



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

**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

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

XO'JAYEVA GULJAMOL NORXAMIDOVNAning

**“I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida jismoniy
tayyorgarlik darajasini oshirish” mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

TERMIZ 2017 yil.

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

**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA YETODIKASI”
KAFEDRASI**

XO‘JAYEVA GULJAMOL NORXAMIDOVNAning

**“I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida jismoniy
tayyorgarlik darajasini oshirish” mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY SHI

Bajardi: Jismoniy madaniyat
ta‘lim yo‘nalishi bitiruvchi
4-kurs talabasi **Xo‘jaye
Guljamol Norxamidovna** _____

Ilmiy rahbar:
Berdiyev. G‘. U _____

Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o‘tdi.
_____ sonli bayonnomasi “ _____ ” _____ 2017 yil.

MUNDARIJA

KIRISH	4
I. BOB. TADQIQOT MUAMMOLARINI NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI.	6
1.1. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklarining tahlili.	6
1.2. Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining yoshga xos xususiyatlariga tavsifi.	8
1.3. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash xususiyatlari va usuliyati.	15
1.4. Chidamlilikni rivojlantirishning usul va vositalari.	23
II. BOB. TADQIQOTNI O'TKAZISH USLUBLARI, MAZMUNI VA TASHKIL QILINISHI.	27
2.1. Tadqiqot vazifalari.	27
2.2. Tadqiqot uslublari.	27
2.3. Pedagogik nazorat testlari.	27
2.4. Tadqiqotni tashkil etish va o'tkazish.	28
2.5. Pedagogik kuzatishlar.	28
2.6. Matematik statistika uslublari.	29
III BOB. I-IV SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASI.	30
3.1. I-IV sinf o'quvchilarning maktab darslarida qo'llanilgan mashqlarning samaradorligi belgilovchi omillar.	30
3.2. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini kuzatish va olib borish shakllari.	32
3.3. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarliklarini o'sish dinamikasi va ularni tahlili	35
XULOSA.	40
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.	41

KIRISH

Respublikamiz mustaqillikka erishganiga ham 25 yildan oshdi. Bu bilan bugungi kunda olib borilayotgan chuqur islohotlarning eng asosiysi o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama-aqliy, ahloqiy va jismoniy jixatdan rivojlantirishga e'tiborni yanada kuchaytirish bo'lib, bunda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, mamlaktimizda ta'lim tizimini takomillashtirishda Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga etkazish, bolalar sportini rivojlantirish hamda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini mustahkamlash borasida hukumatimiz tomonidan barcha shart - sharoitlar yaratilmoqda.

Shu sababdan bugungi kunning taraqqiyot yo'lida ildam qadamlar bilan olg'a borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiya joriy etish, ta'lim samaradorligini oshirishga davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

Inson salomatligi jamiki bor narsaning hammasidan ustun va qimmat turadi. Ayniqsa insonni yoshligidanoq sog'lom qilib tarbiyalash uni har tomonlama etuk shaxs qilib tarbiyalash esa undan ham qimmat turadi.¹

Shu boisdan jismoniy tarbiya tizimida muhum tamoyilni joriy qilish uchun o'quvchilarning sog'ligini ta'minlash, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish doimo dolzarb muammolardan bo'lib kelgan.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchi-yoshlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni tayyorlash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Shuning uchun yuqori sinf o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

¹ 1.Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. – T.: O'zbekiston, 1994.-300 b.

Sport mashg'uloti jarayonida sportchi organizmi yugurish tezligini oshirish, tezkorlik, chidamlilik, kuch, sakrovchanlik, tezkorlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish, harakatlarning koordinatsion tuzilishini takomillashtirish vazifalaridan iborat bir qancha chegaralangan mashg'ulot dasturlarining ta'siri ostida bo'ladi.

Har bir mashg'ulot dasturi belgilangan vaqt davomida tegishli izchillik bilan va muayyan miqdordagi mashg'ulot darslarida takrorlanuvchi maxsus mashqlarni tanlab olish vositasida amalga oshiriladi.

