qo'lga tayangan holda ularni bukib-yozish chog'ida ham rivojlanadi. Har xil tarkibli ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanishiga olib keladigan mashg'ulot xuddi shu qatori boshqa jismoniy qobiliyatlari darajasining ham o'zgarishiga olib keladi. Masalan, blokli qurilmada shug'ullanganda qo'l bukuvchilarining izometrik kuchi ortar ekan, bu kuch chidamliligining ham oshishini ta'minlaydi.

Ko'chish yana ikki tomonlama (masalan, agar kuch qobiliyatlari rivojlantirilganda, tezlik qobiliyatlari ham takomillashsa, tezlik qobiliyatlari takomillashtirilganda esa kuch qobiliyatlari ham rivojlanib boradi) va bir tomonlama (masalan, harakat tezkorligi rivojlantirilganda, reaksiya vaqti ham takomillashadi, lekin reaksiya vaqtini yaxshilashga yo'naltirilgan mashqlar harakat tezkorligi rivojiga mutlaqo ta'sir ko'rsatmaydi) bo'ladi.

Nihoyat, to'g'ridan-to'g'ri va bilvosita ko'chish turlari ajratiladi. To'g'ridan-to'g'ri ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanish darajasi ko'tarilsa, bu

boshqa qobiliyatning rivojida bevosita aks etadi. Masalan, qisqa masofalarga yuguruvchilar oyoq mushaklarining tezlik-kuch tayyorgarligi darajasi ortsa, yugurish tezligi ham kuchayadi. Bilvosita ko'chishda qobiliyatning takomillashuvi uchun faqat sharoit yaratiladi. Masalan, sprinter oyoqlarining maksimal kuchi tezkor yugurish natijasi bilan hech qanday to'g'ridan-to'g'ri aloqaga ega emas.

1.2. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari

Harakatga o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta'sir ob'ekti bitta – jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo'lishiga qaramay, turli qonuniyatlarga bo'ysunadi. Qonuniyatlarning o'ziga xosligi ularni ro'yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik (usuliy) amallarni talab qiladi: harakatlarga o'rgatish uchun – bir xil pedagogik tamoyillar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun boshqalari. Aytmoqchi, harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda bu pedagogik jarayonning alohida xususiyatlaridan hisoblanadi.¹⁰

Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta'lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo'ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o'rgatish tamoyillari yagona talablarni o'zida aks ettiradi: har qanday pedagogik jarayon onglilik, faollik va boshqa tamoyillar asosiga qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro'yobga chiqarilishi (ya'ni vosita hamda usullarning tanlanishi) hal etiladigan vazifalarga (yo o'rgatishning, yoki jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning vazifalariga) muvofiq bo'lishi shart. Deylik, harakat faoliyatini o'rgatishda tadrijiylik tamoyili hozirlovchi mashqlar tizimi qurish orqali, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda esa jismoniy yuklama tizimi qurish orqali amalga oshiriladi.

Demak, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning har qanday usuliyati didaktik tamoyillarning o'ziga xos tarzda amalga oshirilishini ko'zda tutishi lozim. Harakatlarga o'rgatish o'rganuvchiga berilayotgan jismoniy yuklamalarning

¹⁰ Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. T., O'qituvchi, 1992.

ta'siriga bog'liq ekan, organizmning taxmin qilinayotgan yuklamalarga javob ta'siri qonuniyatlarini hisobga olish ehtiyoji paydo bo'ldi. Shuning uchun ham insonning holati bilan jismoniy yuklamalarning ularni vaqt nuqtai nazaridan tashkil etish bilan bog'liq tarzdagi aloqalari qonuniyatlarini ifodalovchi alohida, o'ziga xos tamoyillari mavjud.

1. *Pedagogik ta'sirotning muntazamligi tamoyili.* Mazkur tamoyil insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishi zaruriyatini ko'zda tutadi. Chunki qobiliyatlar, avvalo, o'zlari namoyon bo'ladigan faoliyat jarayonida rivojlanadilar va takomillashadilar. Mazkur tamoyil asosida shunday qonuniyatlar yotadiki, ular inson organizmida harakat hamda faoliyatlarning takroriy ta'siri, ishchanlik qobiliyati tiklanishining har bir bosqichida ish va dam olishning turlicha navbatlashuvi qanday aks etishini, shuningdek, mashg'ulotlar orasida o'zini oqlamaydigan darajadagi uzoq muddatli tanaffuslar yuz berganda, qobiliyatlar rivojining qaytariluvchanligini tavsiflaydi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda ta'sirotlarning mustaqilligi alohida dars doirasida u yoki bu mashqlarni zarur tartibda bajarish, shuningdek, ma'lum vaqt mobaynida (hafta, oy, chorak, yil va h.k.) dars va ular orasidagi dam olish oraliqlarini to'g'ri navbatlash orqali ta'minlanadi. Alohida darsda harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish hamda darslarning o'zini takrorlash natijasida inson organizmida funksional siljish yuz berib, ular tegishli ta'sirni tavsiflaydi. Har bir mashqni bajargandan so'ng yoki dars yakunida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni tez muddatli (*yaqin*) *ta'sir* sifatida belgilaydilar. Bu ta'sir darhol yo'q bo'lmaydi, ular ma'lum muddat saqlanib turadi. Avvalgi dars tugaganidan keyin dars boshlangunga qadar organizmning holatida kuzatiladigan barcha o'zgarishlar chetga surilgan *yoki shakli o'zgartirilgan ta'sir* deb ataladi. Agar darslar orasida haddan tashqari uzoq tanaffus bo'lsa, bu ta'sir umuman yo'qolib ketishi mumkin, bu esa jismoniy qobiliyatlar rivojida jiddiy tarzda aks etmaydi. Shuning uchun jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar bo'lishi yoki ularning erishilgan darajasini saqlab qolishi uchun tanaffuslarga yo'l qo'ymaslik kerak, ular darslarning "izlari" keyingi darsning ta'siri ustiga

“qoplanishi” (unga qo’shilishi) zarur. Bunday ish olib borish natijasida *jamg’ariluvchi (to’planuvchi)* ta’sir yuzaga keladi, organizmda moslashish bilan bog’liq chuqur qayta qurishlar amalga oshib, ular tana a’zolari va tuzilmalarning sifat jihatidan yangi funksional darajaga o’tishiga erishish imkonini beradi.

2. *Pedagogik ta’sirotlar natijasini o’stirishda yuksaltirib borish va moslashtiruv – adekvat chegaraviyligi tamoyili.* Mazkur tamoyil jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichma-bosqichligi va bir tekisda bormasligi qonuniyatlariga asoslanadi. Bu tamoyilga ko’ra jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida ikkita, bir qarashda o’zaro zid yo’nalishlarni uyg’unlashtirish zarur bo’ladi.

Shuni yodda tutish kerakki, yuklama ta’sirida organizmdagi turli a’zolar tizim va funksiyalarning morfologik takomillashuvi sur’atlaribir xil bo’lmaydi. Demak, shug’ullanish jarayonida turliyo’nalishdagi mashqlarni qo’llash har bir holatda yuklamaning o’ziga xos tarzda oshirib borilishini talab qiladi. Masalan, “shpagat” mashqi uchun bo’gimlardagi harakatchanlikni oshirishda jiddiy yutuqlarga 3 oylik mashg’ulotlar davomida erishish mumkin, harakat apparatining bir necha mushak guruhlaridagina hajmni sezilarli kattalashtirish uchun kamida 6 oy zarur bo’ladi. Ayni vaqtda yurak-qon tomir va nafas tizimlari faoliyatini yaxshilash maqsadida 10-12 oy davomida muntazam shug’ullanish kerak. Jismoniy qobiliyatlar xususida so’z borganda, bu tafovutlarni sodda qilib quyidagicha ifodalash mumkin: egiluvchanlik kun sayin ortib boradi; kuch – hafta sayin; tezkorlik – oy sayin; chidamlilik esa yil sayin.

Yuklamalarni oshirib borishdagi tadrijiylik chegaraviy (maksimal) yuklaialarning qo’llanilishini istisno etmaydi, balki ko’zda tutadi. Bunday yuklamalar muayyan sharoitlarda rivojlanish darajasi juda yuqori ijobiy o’zgarishlarga sabab bo’la oladi. Chegaraviy yuklama deganda, inson organizmidagi funksional zahiralarini to’la safarbar etadigan, lekin moslashish imkoniyatlari chegarasidan chiqmaydigan yuklama tushuniladi. U organizmning me’yorida faoliyat ko’rsatishiga zarar keltirmaydi, uning haddan ziyod zo’riqishigasabab bo’lmaydi. “Chegaraviy” yuklama tushunchasi nisbiy ma’noga

ega: tayyorlikning bir darajasi chegaraviy hisoblangan yuklama boshqasida bunday sanalmaydi. Shuningdek tariqa muntazam mashg'ulotlar jarayonida organizmning funksional imkoniyatlari ortib borar ekan, ilgari maksimal bo'lgan yuklama odatdagiga aylanib boradi.