Mazkur dasturlar ma'lum uyg'unlikda, davomiylukda, tegishlilikda taqsimlab qo'llaniladi, o'zaro turlicha munosabatlarga kirishadi. Ba'zi hollarda bir dastur ikkinchisining ro'yobga chiqishiga yordam beradi, boshqa hollarda bunga to'sqinlik qiladi. Ulardan har birining samaradorligi to'g'ri qo'llash usuliyotiga bog'liq. Mashg'ulot dasturlarining xususiyatiga qarab, organizmning moslashish ichki dasturlari orasidagi o'zaro bog'liqlik ijobiy, salbiy yoki neytral bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan yillik mashg'ulotlar davomida alohida dasturlarni to'g'ri uyg'unlashtirishga, yani har xil yo'nalishli alohida mashg'ulot darslari, haftalik sikllar, yillik mashg'ulotlarning bosqichlari, davrlari mazmunining ilmiy asoslangan holda rejalashtirilishiga bog'liq.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish bilan bog'liq ko'pgina masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish va yuksak sport natijalariga erishish uchun mashg'ulot jarayonini boshqarish tizimi aniq ishlab chiqilgan bo'lishi kerak.

Sungi yillarda ta'lim tizimida o'quvchi-yoshlarni jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalarini hamda aholini jismoniy tarbiyasi bo'yicha bir qator muammolarni O'zbekiston Respublikasining etakchi mutaxassislari, xorijda ko'zga ko'ringan tajribali pedagoglar, ko'pchilik olimlar tomonidan nazariy jihatdan o'rgangan.

Tadqiqot maqsadi – I-IV sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini darajasini oshirishda jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan yengil atletika mashqlarining samaradorligi.

I.BOB. TADQIQOT MUAMMOLARINI NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI

1.1. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarliklarining tahlili

O'quvchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining orqada qolishi va ularning har xil tayyorgarligi, nazariy asoslar va ularni amaliyotga tadbiq qilish yo'llarini ishlab chiqishni hisobga olish kerakligini isbotlashgan.

Olimlar va mutaxassislarning ko'rsatishicha, har xil hududlarda joylashgan shahar va qishloq o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir xil emasligi aniqlangan.

Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko'p olimlar tomonidan o'rganilgan.

O'zbekiston Respublikasining yoshlari hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport bilan Shug'ullanib kelishmoqda. Ularning 60 % ko'pi sport bilan muntazam Shug'ullanayotganini aytib o'tish mumkin. Shu bilan birgalikda maktab o'quvchilarining "Umid nihollari" sport musobaqalari tashkil etilganligi kelgusida boshlang'ich sinf o'quvchilarining dastlabki jismoniy tayyorgarlik bazasi sifatida o'rin egallaydi. Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarning harakatlanish faolliklarini o'rganib, o'sib kelayotgan avlodni o'quv-tarbiyaviy jarayonini, ularni hisobga olmasdan turib rasional rejalashtirish va amalga oshirish mumkin emas, deb respublikaning mintaqaviy iqlimini va ijtimoiy sharoitlari o'ziga xos xususiyatlarini ko'rsatadi (yil fasllari almashinishi xususiyatlari, haroratning keskin o'zgarishi, quyosh radiyasiyasining o'sishi, milliy an'analar va boshqalar).

YUqori sinf o'quvchilarni jismoniy tayyorlash-turli vositalari to'plamida jismoniy tarbiya bilan Shug'ullanish muhim o'rin egallaydi. Afsuski, jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish hozirgi kunda hamma erda ham ularga qo'yiladigan talablarga javob bermaydi. Ular hali har doim ham harakatlanish

rejimini kerakli darajada faollashtirishga, kerakli jismoniy sifatlarini ishlab chiqishga yordam bermaydi.²

Jismoniy tarbiyani ahvolini yaxshilash muhim masalalaridan biri o'quvchi-yoshlarni harakatlanish funksiyalarini tez rivojlantirishga, jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga mustahkam qiziqishlariga yordam beruvchi samarali vosita va metodlarini izlash hisoblanishini ta'kidlaydilar.

Ko'p vaqt davomida harakatlanish o'yinlari va o'yinli mashqlar bolalarga eng ko'p yoqadigan mashg'ulotlar bo'lib qoladi. Bu mashg'ulotni qiziqirli va odatdan tashqari o'yinlar shaklida o'tkazishga imkon beradi.

Amaliyotda ko'rsatishicha, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan yaxshi tanlangan va to'g'ri tuzilgan o'yin mashqlari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishlariga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash muammosi - ushbu bosqichda eng muhim vazifalardan biri. Bu – insonni takomillashishi, mustahkam bo'lishi va kelajakda saqlanib qolishini ta'minlovchi jismoniy sog'lig'i va madaniy ko'nikmalarini shakllanishida inson hayotining muhim davri hisoblanadi.

Aynan mana Shuning uchun umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasining natijasi o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash, yuksak darajaga va bo'lajak inson jismoniy madaniyati poydevorini yaratish bo'lishi kerak va u quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- o'quvchilarni jismoniy mashqlar va o'yinlarga chiniqtiruvchi amallarga va tabiatni sog'lomlashtirish kuchlari ta'siriga, shaxsiy gigiena qoidalari, kun tartibiga amal qilishiga emosional- ijobiy munosabati.

- umumiy rivojlantirish xususiyatiga ega tabiiy harakatlar maktabi boshlang'ich ko'nikmalari, musiqiy-ritmik bilimdonlik asoslari, gavgani to'g'ri tutish, atrofda o'zini tutishni bilish, jamoali harakatlarda ishtirok etish (o'yinlar,

² 1.O'zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi - T.: O'zbekiston, 1992.-44 b. 2.Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. – T.: O'zbekiston, 1994.-300 b.

raqslar, bayramlarda), xulqi madaniyatini, mustaqillik, uyushqoqlik, intizomlilikni namoyon etishni bilish.

- o'z-o'ziga xizmat ko'rsatishni ko'nikmalari va mashg'ulotlar uchun uskuna, moslamalardan foydalanish ko'nikmalari.

Yuqori sinf o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda darajalarga ajratilgan yondashishni to'g'ri (rejimni, ovqatlantirish o'yinlarini to'g'ri tanlash va jismoniy mashqlarni tanlashda, ularni belgilashda yoshini, sog'lig'i holatini, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligini) amalga oshirish kerak .

O'quvchilarning jismoniy ish qobiliyatlarini o'rganib, ularni o'rganish bosqichlariga qarab harakatlanish harakatlariga o'qitish shakli va metodlari eng samarali nisbatlari yangi tizimini taklif etadilar. Bu basketbol, voleybol, qo'l to'pi o'yinlari elementlariga o'rgatish metodlari va o'yin, potokli va frontal metodlari hisobiga harakatlanish faolligini oshirishdan iborat.

Yuqorida qayd etgan mualliflarning fikri bo'yicha, nazariy tahlil va pedagogik kuzatishlar asosida umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy mashg'ulotlarga yo'nalganlikni harakatlanish jismoniy ish qobiliyatlarini rivojlantirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik hamda ularni jismoniy sifatlarini tarbiyalashga o'zgartirish zarurligi aniqlandi.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida harakatlanishni maqsadga muvofiq rivojlantirish metodikasi o'quvchilar harakatlanish tayyorgarliklari ko'rsatkichlarini katta o'zgarishiga yordam beradi.

Shuni hisobga olsak ta'lim muassasalarida o'quvchi-yoshlarning jismoniy rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarligini, jismoniy ish qobiliyatlarini oshirishni hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash muammosi juda dolzarbligicha qolmoqda.

1.2. Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining yoshga xos xususiyatlariga tavsifi.

Yoshni davrlash ma'lum darajada shartli va uning o'sish fazalari orasidagi taxminiy chegaralarni o'rnatish imkonini beradi, chunki har bir yosh davrida jismoniy tarbiya o'zining farqli tomonlariga ega.

Organizmning yoshga xos xususiyatlari ko'p jihatdan jismoniy tarbiya mazmuni va usuliyatini belgilab beradi, bu erda yoshni hisobga olgan holda vositalar tanlanadi, yo'l qo'yiladigan yuklamalar va talab me'yorlari aniqlanadi.

Mashg'ulotlarda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'qituvchi maktab o'quvchilari rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilishi juda muhimdir.

Avvalo Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, bolaning rivojlanishi atrof-muhitga, hayotning qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga Shu jumladan jismoniy tarbiyasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Tez bo'yiga o'sish kichik yoshdagi maktab bolalari uchun xosdir. Bolalarning jismoniy tarbiyasining asosi bo'lib, sog'liqni mustahkamlash va to'g'ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi.

Yoshga qarab davrlarga bo'lish hozirgi paytlarda ko'p tarqalgan, uning ichida yangi tug'ilgan, bog'cha, maktabgacha va maktab yoshidagi davrlari, o'z navbatida kichik, o'rta va katta maktab yoshiga bo'linadi .

Fiziologiyada mavjud bo'lgan bolalar va o'smirlar yosh davrlariga bo'lish tizimi, rivojlanishning alohida davr bo'limlari maktab yoshidagi bolalar uchun asos bo'lib hisoblanadi.³

Pedagogikada maktab yoshi quyidagicha bo'linadi:

- kichik 7-10 yoshga,
- o'smirlik 11-13 yoshga,
- o'spirinlik 14-15 yoshlarga bo'lish qabul qilingan.