Turli hususiyatli pedagogik ta'sirotlarni vaqt mobaynida oqilona taqsimlash va uyg'unlashtirish tamoyili

Bu tamoyil bir mashg'ulot doirasida ham mashg'ulotlar seriyasi doirasida ham kattaligi va yo'nalishi jihatidan turlicha yuklamalarning o'zaro aloqasi hamda navbatlashuv tartibining oqilona asoslanishi maqsadga muvofiqligiga rioya qilishini talab etadi. Uni joriy etish uchun ish va dam olishni navbatlash negizida yotuvchi qonuniyatlarni hamda jismoniy qobiliyatlarning "ko'chishi" qonuniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida ko'proq tanlab ta'sir qiluvchi va majmualiy tavsifdagi har xil bo'lgan katta, o'rta va kichik yuklamalardan foydalanish mumkin. Birinchi tilga olingan yuklamalardan asosan alohida qobiliyatlarni, masalan, tezkorlik va kuch qobiliyatlarini, keyingilari esa turli faoliyat chog'ida tezkorlik va chidamlilik imkoniyatlarini izchil yoki ayni bir vaqtda takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Alohida mashg'ulot yoki mashg'ulotlar seriyasi davomida ma'lum bir qobiliyatni rivojlantirishda bir xil yo'nalishdagi yuklamalardan foydalanish inson organizmiga majmualiy yuklamalarga qaraganda ancha chuqur, lekin chegaralangan ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Amaliyotda tanlab ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalarning turli uyg'unlikdagi variantlari ko'p uchraydi. Masalan, bir mashg'ulot mobaynida chang'ichi-poygachining aerob chidamliligini rivojlantirish uchun faqat motorli chang'illarda harakatlanishdan foydalanish mumkin. Lekin bu mashqni turli usullar rejimida bajarish lo-zim: dastlab oraliqli, keyin esa bir me'yorli usul qo'llaniladi yoki, aksincha, bir usuldagi mashg'ulot tuzilishida bir yo'nalishli har xil vositalar majmuasidan foydalanish mumkin.

Har bir muayyan holatda yuklamalarning hajmi va shiddati to'g'risidagi masala ularning xususiyatlari, yo'nalishi va qo'llanishdagi izchilligini, shug'ullanuvchilarning funksional holati, o'ziga xos jixatlarini e'tibrga olib hal etiladi. Yuklamalarni majmualiy-muvoziy tarzda tashkil etishga xos xususiyatlardan biri tayyorgarlikning qandaydir bosqichida bir vaqtning o'zida asosan har xil yo'nalishdagi yuklamalar ta'sirotidan foydalanishdir. Bunday tashkil etish tizimi, ish hajmi yoki shiddati ortishiga qaramay, organizmga bir me'yorli, yalpi ta'sir ko'rsatadi. Bunda yuklamaning maxsus tarkibiy qismlariga organizmning tabaqalashtirilgan moslashuv reaksiyalari sust ifodalanadi, chunki undagi moslashish jarayonlari umumlashtiruvchi xususiyatga ega. Natijada yuklamaning rivojlantiruvchi ta'siri tezgina yo'qolib, moslashuv jarayoni sekinlashadi, jismoniy qobiliyatning rivojlanish darajasi barqarorlashadi yoki hatto pasayadi.

Ta'sirotlarning maqsadga yo'naltirilganligi va moslashuv adekvatligi tamoyili

Jismoniy qobiliyatlarning shakllanishi va takomillashuvi asosida inson organizmdagi harakat faoliyati sharoitlariga uzoq muddatli moslashuv mexanizmlari yotadi. Qobiliyatlarning izchil kuchayib borishiga javobgar bo'lgan organ va tizimlardagi moslashuv o'zgarishlarining foydaliligi ular jismoniy yuklamaga qanchalik adekvat bo'lsa, shunchalik yuqori bo'ladi. Yuklama tufayli organizmda biokimyoviy, morfologik, fiziologik va ruhiy o'zgarishlar yuz beradi, ular muayyan rivojlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya jarayonida yuzaga keladigan ko'pgina ta'sirlarning organizm tomonidan izchil tarzda to'planishi oqibatida qobiliyatlarning tadrijiy, uzluksiz o'sishini ta'minlaydi.

Biroq faoliyatlar rivojlanish darajasining bunday o'sib borishi mashg'ulot ta'sirining maqsadga yo'naltirilgan hamda (qo'yilgan maqsadga muvofiq) adekvatligi ta'kidlanganligidagina yuz beradi. Shunga ko'ra jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda jismoniy faollikning eng ma'qul rejimi tanlanar ekan avvalo jismoniy yuklamaning yo'nalishi va kattaligini, uning hajmi hamda shiddatini

to'g'ri belgilab olish; bir mashg'ulot doirasida ham kuch, tezlik, muvofiqlash bilan bog'liq yuklamalarni dam olish bilan oqilona navbatlash uchun sharoit yaratish; muayyan vaqt davomida yuklamalarni oshirishning tegishli shakllarini hamda ularni almashtirib qo'llash tartibini ko'zda tutish zarur.

Pedagogik ta'sirotning yosh adektivligi tamoyili

Bu tamoyilga ko'ra pedagog shug'ullanuvchilarning qobiliyatlarini shakllantirishda ularning yoshiga muvofiq xususiyatlarni, ya'ni ontogenezning tabiiy ravishda almashib turadigan davrlarini hisobga olib ish ko'rishi zarur. Albatta, bu organizmdagi turli a'zo va tizimlarda qonuniy tarzda kechadigan o'zgarishlar ketidan ko'r-ko'rona ergashishni bildirmaydi. Bu erda gap mazkur o'zgarishlarni e'tiborga olgan holda ko'p yillik mashg'ulotlar davomida tegishli ruhiy-fiziologik funksiyalar, xususiyatlarga o'z vaqtida tanlab ta'sir ko'rsatilishini ta'minlash ustida ketayapti.

Organizm voyaga etayotgan, ya'ni etilayotgan yillarda ular yoki bu qobiliyatning shakllanishidagi krizisli davr boshlaganligini biladigan pedagog ularning rivojlanish darajasiga maqsadga muvofiq tarzda samarali ta'sir ko'rsatishi, organizmning yashirin imkoniyatlaridan to'la foydalanishi mumkin. Keksa va katta yoshlilar organizmiga involyusion o'zgarishlar xos bo'lib, bu davrda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshira borish emas, balki imkon qadar qobiliyatlar rivojidadagi ortga qaytish o'zgarishlariga qarshi turish lozim.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda o'zib boruvchi ta'sirotlar tamoyili

Uning mohiyati shundaki, foydalaniladigan pedagogik ta'sirotlar (vositalar, usullar, va shakllar) shaxsning, shuningdek qobiliyatlari rivojlanish darajasiga muvofiq bo'lishi kerak. Biroq bu muvofiqlik mutlaq bo'lmasligi lozim.

Jismoniy qobiliyatlarni uzluksiz rivojlantirib turish uchun tashqi ta'sirlar muayyan qobiliyatning ichki rivojlanishidan o'zib borishi kerak. Agar tashqi ta'sirlarning ichki rivojlanishlardan birmuncha o'zib boruvchi bunday muvofiqligi bo'lmasa, qobiliyatlar rivojida to'xtash, qotib qolish (turg'unlik) yuzaga keladi. Qobiliyatlar rivojlanishidagi turg'unlik odatda qolipga aylangan usuliyatning o'zib boruvchi muvofiqlik tamoyili amal qilmayotganligini usuliy yo'llaridan foydalanishning qobiliyatlar rivojidan ortda qolishining natijasidir.

Qobiliyatlarni rivojlantirishda mutanosiblik tamoyili

Inson hayotining har bir yoshiga xos rivojlanish bosqichida qobiliyatlar darajasidagi eng maqbul nisbatiga rioya qilinishini ko'zda tutadi. Ular yoki bu qobiliyatlarning eng muvaffaqiyatli mutanosibligi alohida mashqlarda natijalarning yanada yuqori darajasini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlar jarayonida tayyorgarlikning turli vositalarini to'g'ri taqsimlash hisobiga alohida qobiliyatlar rivojida zarur mutanosiblikka erishish mumkin.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari

Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorlik darajasini, tanlagan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o'ziga xos jihatlarini, harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir.

Trenerning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik mashq jarayonini yaxshiroq tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq yosh ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimini kurishda etiborga olish zarur bo'lgan yagona omil emas. Sportchilarning alohida jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texnik-taktik faoliyatlarni sifatli o'zlashtirish uchun moyillikni ham chuqur o'rganish lozim. Yoshlik davrida barcha jismoniy

qobiliyatlar zahirasi mavjud bo'ladi. Yoshlik davrida barcha jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta'sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining ular yoki bu pog'onasida o'sishi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlarning to'la namoyon bo'lishiga yordam beradi.

YUqoridagi qatorda o'g'il bolalarda harakat faoliyati rivojlanishining sezgirlik bosqichlari, pastki qatorda esa qizlardagi huddi shunday bosqichlar ko'rsatilgan. Mazkur ma'lumotlarning hisobga olinishi trenerga ular yoki bu jismoniy qobiliyatlarning o'sishidagi to'xtab qolishlarga barham berish imkonini yaratadi.

Jismoniy qobiliyatlar tushunchasiga aynan harakat faoliyatining namoyon bo'lishi bilan birga bu namoyon bulishning o'ziga xosligini belgilovchi ruhiy-fiziologik xususiyatlar ham kiradi.

CHidamlilik. Umumiy chidamlilik keng mushak guruhlarining ishtiroki bilan kechadigan aerob xususiyatli mushak faoliyatini uzoq muddat davomida bajarish qobiliyatidir (masalan, yugurish, changida harakatlanish, suzish kabilar). Umumiy chidamlilikning rivojlanish darajasi asab va endokrin tizimlarining funksional imkoniyatlari, yurak unumdorliki, harakat hamda vegetativ apparatlar ishining sozlanganligi bilan belgilanadi.

Maktabgacha yoshdayoq bolalar chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan azrob xususiyatli nisbatan uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatiga ega buladilar. 5-6 yoshli bolalar bir dars davomida 1,5 km masofani, bir yil muntazam shug'ullanganda esa 2,5 km gacha masofani, yugurib bosib o'ta oladilar.¹¹

Kichik maktab yoshida aerob yo'nalishdagi yuklamalar afzalroq sanaladi. Ular yurak-qon tomir va nafas tizimlarining ma'qul tarzda ishlashi uchun sharoit yaratadi. Bunday mashqlarning samaradorligi mashg'ulotlarning dastlabki yillarida yuqori shiddatli maxsus yuklamalar beriladigan vaqtdagidan past bo'lmaydi. Demak, past shiddatli aerob yuklamalarni qo'llash bilan fiziologik faoliyatlarning haddan ziyod zo'riqishiga olib keladigan o'ta shiddatli yuklamalar

¹¹ Ter-Ovanesyan I. Podgotovka legkoatleta: sovremenniy vzglyad. M., Terra-sport, 2000.

yordamida erishiladigan natijalarga organizm uchun ma'qul vositalar yordamida ham erishish mumkin. Chidamlilikni rivojlantiradigan sust shiddatli mashqlar ta'siriga, ayniqsa, 8-10 yoshli bolalar sezgir bo'ladi. 12 dan 15 yoshgacha bu mashqlarning samaradorligi kamayib, chidamlilik barqarorlashadi yoki birmuncha pasayadi.

Bolalar va o'smirlar chidamliligini rivojlantiruvchi fiziologik jihatdan asoslangan vositalar sirasiga organizmning aerob unumdorligini oshiruvchi siklik mashqlarning har xil turlari kiradi. Bu jihatdan davomiyligi asta-sekin oshirib boriladigan mo'tdil quvvatli (maksimalning taxminan 60% i chegarasida) bir me'yorli yugurishning boshqa mashqlarga nisbatan afzal ekanligi ma'lum bo'ldi. , Shuningdek maqsadda mashg'ulotlarga harakatli o'yinlar va o'yin mashqlarini kiritish tavsiya etiladi.

Chidamlilikni o'stirishga qaratilgan jismoniy yuklamalarga rivojlanish darajasiga ega bulgan bolalar va o'smirlar tezroq moslashadilar. Jismoniy rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan maktab o'quvchilarida tezlik va tezkorlik-kuch mashqlarini bajarish chog'ida ishchanlik ularning jismoniy rivojlanish darajasi o'rtacha yoki past bo'lgan tengdoshlariga nisbatan yuqoriroq bo'ladi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari past bo'lgan bolalar va o'smirlar umumiy chidamlilikda bo'lganidek, maxsus chidamlilik jihatidan ham tengdoshlaridan ancha orqada bo'ladilar. Jismoniy ishchanlik qobiliyatining eng ma'qul ko'rsatkichlari nuqtai nazaridan jismoniy rivoji o'rtacha bo'lgan bolalar ajralib turadilar. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari past yoki o'ta yuqori bo'lganlarda yurak- qon tomir tizimi, tayanch –harakat apparatiga xos funksional nosozliklar uchraydi. Sport bilan muntazam shug'ullanishning alohida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga ta'siri doim ham bir xil emas. Lekin shubhasiz jismoniy mashqlar organizmning shakllari va faoliyatini takomillashtirishga yordam beradi.¹²

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

¹² YUnusova YU.M. Teoreticheskie osnovi fizicheskoy kulturi i sporta. Uchebnoe posobie. T., 2005.

jarayonlarining harakatchanligi mushakka berilgan asab impulsining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo'lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta'minlovchi biokimyoviy reaksiyalar tezligi ham bog'liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funksional xususiyatlari emas, morfologik sifatleri: bo'yi, tana og'irligi ham katta ahamiyatga ega.¹³

Tezkorlikni tarbiyalashda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar tuzilishiga ko'ra maxsus harakat ko'nikmalariga yaqin bo'lishi lozim. Boshqacha aytganda, sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo'lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin. Har bir mashqning davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, ohiriga boribuning tezligi pasaymasin. Tezlik pasaygach, mashqni takroranbajarish o'z ma'nosini yo'qotadi: tezlik ko'tarilmaydi. Toliqish asoratlari bo'lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi. Bolalik va o'smirlik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha. Bular yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yinlar, o'yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar.

Kichik maktab yoshidagi bolalar 15 m dan 30 m gacha bo'lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish zarur bo'lgan asosiy shartlar -yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo'lgan yuqori sur'atli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko'tarinkilikni paydo qilish.

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

¹³ YUnusova YU.M. Teoreticheskie osnovi fizicheskoy kulturi i sporta. Uchebnoe posobie. T., 2005.

Mushak kuchi. Mushak kuchi mushakning zo'riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og'irlikka qarshi harakatlar kattaligi bilan tavsiflanadi. Mushak kuchining morfologik asosi mushak tolasidagi qisqartiruvchi oqsil miqdori mushak tolalarining yuqori yo'g'onligi hisoblanadi. Kuch sifatining maksimal namoyon bo'lishi natijasida ruhiy hozirlik ko'rish, iroda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mushak kuchining namoyon bo'lishi, shuningdek, mushak tolalarining tezkor yoki sust turiga ham bog'liq. Agar mushaklarda tezkor tolalar ko'proq bo'lsa, inson yuqori sur'atli tezlik-kuch harakatlarida maksimal quvvatni rivojlantirishga, portlash xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatni bajarishga qodir bo'ladi. Sust motor birliklarining ko'proq bo'lishi uzoq muddat mobaynida mushak zo'riqishini saqlab turish imkonini beradi. Bunday kishilarda kuch chidamliligi portlash tipidagi kishilarnikiga qaraganda ancha baland bo'ladi.

Muntazam mashg'ulotlarda maksimal mushak kuchi mushaklarning mutlaq (anatomik) ko'ndalang o'lchami o'sishiga, shuningdek, faoliyatga jalb qilingan asab-mushak (motor) birliklarining safarbar etiladigan fiziologik zahiralari hisobiga ortib boradi. Turli og'irliklar (maksimal, katta, o'rta, kichik) bilan ishlashning dinamik rejimida rivojlantiradigan zo'riqish maksimaldan kamroq bo'ladi. Demak, dinamik kuchning mutloq qiymatlari uni o'lchash mumkin bo'lgan sharoitlarda har doim maksimaldan birmuncha kichikroq bo'ladi.

Asab-mushak birliklari maksimal miqdorining ishchi holatini ta'minlash uchun chegaraviy yoki chegara oldi darajasidagi og'irliklar zarur. Ular kuchni nisbatan kam quvvat sarflab rivojlantirish uchun sharoit yaratadi. Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanish mushak kuchini oshirishda ular qadar samarali emas, biroq ular mushak massasini o'stirish uchun qulay imkoniyat tug'diradi. Yosh sportchi irodasining maksimal darajada namoyon etilishi talab qilinadigan musobaqa vaziyatlari maksimal kuchning rivojlanishida katta natija beradi, ammo bu o'ta keskir quroldan uning tayyorgarligini qat'iy individuallashtirib baholashda foydalanish kerak. Kichik og'irliklar (maksimal vaznning 10% dan kam) kuchni rivojlantirishda maqsadga muvofiq emas. Ular

mushak kuchini orttirish uchun zarur sharoit yaratmaydi, bu holatda me'yoridan ortiq tiklanish ta'siri (effekti) juda kichik.

Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funksional sharoit 9-10 yoshlarda yuzaga keladi. O'g'il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo'ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga kelib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko'rsatkichlariga etib oladi. 7-10 yoshli o'quvchilarda turg'un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi.

Bolalarni maksimal kuchning namoyish etilishi bilan bog'liq sport turlariga erta jalb etish o'zini oqlamaydi.

Epchillik va egiluvchanlik. Epchillik va muvofiqlash nuqtai nazari-dan murakkab harakatlarni bajarish ularni tez o'zlashtirish yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o'zgartira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Epchillikni rivojlantirish uchun harakatlarnitfaqat oqilona va tez o'zlash-tirish emas, ularni o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq tarzda qo'llash kabi usullar fiziologik sanaladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda buning uchun harakatli o'yinlar, sport o'yinlari elementlari (masalan, mini-fut-bol), o'yin mashqlari estafetadan foydalaniladi.

Epchillikni tarbiyalashda harakat ko'nikmalari zahirasini mutassil yangilab turishga alohida e'tibor berish kerak. Bu yangi harakatlar-ning shakllanishida miya po'stlog'i "ijodiy" faolligining yuqori darajasini ta'minlaydi. O'smirlik davrida asosan alohida sport turlariga xos bo'lgan jismoniy mashqlar bo'lsa, epchillikni tarbiyalash uchun esa sport turlariga xos bo'lgan jismoniy mashqlar epchillikni tarbiyalash vositalari sanaladi. Masalan, basketbolda epchillikni tarbiyalash uchun sportchini texnik usullar hamda taktik harakatlar bilan yaxshi "qurollantirish" kerak.

Biroq ma'lum darajada umumiy xususiyatlarga ega bo'lgan epchilliknitarbiyalash usullari ham bor. Masalan, bo'shshish malakasini barchaga zarur sifat – epchillikning namoyon bo'lish sharti sanaladi. Kutilmagan qo'zg'atuvchi uchun javob ta'siriga sarflanadigan vaqt vaziyat o'zgarganda

harakatlar tezkorlikni ifodalaydi. To'satdan berilgan signal-ga harakat javobini rag'batlantirish yo'li bilan maqsadli ravishda uni qisqartirish epchillikni tarbiyalashning fiziologik asoslangan usuli hisoblanadi.

Epchillikni tarbiyalashda makonni mo'ljal olishni, shuningdek, harakatning makoniy va vaqt bilan bog'liq hususiyatlarini tahlil etishni takomillashtirish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Epchillikni rivojlantirish usuli hamda o'ziga xos ta'sir sifatida berilgan balandlikka yuqori sakrash, turgan joydan uzunlikka (muayyan shartlar bilan chegaralab) sakrash, "bumerang" hamda "slalom" tipida yugurish (murakkab shakllar tizimida) kabi mashqlar qo'llaniladi. Epchillikni majmuali tarzda rivojlantirish-ning eng samarali vositalari sport va harakatli o'yinlardir. Ularda bu sifatni takomillashtiruvchi elementlar eng mutanosib tarzda jamlangan.