Jismoniy mashqlarni tanlashda kichik maktab yoshidagi bolalarning anatomofiziologik va psixologik xususiyatlari albatta hisobga olinadi.

³ 1.Abdullaev A.A., SH.X.Xonkeldiev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati –Toshkent, 2006. 231 b.

2. Abdullaev A.A., Xankeldiev SH.X. Bolalar va o'smirlar jismoniy tayyorgarligining tuzilishi. //Respublika ilmiy anjumani materiallari. Farg'ona, 2005. 4-6 b.

Etti yoshga borib umurtqaning hamma pog'onalari bo'ladi, lekin ular keyinroq (14-15 yoshlarda) qotadi. Umurtqa egiluvchanligi bilan farqlanadi, noqulay sharoitda esa uning shakli o'zgarishi xavfi tug'iladi. Bu yoshda umurtqaning turli xil noto'g'ri usishlari kuzatiladi (skoliozlar, lordozlar, kifozlar).

Bolalarning muskul tuqimalari suvga boy, oqsil moddalari esa unda nisbatan kam bo'ladi. 7-8 yoshda muskul tuqimasi umumiy tana og'irligining faqat 27% ini tashkil etadi, 18 yoshlarda esa-40% ga etadi. Muskullar, ayniqsa, elka bilan qorin muskullari zaif rivojlangan bo'ladi. Yirik muskullar mayda muskullarga nisbatan yaxshi rivojlanadi. Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun muskul massasining usishi va qulay sharoitda muskul kuchining rivojlanishi xarakterlidir. Bu davrda bolalar muskulining ish qobiliyati past bo'ladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning yuragi nisbatan katta, qon taShuvchi tomirlari kattalarnikiga qaraganda keng, tomir devorlari esa elastikroq bo'ladi. Puls tezroq (minutiga 90 martaga yaqin uradi) bo'ladi. YUrak muskuli zaif va elastik bo'ladi.

Yurak qon tomir sistemasining o'ziga xos xususiyatlari tortilish, orirlik kutarish, qarshilikni engish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni chegaralashni talab qiladi. Bolalarga qiyin, asab mushakni taranglashtiruvchi, yurakni tez urdiruvchi mashqlarni bajartirmaslik kerak.

Bolalarning yosh xususiyatlari organizmning normal hayot faoliyati uchun juda muhim faktor bo'lgan qomatni to'g'ri shakllantirishga katta e'tibor berishni talab qiladi.

Bolalar harakat qilishga juda katta ehtiyoj sezadilar. Agar harakatlar xilma xil bo'lib, ular qisqa muddatli dam olish bilan almashtirib turilsa, bolalar tez toliqmaydi. Harakatlar koordinasiyasi, ayniqsa kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida zaif rivojlangan bo'ladi.

Jismoniy rivojlanishning qonuniy xususiyatlari I va II sinflardagi o'g'il va qiz bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalarini tanlashda aks etmaydi. III sinfdan boshlab o'g'il bolalarga qiz bolalarga nisbatan kuproq mashqlar berish mumkin.

Ularga yukni kutarish va bir joydan ikkinchi joyga kuchirish, qarshilikni engish, uzoqroq muddat yugurish va chanrida yurish, sakrash balaidligini oshirish, Shuningdek uloqtirishda nishon orasidagi masofani uzaytirishdan iborat.

Qizlarga mayin, ritmik raks harakatlarini o'g'il bolalarga qaraganda kuproq o'rgatish kerak. Bolalardagi harakatga bo'lgan tabiiy ehtiyoj xayotiy funksiyalarning usishi va rivojlanishi uchun zarur faktor sifatida qondirilibgina qolmay, balki undan maktabning chinakam soglom, xushchaqchaq, tashabbuskor, ahil kollektivini tarbiyalashda mohirona foydalanish kerak.

Barcha ichki organlarning normal ishlashi va skelet xamda skelet muskulaturasining rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan qomatni to'g'ri shakllantirish ustida doimo ishlash kerak.

Qaddi-qomat, muskul sistemasi, nafas olish va qon aylanish organlarini esda tutib, organizmga, ayrim alohida muskul guruhlariga, umurtqaga, oyoq va qo'lga haddan ziyod og'irlik tushishiga pul qo'ymaslik lozim. Uzoq muddat kechadigan, etarli dam olishsiz bajariladigan jismoniy harakatlar yomon oqibatlariga va avvalo, yurak muskulining shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Zo'riqishni, kuch, chidamlilik namoyon etishni talab qiluvchi mashqlarni cheklash zarur. Bunday mashqlar buy va gavdaning shakllanishiga, Shuningdek, yurak-tomir sistemasining shakllanishiga salbiy ta'sir etishi mumkin .