Egiluvchanlik bo'g'imlar harakatchanlik darajasini ko'rsatadi. Harakatchanlikning miqdoriy ifodasi – harakatlar amplitudasi. Egiluvchanlik uloqtirishlarda, ayrim sakrash turlarida, gimnastik hamda akrobatik mashqlarda yangi harakat shakllarini yanada samarali egallashda shiddat natijalarining ko'tarilishiga ko'maklashadi.

Kichik maktab yoshida egiluvchanlikni shakllantirish uchun qulay sha-roit mavjud. Bu, eng avvalo, tayanch-harakat apparatlarining morfologik xususiyatlariga bog'liq va mushaklarning yuqori cho'ziluvchanligi umurtqa pog'onasining harakatchanligi demakdir.

7 dan 10 yoshgacha bo'lgan davr harakatlar epchilligining rivojlanish sur'atlari yuqoriligi bilan tavsiflanadi. Bunga MAT ning (markaziy asab tizimi) moslashuvchanligiga harakat analizatorining shiddatli takomilla-shuvi yordam beradi. U xususan harakatning makoniy hamda vaqt xususiyatlarida ifodalanadi.¹⁴

Maktabdagi jismoniy tarbiya darsida yuzaga kelgan o'yin vaziyatiga qarab faoliyatni qo'qqisdan o'zgartirishni talab qiladigan o'yinlarni qo'l-lash, turli anjomlar bilan mashqlar bajarish kabi murakkablashtirilgan topshiriqlar berish epchillik sifatining takomillashuviga yordam beradi.

¹⁴ Filin V.P., Fomin N.A. Osnovi yunosheskogo sporta. M., 1980.

O'smirlik davrida egiluvchanlikni takomillashtirish uchun cho'zilishga oid maxsus mashqlar to'la amplitudali va sherik bilan bajariladigan mashqlar ko'p qo'llaniladi. Bu yoshda ma'lum sport turiga xos jismoniy mashqlar zgiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy vositalari sanaladi.

Juda erta go'daklik davridanoq to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga katta ahamiyat berish kerak. Fiziologik jihatdan to'g'ri qomat nafas olishi, qon aylanishi, ovqat hazm qilish tizimlari tayanch harakat apparatining eng maqbul faoliyatini ta'minlaydi. To'g'ri qomat harakatlar muvofiqligini yengillashtiradi. Ko'pgina sport mashqlarini (masalan, gimnastikada) noto'g'ri rivojlangan qomat bilan bajarib bo'lmaydi.

To'g'ri qomatni shakllantirish uchun uning buzilishi oldini oladigan choralarni qo'llash zarur. Bular qatoriga eng avvalo, bir turli uzoq muddat saqlab turiladigan vaziyatlarga barham berish, bir qo'lda yuk ko'tarmaslik, yumshoq o'rinda uxlamaslik kabilar kiradi.

Qomat buzilganda umurtqa burmalarining shakli o'zgaradi bosh egilib elkalar bir-biriga yaqinlashadi. Kuraklarning asimmetrligi ko'zga tashlanadi. Nafas olish, qon aylanishi, ovqat hazm qilinishi, harakatlar muvofiqligi va umuman tashqi ko'rinish yomonlashadi.¹⁵

Qomat buzilishining eng keng tarqalgan turlari – egilib yoki shalvirab yurish va umurtqaning qiyshayishi. Agar dastlabki ikki turda mahsus tahrirlovchi mashqlarga hojat bo'lmasa umurtqa qiyshayishi albatta maxsus davolovchi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish zarur.

To'g'ri qomatni saqlab turishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni shunday tanlash kerakki, bunda bosh, elkalar, gavdaning holati to'g'ri bo'lishi, gavda va bo'yin, qo'l-oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirish lozim. Boshda har xil buyumlarni tutib turish, tayanch yuzasini kichraytirgan holda mashqlar bajarish, muvofiqlashni to'g'ri ushlab turg'unlik mashqlari to'g'ri qomat refleksini mustahkamlashga ko'maklashadi. Mashqlarni bajarayotganda doim tana holatini tahrir qilish bolada to'g'ri qomat (ayniqsa, uning buzilishi bilan yuzaga

¹⁵ Filin V.P., Fomin N.A. Osnovi yunosheskogo sporta. M., 1980.

keladigan nohush asoratlar) to'g'risida aniq tasavvurlar hosil qilish, qomatni to'g'ri tutib turishdan noqulaylik his etishga o'rgatish kerak. Bu o'tirganda, yurganda va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda ham to'g'ri holatni saqlashga imkoniyat beradi.

Qomatni muntazam nazorat qilib borishni, uy vazifasi uchun mashqlarni to'g'ri tanlashni jismoniy tarbiya o'qituvchisi amalga oshirishi lozim.

To'g'ri qomatni shakllantiruvchi hamda tahrirlovchi mashqlarni bajarish jismoniy tarbiya darslari vaqtida va uydagi mustaqil mashg'ulotlarda o'quvchilarning ehtiyojiga aylanishi zarur.

Yoshlik davridagi jismoniy tayyorgarlik tarkibida to'g'ri qad-qomatni, harakat ko'nikmalarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish va boshqalar kiradi.

Shunday qilib, turli-tuman vositalar har tomonlama o'g'il -qizlar-ning jismoniy rivojlanishlarini ta'minlaydi.

II BOB. TADQIQOTNING MAQSADI, VAZIFASI, USLUBIYATI VA TASHKIL ETILISHI

2.1. Tadqiqotning maqsadi va vazifasi

Adabiyotlarni tahlil qilib mazkur ishni o'rganish uchun biz oldimizga quyidagi maqsadni qo'ydik.

Boshlang'ich maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslaridan tashqari harakatli o'yinlar orqali uloqtirish mashqlarining dastlabki holatlariga tayyorlash va kelgusida uloqtirish turlariga jalb qilishdir.

Qo'yilgan maqsadga erishish uchun biz oldimizga quyidagi vazifalarni tanlab oldik.

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun uloqtirish harakatini o'rgatadigan harakatli o'yinlarni tanlash va ularni o'quv yili davomida 7-8 yoshli bolalarga o'rgatish;

2. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'quv yili davomida jismoniy o'sishlarini test sinovlari orqali tahlil qilish.

2.2. Tadqiqotning uslubiyati

Oldimizga qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun quyidagi vazifalar-uslubiyatlardan foydalandik:

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish;
- Boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'quv jarayonini kuzatish va tahlil qilish;
- Pedagogik nazorat o'tkazish;
- Pedagogik tajriba o'tkazish;
- Olingan natijalarni matematik usullar orqali hisoblash.

2.3. Tadqiqotni tashkil etish

Pedagogik kuzatuvda Jarqo'rg'on tumani 36 umumta'lim maktabi 1-2 sinf o'quvchilarida mashg'ulot jarayoni kuzatildi. Mashg'ulotlar nazorat guruhida faqat jismoniy tarbiya darslarida o'tkazildi. Tajriba guruhida haftasiga 40 minutdan 2 marotaba harakatli o'yinlar o'ynaladi va har ikki guruhdan chorak ohirida quyidagi test sinov natijalari olindi.

1. Mokisimon yugurish 3 x 10 m (soniya).
2. Argamchida sakrash (1 daqiqa davomida), (marta).
3. Kichikto'pni 1 x 1 mli nishonga uloqtirish 10 metrdan (5 imkoniyatdan).
4. Gimnastik devorga tirmashib chiqish (tepaga - pastga), (soniya).
5. Joyda turib uzunlikka sakrash (sm).
6. Ag'darilgan gimnastik skameyka ustidan yurish (muvozanatga), (metr).

III BOB. TADQIQOTNING NATIJALARI VA ULARNI TAHLIL QILISH

3.1. Harakatli o'yinlar haqida umumiy tushuncha

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya harakati oldida: jismoniy tarbiya va sportni mehnatkashlarning kundalik hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni kommunistik ruhda tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportdan keng foydalanish; mehnatkashlarning sog'lig'ini yaxshilash va ularni Vatan mudofaasiga tayyorlash va shu singari katta vazifalar turadi. Harakatli o'yinlar esa ana shu maqsadda juda keng qo'llanilib kelinayotgan muhim jismoniy tarbiya va sport vositalaridan biridir.

O'yin odamlarga xos faoliyatning muayyan formalaridan biridir. O'yin tushunchasi yosh bolaning shaqildoq bilan bajaradigan oddiy harakatlaridan tortib, kattalarning to basketbol, volleybol, xokkey va boshqa juda ko'p sport turlarida amalga oshiradigan jismoniy faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Harakatli o'yinlar o'z navbatida vazifalariga ko'ra uchga bo'linadi: davolash, hordiq chiqarish va o'quv o'yinlari.

Davolash- harakatli o'yinlari har xil medisina muassasalarida davolash fizkulturasida, sog'lomlashtirish gruppalarida umumiy ishchanlikni oshirish, yurak faoliyatini mustahkamlash va nafas olish sistemasini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Hordiq chiqarish o'yinlari maktablarda tanaffus vaqtida, bayramlarda, kuni uzaytirilgan gruppalarda, istiroxat bog'larida, dam olish uylarida, pioner lagerlarida aktiv dam olishni tashkil qilish maqsadida qo'llaniladi.