Umumiy o'rta ta'lim maktablardagi o'quvchilar bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo'nalish hayotiy zarur jarayonlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatni to'g'ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, mushak tezliklarini tahlil qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib ularni shakllantiradi.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi o'ziga xos bo'lib, farqli ravishda individual o'zgarishlarga ega.

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning o'rgatishda vosita va uslublarni tanlash, har xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga qat'iy to'g'ri kelgan holda amalga oshirilishi kerak.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir guruh uchun samarali yondashgan holda o'rgatishni tashkil qilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga bo'yni o'sishi, vazn, bosh aylanasi, ko'krak qafasi aylanasi kiradi. 4,5,6 yoshlarda bola vazniga har yili 1,5-2 kg qo'shib boradi. 7 yoshdan boshlab uning vazni tez ortib boradi.

6-yoshli bolalarda harakat ko'nikmasi va malakalari tez shakllana boshlaydi. Ularda bo'y mushak-kuchi o'sadi, harakat koordinasiyasi yaxshilanadi, harakat amplitudasi, tezligi, yo'nalishi, maromi, sur'ati, baholash malakasi takomillashadi, harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilatlarni ajrata olish qobiliyati rivojlanadi.

Bola harakat natijalari uning bajarilish sifatlariga bog'liqligini tuShuna boshlaydi, so'ng yaxshi natijalarga erishish maqsadida, harakatlarni chidam, bardosh bilan bajarishga kirishadi. Bularning hammasi asosiy harakatlarni gimnastik va jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatishga imkon yaratadi.

6-7 yoshdagi va 9-10 yoshdagi bolalarda o'pka massasi oshadi, alveolalar soni kattalarnikiga yaqinlashadi, o'pkaning tuzilmaviy o'zgarishi uning tiriklik sig'imining oshishiga olib keladi.

Shuningdek o'pkaning tiriklik sig'imi 1,40-1,60 litrdan 2,20-2,50 litrgacha oshadi. Tashqi nafas olishning oshishi bilan birgalikda yurak qon-tomir tizimining tinch holatda ham va jismoniy ish vaqtida ham kislorodga talabi ko'rsatkichlarining o'sishi kuzatiladi. Bu o'zgarishlar orqali mushaklarning kislorod bilan ta'minlash xususiyatlari ortadi, energiya almashinish jarayoni takomillashadi. Tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik nerv tizimida

hamda ichki organlarda morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar jismoniy sifatlarni rivojlanishining tuzilmaviy xususiyatlari bilan bog'liqdir.

O'quvchining harakat tartibini tuzish, bolalarning sog'lig'ini saqlash hamda mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishda faol harakat tartibi asosiy omillardan hisoblanadi. Harakat, ya'ni jismoniy mashqlar, avvalo organizmning barcha sistemalari: asab, yurak-qon tomir, nafas. skelet, muskul va mushak sistemalarining rivojlanishi uchun juda zarur.

Kichik yoshdagi o'quvchilar biologik jihatdan ikkinchi "yaxlitlanish" davrini boshdan kechiradilar. Ularda avvalgi yoshlarga nisbatan bo'y o'sish bir oz sekinlashadi va og'irligi sezilarli ravishda ortadi. Skeleti asta-sekin suyaklanib boradi.

Kichik yoshdagi o'quvchilarning harakatchanligi yurak-tomir sistemasi tomonidan qulay sharoit yaratilishi bilan ta'minlanadi; yurakning o'lchami nisbatan katta bo'ladi, yurak teshiklari va qon tomirlari esa katta kenglikka ega bo'ladi. Bu yosh davrining oxiriga kelib qon bosimi katta yoshli kishilarning normasiga yaqinlashib ortadi.

Kichik maktab yoshida nerv sistemasi ham takomillashadi: bosh miya po'stlog'ining analitik va sintetik funksiyalari mukammallashadi, miyaning og'irligi sezilarli ravishda ortadi (1200dan 1400 gacha) va katta yoshli kishi miya og'irligining 90%ga erishadi, qo'zg'alish va tormozlanish o'rtasidagi tabaqalashtirish jarayoni kuchayadi.