O'quv o'yinlari esa bolalar bog'chalaridan tortib, to oliy o'quv yurtlarigacha, hammasida harakat malakalarini egallash uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish, umumiy va maxsus jismoniy, psixologik, texnik va taktik tayyorgarlikni yaxshilash hamda rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Sport elementlari mavjud o'yinlarga muayyan sport turining texnik elementlari, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni hamda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan harakatlari bor bo'lgan o'yinlar kiradi.

O'yinchilararo harakatlarning tashkil qilinishi eng avvalo o'yinning mazmuni bilan belgilanadi. Sport elementlari mavjud bo'lgan o'yinlar ham o'z vazifasiga ko'ra ikkiga bo'linadi: komandasiz; komandali gruppalariga ajratiladi.

Komandasiz o'yinlarda kollektiv vazifalar yo'q. Har bir o'yinchi o'z holicha harakat qiladi.

Keyinchalik muayyan bir vazifani hal qilish uchun gruppalar tashkil qilinadi. Komandali o'yinlarda musobaqa komandalar o'rtasida olib boriladi. Bunda alohida o'yinchilarning manfaatlari komanda manfaatlariga bo'ysundiriladi.

Harakatli va sport o'yinlari quyidagi o'xshashliklarga ega:

1. Harakatli o'yinlar ham, sport o'yinlari ham xalq ijodiyotining natijasidir.

2. Harakatli va sport o'yinlarining har ikkisi ham harakatlar va qatnashuvchilarning o'zaro harakatlaridan iborat faoliyatdir.

3. O'yinlarning ikkalasi ham muayyan qoida bo'yicha va sudyalarning ishtiroki bilan o'tkaziladi.

Sport o'yinlari harakatli o'yinlardan quyidagilar bilan farq qiladi:

1. Sport o'yinlarining qatnashuvchilari jismoniy, texnik, taktik, psixologik nazariy jihatdan tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlari talab qilinadi.

2. Sport o'yinlari bo'yicha o'quv-trenerovka mashg'ulotlari yil davomida sistematik suratda o'tkazilib turishi va qatnashuvchilar o'z mahoratlarini to'xtovsiz oshirib borishlari talab qilinadi.

3. Fizkultura kollektivlaridan boshlab Olimpiya o'yinlarigacha hamma uchun barobar qoidalar asosida muntazam ravishda musobaqalar o'tkazib turish talab qilinadi.

3.2. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish

Programma materiallarini muvaffaqiyatli ravishda o'zlashtirish va o'yin davomida o'yinchilarning aktivligini oshirish uchun o'rgatishning didaktik prinsiplarini hisobga olgan holda darsning har xil formalarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga bo'lgan pedagogik talablarni bilish va ularni qo'llay olish lozim. Bunda o'yinni tanlash, tayyorgarlik ko'rish, o'yinga rahbarlik qilish va uni yakunlash o'qituvchidan katta pedagogik mahorat talab qiladi.

O'yinni tanlashda quyidagilar hisobga olinadi:

1. Darsning qaerda va qanday formada (jismoniy tarbiya darsida, tanaffusda, sport seksiyasida, bayram kechasi va boshqalarda) o'tkazilishi.

2. Dars oldiga jismoniy tarbiya bo'yicha qo'yilgan vazifalar. Masalan, 1-sinfda jismoniy tarbiya darsida quyidagi vazifalar qo'yilishi mumkin: to'satdan o'zgaruvchan sharoitda yugurish yo'nalishining tez o'zgartirishga o'rgatish. Bunda darsda "Quvnoq bolalar" singari o'yinlar qo'llanishi mumkin.

3. O'yin tanlashda yana bir muhim bir elementni, ya'ni darsning qismini hisobga olish lozim. Ma'lumki, dars 4 qismdan: kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat. Birinchi— kirish qismida o'yinchilarni uyushtirishga yordam beradigan, murakkab bo'lmagan, kam harakat talab qiladigan o'yinlar qo'llaniladi. Ikkinchi—tayyorlov qismida o'yinchilarning organizmlarini darsning asosiy qismiga tayyorlash zarur. Bu maqsadda umumiy jismoniy tayyorlov mashqlari, ya'ni yugurish hamda sakrashlar bilan bajariladigan, o'rtacha harakat talab qiladigan o'yinlar qo'llaniladi. Uchinchi — asosiy qismida harakat malakalarini takomillashtiradigan, jismoniy va psixologik sifatlarni chiniqtiradigan va organizmning funksional tayyorgarligini yaxshilaydigan hamda katta harakat talab qiladigan o'yinlar qo'llaniladi. To'rtinchi — yakunlovchi qismida jadal harakatlardan so'ng aktiv dam olishga, shug'ullanuvchilar organizmining nisbiy tinch holatga o'tishga va ularning diqqatini bir erga to'plashga yordam beradigan o'rtasa hamda kam harakat talab qiladigan o'yinlar qo'llaniladi.

4. Biror pedagogik vazifani hal qilish uchun o'yin o'tkaziladigan joyning sharoiti va jihozlarning mavjudligi.

5. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari bilan birga qo'llash, bunda ularning boshqa mashqlar orasidagi o'rmini to'g'ri belgilash.

O'yinga tayyorgarlik ko'rish metodik jihatdan to'g'ri o'tkazish, o'yinchilarning ijodiy fikr yuritishi, ularda tashkilotchilik qobiliyatini o'stirish mashg'ulot vazifalarini to'la hal qilishda, va nihoyat, mashg'ulotning samarasini oshirishda juda katta ahamiyatga ega.

1. O'yinni o'tkazish uchun eng avval joy va kerakli jihozlar tayyorlab olish lozim. Agar o'yinni biron xona yoki sport zalida o'tkazish mo'ljllangan bo'lsa, ular holda bu erda qatnashuvchilarning erkin harakatlariga halal beradigan narsalar bo'lmasligi kerak. Oynalarning hammasi panjalar bilan to'silgan, xona yaxshi shamollatilgan, pol nam latta bilan artilgan, o'quvchilarning o'ynidan so'ng dam olishlari uchun bir nechta gimnastik skameykalar qo'yilgan bo'lishi shart. Bu skameykalar ba'zi bir harakatli o'yinlarda foydalanilishi mumkin.

O'quvchilarni tozalikka, ozodalikka va mehnatga o'rgatish maqsadida hamma o'yinga tayyorgarlik ko'rish ishlarini ular bilan birgalikda bajarish lozim. Ko'pgina harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun turli jihozlar: bayroqchalar, rangli boylagichlar, tayoqchalar, to'plar, bulavalar, raketalar va boshqalar ishlatiladi. Jihozlar rangli va etarli miqdorda, kattaligi hamda og'irligi o'yinchilarning kuchlariga mos qilib, did bilan tayyorlangan bo'lishi lozim.

Dars samarali bo'lishi uchun jihozlar maxsus ajratilgan joylarda tayyor holda saqlanishi kerak. Jihozlarni ozoda saqlash, qatnashuvchilarga tarqatish va yig'ib olishda o'yinchilarning aktiv qatnashchilari maqsadga muvofiqdir. Jihozlar o'yinchilarga o'yinning maqsadi va vazifasi tushuntirib berilganidan so'ng tarqatiladi.

2. O'yinchilarni maydonda saflash va to'g'ri joylashtirish ham mashg'ulot natijasiga katta ta'sir ko'rsatadigan omillardandir. Shuning uchun o'yinni yaxshi

eshitib va ko'rib turadigan qilib joylashtirish lozim. Bunda o'yinning mazmunini hisobga olish ham e'tibordan chetta qolmaslik kerak, albatta.

O'yinchilarni maydonda sarflash va to'g'ri joylashtirish ham mashg'ulot natijasiga katta ta'sir ko'rsatadigan omillardandir. Shuning uchun o'yinni tushuntirish paytida o'yinchilarni maydonda pedagogni yaxshi eshitib va ko'rib turadigan qilib joylashtirish lozim. Bunda o'yinning mazmunini hisobga olish ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak, albatta.

O'yinchilarni quyoshga yoki boshqa yorug'lik manbalari qarshisiga saflantirish mumkin emas. Chunki bunday paytlarda o'yinchilar rahbarni ko'rmaydilar, natijada uning ko'rsatmalarini tushunmay qolishlari mumkin. O'z navbatida tushuntirish chog'ida pedagog ham barcha o'yinchilarni ko'rib turishi lozim. Buning uchun ular yorug'lik manbaiga yon tomoni bilan turishi darkor.

O'yinchilar maydonda o'yinga kirishish oldidan dastlabki holatni egallab olganlaridan so'ng *kapitanlar tanlanadi*. Bularning barchasi o'quvchilarga rahbarning ko'rsatmalarini to'g'ri, aniq va tez tushunib olishlariga yordam beradi.

Kapitan vazifasini bajaruvchini tanlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, bunga jismoniy tayyorgarligi zo'r bo'lgan o'yinchilar tanlanadi. Bu esa o'yin davomida o'yinchilarning aktivligini oshirishga yordam beradi. Bu masalaning bir tomoni. Ikkinchidan, kapitan vazifasini iloji boricha ko'proq o'yinchilar bajargani ma'qul. Ana shunday qilinganda o'quvchilardagi tashkilotchilik, boshqaruvchilik sifatlari tarkib topadi.

3.3. Tavsiya etilgan harakatli o'yinlar

1. To'p o'rtadagiga

O'yin joyi. Maydoncha, zal.

O'yinga tayyorgarlik. O'quvchilar bir necha gruppalariga bo'linib, doira hosil qilib turadilar. Har bir doirada 8-10 kishi bo'ladi. Doira hosil qilib turgan o'quvchilar oralarida qulochni yoyganda tegar-tegmas masofa qoladi.

O'quvchilarning oyoqlari oldidan chiziq o'tkaziladi. Har bir doiradan boshlovchi tayinlanib, u davra o'rtasida (maxsus chizilgan kichik doira ichida) turadi.

O'yinning borishi. Rahbarning signalidan keyin boshlovchi o'z o'rtoqlariga to'pni navbat bilan uzatadi va ular qaytargan to'pni ilib ola boshlaydi. Bu bilan ular to'p uzatish tugaganligini bildiradi.

O'yin qoidasi. 1. "Sinf" so'zi bilan birga qo'shib berilgan komandani bajarmagan o'yinchi yutqazgan bo'lib hisobdanadi. 2. "Sinf" so'zsiz berilgan komandani bajarmoqchi bo'lgan o'yinchi ham bir qadam oldinga chiqadi.

2. Doira bo'ylab to'p uzatish

O'yin joyi, jihozlari. Zal, maydoncha, xona. Ikkita voleybol yoki basketbol to'pi.

O'yinga tayyorgarlik. Xamma o'yinchilar oralarida bir metr masofa qoldirib doiraga saflanadilar va birinchi, ikkinchi deb sanaydilar. Birinchilar – bir komanda, ikkinchilar – ikkinchi komanda bo'lib hisoblanadi. Ikkita yonma-yon turgan o'yinchi kapitan qilib tayinlanadi va ularga bittadan to'p beriladi.

O'yinning borishi. Rahbarning signali bilan to'pni kapitanlarning biri o'ng tomonga, ikkinchisi chap tomonga, o'z o'rtog'iga uzatadi. To'p ilib olgan o'yinchi uni navbatdagi o'yinchiga uzatadi va hakazo. To'plar kapitanga etib kelgunga qadar uzatiladi. To'pni qayta qabul qilib olgan kapitan uni yuqoriga ko'taradi. To'pni doira bo'ylab tezlik bilan uzatgan va uni birinchi bo'lib yuqoriga ko'targan komanda o'yinda g'olib chiqadi. To'p oldindan belgilanganiga ko'ra 2-3 davra uzatilishi ham mumkin.

O'yin qoidasi. 1. To'p har bir navbatdagi o'yinchiga shart. 2. O'yinchi to'pni tushurib yuborganida, uni olish va o'z joyiga qaytib, navbatdagi o'yinchiga uzatishi lozim.

3. Uzoqqa otib vaqtdan yutish

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, zal, 20 tadan sariq va ko'k rangdagi qopchalar.

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar ikki komandaga (masalan, "Sariqlar" va "Ko'klarga") bo'linadilar. Ularning har birida yuguruvchilar va otuvchilar bo'ladi. Otuvchilarga rangi komandasining rangiga mos keladigan qum to'ldirilgan qopchalar beriladi.

O'yinning borishi. Rahbarning signaldan so'ng otuvchilar qopchalarni iloji boricha uzoqqa otishga harakat qiladilar. Yuguruvchilar esa rangi o'z komandasiga mos qopchalardan birini olib, start chizig'iga tezlik bilan qaytarib kelishga harakat qiladilar.

Qaysi komandaning yuguruvchilari qopchalar bilan start chizig'iga oldin etib kelsa, andaga bir ochko beriladi. Shundan so'ng yuguruvchilar otuvchilarning, otuvchilar esa yuguruvchilarning joylariga turadilar. O'yin sakkiz marta qaytariladi. Ko'proq ochko yig'gan komanda o'yinda g'alaba qiladi.

O'yin qoidasi. 1. Start chizig'iga qaytgan o'yinchilar o'z joylariga turishlari lozim. 1. Raqib komandaning qopchalarini olish man etiladi.

4. Ko'chma nishon

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, zal, voleybol to'pi.

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar oralarida 2-3 qadamdan joy qoldirib, doira hosil qilib turadilar. Doira bo'lib turgan o'yinchilarning oyoqlari oldidan chiziq o'tkaziladi. O'yinchilardan biri boshlovchi qilib tayinlanadi va doira o'rtasida turadi.

O'yinning borishi. Doira hosil qilib turgan o'yinchilar boshlovchilarga to'p tegizishga harakat qiladilar, boshlovchi esa to'pga chap berib, doira ichida aylanib yuradi. Boshlovchi to'p tegizgan o'yinchi uning o'rnini egallaydi. Agar o'yinchilar to'pni boshlovchiga uzoq vaqtgacha tegiza olmasalar, bir qadam oldinga yurib, doirani kichraytiradilar. O'yinchilarning soni ko'p bo'lsa, bu o'yinni bir vaqning o'zida 2—3 davrada o'tkazish mumkin.

O'yin qoidasi. 1. Doira hosil qilib turgan o'yinchilar chiziqdan ichkariga o'tmaydilar. 2. To'p bilan faqat oyoqlarni mo'ljallarga olish mumkin. 3. Agar boshlovchi uchib kelayotgan to'pni ilib olsa, to'p tekkan hisoblanmaydi. 4. Agar

boshlovchiga to'p tegsa-yu, boshlovchi uni ilib ololmay, qo'lidan tushirib yuborsa, boshlovchi almashtiriladi.

5. Ovchilar va o'rdaklar

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, zal, voleybol yoki futbol to'pi.

O'yinga tayyorgarlik. Polga katta doira chiziladi. Agar o'yin yo'lakda o'tkazilayotgan bo'lsa, unda bir-biridan 7-10 metr masofa narida ikkita parallel chiziq chiziladi. Shunday qilib, zalning o'rtasida to'g'ri to'rtburchak hosil bo'ladi.

O'yinchilar ikki komandaga – “Ovchilar” va “O'rdaklar” ga bo'linadi-lar. Ovchilar doira tashqarisiga yoki chizilgan chiziqlarning ikki tomoniga, o'rdaklar esa doiraning yoki to'g'ri to'rtburchakning o'rtasiga erkin joylashadilar (2-rasm)

O'yinning borishi. Rahbarning signali berilgach, ovchilar doiraga kirmasdan o'rdaklarni to'satdan to'p bilan mo'ljalga olishga g'arakat qiladilar. Bunda ovchilar o'rdaklarni chalg'itish maqsadida, to'pni o'zaro bir-birlariga uzatishlari mumkin. O'rdaklar doira ichida yurib, yugurib, sakrab yoki boshqacha chalg'itish harakatlarini qo'llab, o'zlariga to'p tegizmaslikka harakat qiladilar. To'p tekkan o'rdak o'yindan chiqadi. Rahbar hamma o'rdaklarni o'yindan chiqarish uchun ovchilar qancha vaqt sarflaganliklarini kuzatib turadi. Shundan so'ng o'yinchilar o'z vazifalarini almashadilar va o'yin yana davom ettiriladi. Hamma o'rdaklarni o'yindan chiqarish uchun kamroq vaqt sarf qilgan komanda g'alaba qiladi.

O'yin qoidasi. 1. O'rdaklarga to'p otayotgan ovchilar chiziqdan o'tib ketmasliklari kerak. 2. To'p o'rdakning boshidan boshqa qayeriga tegishidan qat'i nazar, ular o'yindan chiqadi. 3. O'rdakka poldan yoki boshqa o'yinchidan sapchib tekkan hisoblanmaydi. 4. To'pdan qochish maqsadida doiradan chiqib ketgan o'rdak tutilgan bo'lib hisoblanadi. 5. Tutilgan o'rdak komandalar o'rin almashgunlariga qadar o'yinda qatnashmaydi.

6. To'rt tomondan to'p uzatish

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, zal, to'rtta voleybol to'pi yoki yengil to'ldirma to'plar.

O'yinga tayyorgarlik. Qatnashuvchilar 4 ta teng komandaga bo'linadi-lar. Har bir komanda kvadrat chizig'i orqasida turadi. Kvadratning o'rtasiga diametri 2-3 metrli doira chiziladi. Komandalarga kapitan tayinlanib, ular doira o'rtasida turishadi. Har bir kapitanning qo'lida voleybol to'pi yoki yengilgina to'ldirma to'p bo'ladi.

O'yinning borishi. Rahbar signal berishi bilan kapitanlar o'z komandalarining o'ng tomonidan birinchi turgan o'yinchiga to'p uzatadilar. O'yinchi to'pni ilib olib, yana o'z kapitaniga qaytaradi. To'p , shuningdek tariqa safdagilarga birma-bir uzatib chiqiladi.Saf oxirida turgan o'yinchi to'pni ilib olib, doira tomon yuguradi va boshlovchining o'rniga turadi. Boshlovchi borib safning o'ng tomoniga turadi,bunda safdoshlar chap tomonga bir qadam suriladilar. Hamma o'yinchilar navbat bilan doirada boshlovchi bo'lib turishlari lozim. Birinchi boshlovchi yana qaytarib, doiraga kelganidan so'ng o'yin tugaydi. O'yinni birinchi bo'lib tugatgan komanda g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. 1. To'pni safning o'ng tomonidagi o'yinchiga uzatgandan so'ng boshlovchi doiradan chiqishi mumkin. 2. Saf oxirida turgan o'yinchi to'pni ilib olganidan so'nggina doira tomon yuguradi. 3. To'pni uzatish va ilish paytida chiziqdan o'tib ketishga ruxsat etilmaydi. 4. Agar boshlovchi uzatgan to'pni safdagi o'yinchi ilib ololmasa, to'p qayta uzatiladi. 5. To'pni istagan usulda (ko'krakdan ikki qo'llab, yuqoridan ikki qo'llab, elkadan bir qo'llab, yuqqori yoki pastdan bir qo'llab, erdan sapchitib va hakazo) uzatish mumkin.

7. Otishma

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, kattaligi 6x12 metrdan kam bo'lmagan sport zali, voleybol to'pi.

O'yinga tayyorgarlik. Maydon o'rtasidan chiziq o'tkaziladi. Unga parallel qilib maydonning qarama-qarshi tomonlariga devordan 1—1,5 metr masofa oldidan chiziqlar tortilib, "Asirlar" uchun joylar ajratiladi. Asirlar uchun joy markaziy chiziqdan 6—10 metr masofa narida bo'lishi lozim. O'yin o'tkaziladigan joy chiziq bilan chegaralangan bo'lishi kerak.

O'yinchilar ikkita komandaga teng bo'linib, har birlari maydonning yarmiga erkin joylashadilar. Komandalar o'z kapitanlarini tanlaydilar.

O'yinnig borishi. Rahbar markaziy chiziqda ikki kapitan o'rtasiga bahs to'pini tashlaydi. Ularning har biri to'pni o'z o'yinchilari tomoniga urib yuborishga harakat qiladilar. To'pni ilib olgan o'yinchi markaziy chiziqdan o'tmagan holda to'p bilan raqib o'yinchisini mo'ljalga oladi. To'p tekkan o'yinchi qarshi komandaning asirlar uchun ajratgan joyiga borib turadi. O'z komandasining o'yinchisidan to'p qabul qilib olgan asir qutqarilgan bo'lib hisoblanadi. Bu o'yinchi o'z komandasiga o'tib, o'yinda qatnashishni davom ettirishi mumkin.

10-15 minutdan so'ng asirlar soni aniqlanadi. Raqib o'yinchisini ko'proq asirga olgan komanda g'alaba qiladi.

O'yin qoidasi. 1. O'yinchilarga markaziy chiziqdan raqib maydoniga o'tish mumkin emas. Bunday paytlarda to'p raqib komandasiga beriladi. 2. To'p bilan o'yinchining boshini mo'ljalga olish mumkin emas. Faqat oyoqlarini, tizzadan pastki qismini mo'ljalga olishni oldindan kelishib olish ham mumkin. 3. To'pni ilib olgan o'yinchi tutilgan bo'lib hisoblanmaydi. 4. To'p bilan faqat ikki qadam qo'yish mumkin. O'yinning bu qoidasi buzilganda to'p raqib komandasiga olib beriladi. 5. O'rtoqlari yuqoridan uzatgan to'pni ilib olgan asir ozod bo'ladi va o'z komandasi sostavida o'yinda qatnashishni davom ettiradi. 6. Asirlar uchun ajratilgan joyga o'yinchilar kirishi mumkin emas, bu qoida buzilganda to'p raqib komandasiga beriladi.

8. Boshlovchiga to'p berma

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, zal, voleybol yoki basketbol to'pi.

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar maydonchada erkin joylashadilar. Ularning birida – boshlovchida voleybol yoki basketbol to'pi bo'ladi.

O'yinning borishi. Boshlovchi to'pni o'yinchilardan birortasi uzatadi. O'yinchilar maydoncha bo'ylab aylanib, to'pni bir – birlariga uzatib yuradilar. Boshlovchi esa to'pni ilib olib, yana o'yinchilardan biriga uzatadi. Bu to'pni ilib olgan o'yinchi esa tutilgan hisoblanadi va boshlovchi bilan o'rin almashadi. Agar

boshlovchi uzoq vaqt to'pni egallay olmasa, yangi boshlovchi tayinlanadi. Bir vaqtning o'zida 2—3 ta boshlovchi tayinlanishi ham mumkin.

O'yin qoidasi. 1. To'p bilan tutilgan o'yinchi qo'lini ko'taradi va "Men boshlovchi bo'ldim" deydi.

9. Qal'a himoyasi

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, zal, uchta gimnastika yog'ochi, arqoncha va bitta voleybol to'pi.

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar bir-birlaridan bir metrlik chamasida doira yasab turadilar. Ularning oyoqlari oldidan chiziq tortib chiqiladi. Doira markaziga esa uchta tomonidan bog'lab qo'yilgan uchta gimnastika yog'ochidan iborat "Qal'a" quriladi. Tanlangan boshlovchi qal'ani himoya qilish uchun uning oldida turadi. Doiradagi o'yinchilarga voleybol to'pi beriladi.

O'yinning borishi. Rahbarning signalidan so'ng o'yinchilar to'p bilan qal'ani urib yiqitishga intiladilar. Boshlovchi esa to'pni qo'llari va oyoqlari bilan to'sib, qal'ani himoya qilishga intildi. Qal'ani urib yiqitgan o'yinchi himoyachining o'rnini egallaydi. Belgilangan vaqt tugaganidan so'ng, eng chaqqon himoyachilar va qal'ani aniq mo'ljalga olgan o'yinchilar z'lon qilinadi.

O'yin qoidasi. 1. O'yinchilar doiraning ichiga kirishlari mumkin emas. 2. Himoyachi qal'ani qo'llari bilan ushlab turishlari mumkin emas.

3. To'p urilishi natijasida qal'a surilsa-yu, lekin yiqilmasa boshlovchi uni himoya qilishni davom ettiraveradi. 4. Agar qal'a himoyachi tomonidan yiqitib yuborilsa, himoyachi, shuningdek daqiqada to'p tutib turgan o'yinchi bilan o'rin almashadi.

10. To'p uchun kurash

O'yin joyi, jihozlari. Maydoncha, zal, basketbol to'pi.

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar ikki komandaga bo'linib, maydonda erkin joylashadilar. Ularning bir-biriga basketbol to'pi beriladi.

O'yinning borishi. Rahbarning signali berilgach, o'yinchilar tezlik bilan 10 marta to'p uzatishga harakat qiladilar. Agar ular bunga erishsalar, bir ochkoga ega

bo'ladilar. Bunda ikkinchi komandaning o'yinchilari qarshilik ko'rsatib, to'pni tutib olishga harakat qiladilar. To'p uzatish sonini rahbarning o'zi sanab turadi. Birinchi komandaning o'yinchilari 10 marta to'p uzatganlaridan so'ng signal bilan o'yin to'xtatilib, to'p qarshi komandaning o'yinchilariga beriladi. O'yin 10 minut davom etadi. Ko'proq ochko to'plagan komanda o'yinda g'olib chiqadi.

O'yin qoidasi. 1. O'yinchilarning kiyimlarida yoki ko'kraklarida ularni bir-birlaridan ajratib turadigan belgilar bo'lishi kerak. 2. To'p oldindan belgilangan usullar bilan uzatilishi lozim.

3.4. Test sinovlari natijasining tahlili

Boshlang'ich maktab o'quvchilarini tadqiqot oldidan o'tkazilgan nazorat testlarining natijalari 1-jadvalda yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat va tajriba guruh o'quvchi qizlarning rivojlanish dinamikasi o'rtachasi hisoblab ko'rilganda, ularni natijalari deyarli farq yo'qligi ma'lum bo'ldi.

Shundan so'ng tajriba guruhida jismoniy tarbiya darsiga qo'shimcha har hafta 2 martadan harakatli o'yinlar o'ynatib borildi. Nazorat guruhi esa faqat jismoniy tarbiya dasrlarida ishtirok etishdi. Birinchi chorak oxiriga borib yana sinov turlari o'tkazildi (2-jadval).

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, chorak davomida harakatli o'yinlar bilan shug'ullangan o'quvchi qizlarning natijalari ancha yaxshilangan.

Tajribani davom ettirib tajriba guruhida II chorak oxirigacha hafta davomida harakatli o'yinlarni 7-8 yoshli qizlarda davom ettirdik. CHorak oxirida yana test sinovlarini har ikkala guruhdi qabul qildik (3-jadval).

Jadvaldagi natijalar shuni ko'rsatib turibdiki, hao ikkala guruhda ancha yaxshilanish mavjud. Lekin tajriba guruhi o'quvchi qizlarining natijalari hamma test sinovlarida yuqoriligi aniqlandi.

YUqoridagi harakatli o'yinlarni o'ynash III chorak davomida ham o'tildi. Shundan so'ng III chorak oxirida nazorat va tajriba guruhlari test sinovlari orqali ularni natijalarini o'sishini aniqladik (4-jadval).

Natijalar shuni ko'rsatib turibdiki, tajriba guruhi o'quvchi qizlarning natijalari nazorat guruhi qizlariga nisbatan anyaa yuqori ekanligi ma'lum bo'ldi.

Tajriba guruhida harakatli o'yinlarni o'ynash IV chorak davomida ham boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'tkazib borildi. Ularni natijalarini aniqlash uchun IV chorak oxirida har ikkala guruhda test sinovlari o'tkazildi (5-jadval).

Ko'rsatkichlar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhining ko'rsatkichlari ancha yuqoriligi ma'lum bo'ldi.

Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarining holati (7-8 yoshli qizlar).

2017 yil sentyabr

1-jadval

T/r	Sinov turlari	O'lchov birligi	Guruhlar	
			nazorat (n-10)	tajriba (n-10)
1.	Mokisimon yugurish 3x10	soniya	12,0	11,9
2.	Arg'amchida sakrash (1 daqiqa)	marta	56	57
3.	Kichik to'pni 1x1 m li nishonga uloqtirish 10 metrdan	5 imkoniyatdan	1	1
4.	Gimnastika devoriga tirmashib chiqish (tepaga-pastga)	soniya	6	6
5.	Joydan turib uzunlikka sakrash	sm	93	94
6.	Ag'darilgan gimnastika skameykasi ustidan yurish (muvozanatga)	metr	4,5	4

I chorak oxirida tajriba va nazorat guruhlarining holati.

(2017 yil oktyabr oxiri).

2-jadval

T/r	Sinov turlari	O'lchov birligi	Guruhlar	
			nazorat (n-10)	tajriba (n-10)
1.	Mokisimon yugurish 3x10	soniya	11,5	11,2
2.	Arg'amchida sakrash (1 daqiqa)	marta	54	53
3.	Kichik to'pni 1x1 m li nishonga uloqtirish 10 marta	5 imkoniyatdan	2	2,5

4.	Gimnastika devoriga tirmashib chiqish (tepaga-pastga)	soniya	5,8	5,7
5.	Joydan turib uzunlikka sakrash	sm	98	105
6.	Ag'darilgan gimnastika skameykasi ustidan yurish (muvozanatga)	metr	5	4,8

**II chorak oxirida tajriba va nazorat guruhlarining holati.
(2017 yil dekabr oxiri).**

3-jadval

T/r	Sinov turlari	O'lchov birligi	Guruhlar	
			nazorat (n-10)	tajriba (n-10)
1.	Mokisimon yugurish 3x10	soniya	11,7	11,6
2.	Arg'amchida sakrash (daqiq)	marta	60	61
3.	Kichik to'pni 1x1 m li nishonga uloqtirish 10 metrdan	5 imkoniyatdan	2,5	3
4.	Gimnastika devoriga tirmashib chiqish (tepaga-pastga)	soniya	5,7	5,6
5.	Joydan turib uzunlikka sakrash	sm	100	110
6.	Ag'darilgan gimnastika skameykasi ustidan yurish (muvozanatga)	metr	5,5	5,3

**III chorak oxirida tajriba va nazorat guruhlarining holati.
(2018 yil mart).**

4-jadval

T/r	Sinov turlari	O'lchov birligi	Guruhlar	
			nazorat (n-10)	tajriba (n-10)
1.	Mokisimon yugurish 3x10	soniya	11,0	10,3
2.	Arg'amchida sakrash (daqiq)	marta	62	68
3.	Kichik to'pni 1x1 m li nishonga uloqtirish 10 metrdan	5 imkoniyatdan	3	3,5
4.	Gimnastika devoriga tirmashib chiqish (tepaga-pastga)	soniya	5,6	5,5
5.	Joydan turib uzunlikka sakrash	sm	103	113
6.	Ag'darilgan gimnastika skameykasi ustidan yurish (muvozanatga)	metr	5,5	5,5

IV chorak oxirida tajriba va nazorat guruhlarining holati
(2010 yil may).

5-jadval

T/r	Sinov turlari	O'lchov birligi	Guruhlar	
			nazorat (n-10)	tajriba (n-10)
1.	Mokisimon yugurish 3x10	soniya	10,0	9,7
2.	Arg'amchida sakrash (daqiqa)	marta	65	75
3.	Kichik to'pni 1x1 m li nishonga uloqtirish 10 metrdan	5 imkoniyatdan	3,5	4,5
4.	Gimnastika devoriga tirmashib chiqish (tepaga-pastga)	soniya	5,5	5,3
5.	Joydan turib uzunlikka sakrash	sm	110	115
6.	Ag'darilgan gimnastika skameykasi ustidan yurish (muvozanatga)	metr	6	7

Tajriba va nazorat guruhlarining o'quv yili boshi va oxiridagi natijalar 6-jadvalda ko'rsatilgan.

Mokisimon yugurish 3x10 metrga nazorat guruhi 2,0 soniya o'sgan bo'lsa, tajriba guruhi qizlari 2,2 soniyani tashkil qildi.

Arg'amchida sakrash (1 daqiqa davomida) nazorat guruhi qizlari 9 marta o'sishga erishgan bo'lsa, tajriba guruhi qizlari 18 marta sakrash ustunligiga ega bo'ldilar.

Kichik to'pni 1x1 m li nishonga 10 marta uloqtirish (5 imkoniyatdan) nazorat guruhi qizlari natijalarini 2,5 martaga yaxshilashgan bo'lsa, tajriba guruhi qizlari 3,5 marta yaxshiladilar.

Gimnastik devorga yuqoriga chiqish va pastga tushish natijalari nazorat guruhida 0,5 soniyaga o'sgan, tajriba guruhida esa 0,7 soniyaga o'sishni tashkil qilgan.

Joydan turib uzunlikka sakrash nazorat guruhida 17 sm ni tashkil qilsa, tajriba guruhida 21 sm ni ko'rsatdi.

Ag'darilgan gimnastik skameyka ustida muvozanatni saqlab yurish nazorat guruhi qizlarida 1,5 metrga yaxshilangan bo'lsa, tajriba guruhida 3 metrni tashkil etadi.

Natijalar shuni ko'rsatib turibdiki, har bir sinov turlarida tajriba guruhi qizlarining natijalari yuqori darajada yaxshilangan.

Tajriba va nazorat guruhlarini o'sishini solishtirma holati

6-jadval

T/r	Sinov turlari	Nazorat guruhi (n-10)			Tajriba guruhi (n-10)		
		Tajriba boshida	Tajriba oxirida	O'sish	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	O'sish
1.	Mokisimon yugurish 3x10	12,0	10,0	2,0	11,9	9,7	2,2
2.	Arg'amchida sakrash (daqiq)	56	65	9	57	75	18
3.	Kichik to'pni 1x1 m li nishonga uloqtirish 10 metrdan	1	3,5	2,5	1	4,5	3,5
4.	Gimnastika devoriga tir-mashib chiqish (tepaga-pastga)	6	5,5	0,5	6	5,3	0,7
5.	Joydan turib uzunlikka sakrash	93	110	17	94	115	21
6	Ag'darilgan gimnastika skameykasi ustidan yurish (muvozanatga)	4,5	6	1,5	4	7	3

Xulosa

Adabiyotlarni tahliliga asoslanib boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslaridan tashqari uloqtirish mashqlarini elementlarini harakatli o'yinlar orqali o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Harakatli o'yinlar uloqtirish harakat elementlari asosida o'rgatishning uslubiyati aniqlandi va uni amalda qo'llashning afzalligi isbotlandi.

Tajriba guruhi qizlari uchun berilgan harakatli o'yinlar yuklamalari optimal ko'rsatkichdir. Hafta davomida takrorlanish soni, dam olish vaqti, qaytarilish soni, dam olish oraliqlari aniq maqsadga yo'naltirilgani amalda isbotlandi.

Tajriba guruhi qizlari maxsus test sinov me'yorlarini to'liqligicha bajarishdi.

Tajriba guruhi qizlarining rivojlanganligini to'g'riligi tanlangan harakatli o'yinlar va ularni to'g'ri tashkil qilinishini ko'rsatib turibdi.

Nazorat guruhi o'quvchi qizlariga ham jismoniy tarbiya darsidan tashqari harakatli o'yinlar bilan haftaga 2 marta 40 minutdan shug'ullanish tavsiya etiladi.

Harakatli o'yinlarni o'ynash davomida o'quvchi qizlarni kuch sarflashi, charchashga olib kelish bilan bog'liqligini, tiklanish jarayonini hisobga olish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoyevning farmoni Toshkent shahri, 2018-yil 5-mart.
2. O'zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida qonuni (yangi tahriri) Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son
3. O'zbekiston Respublikasi birinchi prezidentining "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'asis qilish to'g'risidagi Farmoni (1993 yil 4 mart) "O'zbekiston ovozi" gazetasi, 1993 yil 5 mart
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmoni, 2002 yil 24 senyabr.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31 oktyabrdagi "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi 271-Qarori.
6. Abramov M.S. Kompleksnaya osenka morfologicheskix i funktsionalnix pokazateley selskix shkolnikov Uzbekistana. T., Medisina, 1979.
7. Vaysexovskiy S.M. Kniga trenera. M., FiS, 1971.
8. Volkov L.V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2002.
9. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., O'zDJTI, 2005.
10. Zasiorskiy V.M. Fizicheskie kachestva sportsmena. Izd. 2-e. M., FiS, 1970.
11. Ivankov CH.T. Teoreticheskie osnovi metodiki fizicheskogo vospitaniya. M., Insan, 2000.
12. Kuramshin YU.V. Metodi obucheniya dvigatelnim deystviyam i razvitiya fizicheskix kachestv: Teoriya i texnologiya primeneniya: Uchebnoe posobie. – SPB, 1998.
13. Matveev L.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiev, 1999.

14. Platonov V.P. Obshaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 1997.
15. Rasulova T.R. Sistema mnogofaktornoy ekspress-diagnosticski funktsionalnoy podgotovlennosti kak osnova optimizatsii trenirovochnogo prosessa v legkoy atletike. Problemi teorii i praktiki fizicheskoy kulturi i sporta. T., 2001.
16. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya: Uchebnik. Pod. red. Arusevich T.K. – v 2-x tomax. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2003.
17. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi: Uchebnik. Pod.red. prof. Kuramshina YU.V. 2-e izd., ispr. M., Sovetskiy sport, 2004.
18. Teoriya sporta. Pod.red. prof. Platonova V.N. Kiev, Visha shkola, 1987.
19. Chermit K.D. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi: opornie sxemi: Uchebnoe posobie. M., Sovetskiy sport, 2005.
20. Zelichonok V.B., Nikitushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika. Kriteriy otbora. M., Terra-sport, 2000.
21. Matveev L.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiev, 1999.
22. Ozolin N.G. Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki. M., FiS, 1970.
23. Ter-Ovanesyan I. Podgotovka legkoatleta: sovremenniy vzglyad. M., Terra-sport, 2000.
23. Usmanxodjaev T.S., Arzumanov S.G. Fizicheskoe vospitanie v shkole. T., Medisina, 1987.
24. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. 1001 o'yin. T., Ibn Sino nomidagi nashriyot, 1990.
25. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. T., O'qituvchi, 1992.
26. YUnusova YU.M. Teoreticheskie osnovi fizicheskoy kulturi i sporta. Uchebnoe posobie. T., 2005.
27. Filin V.P., Fomin N.A. Osnovi yunosheskogo sporta. M., 1980.