Kichik yoshdagi o'quvchilarda tomir-muskul sezgilari 50%ga, ko'rish sezgilari 80%ga, rangni sezuvchanlik 45%ga yaxshilanadi. Bu davr sezgi organlarining barcha jismoniy va aqliy kuchlarni rivojlantirish uchun juda qulay davrdir.

Qomatni to'g'ri shakllantirish maktabning 7-10 yoshlilardagi jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri hisoblanadi, Shu bois jismoniy tarbiya dasturiga qomatni shakllantirishga oid maxsus mashqlar kiritiladi.

Harakat malakalarini egallashga yo'naltirilgan darslardan o'quvchilar muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini har tomonlama hisobga olish kerak.

Yurak bo'shlig'i hajmi 13-15 yoshda 250 sm^3 ni, kattalarda esa $250-300 \text{ sm}^3$ ni tashkil etdi. Agarda etti yilda (7 dan 14 yoshgacha) uning hajmi 30-35% ga oshsa, to'rt yil davomida (14dan 18 yoshgacha) 60-70%ga kattalashadi. Yurak bo'shlig'i hajmining oshishi tomir yo'llarining namoyon bo'lishidan oldinroq sodir bo'ladi. Yurak ko'pincha tananing umumiy o'lchamlarining oshib borishi darajasidan ortda qoladi.

To'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishida qonning aylanish tezligi asosiy omillardan biri hisoblanadi. 14-16 yoshda qonning aylanish vaqti 18 sekundni, kattalarda 17-19 sek. ni tashkil etadi.

Yurak-qon-tomir tizimini mustahkamlash uchun har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, jismoniy yuklamalarni qat'iy me'yorlash va asta-sekin oshirish muhim ahamiyatga ega.

Yosh o'zgarishi bilan respirator nafas olish tizimida ham o'zgarishlar sodir bo'ladi, bu erda tana o'sishi bilan kislorodga bo'lgan talab oshadi va nafas olish organlari yanada zo'riqish bilan ishlaydi. 14 yoshli o'smirlarda nafas olishning 1 minutli hajmi 1 kg vaznga 110-130 ml.ni tashkil etadi (kattalarda faqat 80-100 ml. bo'ladi), chunki nafas olish apparatining funksional imkoniyatlari hali etarli takomillashmagan.

O'pkaning tiriklik sig'imi va maksimal o'pka ventilyasiyasi kattalarga qaraganda kamroq. Ventilyasiya hajmi 14-16 yoshda minutiga 45 l., 17-18 yoshda 61 l.ni tashkil etadi .

Nafas olish apparatini rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati beqiyos. O'qituvchi o'quvchisi ko'krak qafasining to'g'ri shakllanishiga va uning harakatchanligining (ekskursiyasining) oshishiga, nafas olish mushaklarining mustahkamlanishiga e'tiborni kuchaytirishi lozim.

O'quvchilarni to'g'ri nafas olishga o'rgatish, ko'krak va diafragmali (qorin bilan) nafas olishi malakasini egallashda ularga yordam berish zarur. Bunda Shuni hisobga olish kerakki, nafas olish tizimining rivojlanishi organizmning boshqa tizimlari rivojlanishi bilan birgalikda sodir bo'ladi, turli xil yosh davrlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga turlicha talablar qo'yiladi.

U yoki bu jismoniy sifatlarni rivojlantirishni nafaqat harakat qobiliyatlarini takomillashtirish nuqtai nazaridan, balki o'sayotgan organizmning jismoniy rivojlanish jarayonining bir me'yorda kechishini ta'minlash va funksional imkoniyatlarni oshirish nuqtai nazaridan ko'rib chiqish lozim.

Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi va organizmning tezkorlik, kuch, egiluvchanlik uchun berilgan jismoniy yuklamalarga moslashish darajasi organizmning yoshga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Egiluvchanlik va tezkorlikning yuqori ko'rsatkichlariga 18 yoshgacha erishish mumkin, mushaklar kuchi 20 yoshgacha va ko'proq davom etishi mumkin (65,66).

Bir xil yoshdagi o'quvchilarning fiziologik imkoniyatlari sezilarli darajada farqlanishi mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga katta ahamiyat qaratiladi hamda ularni ilmiy asoslangan holda individual yondashuv zarur.

1.3. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash xususiyatlari va usuliyati

Ta'lim tizimidagi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir.

Fiziologiya nuqtai nazaridan har tomonlama tayyorgarlik I.P.Pavlovning ta'limotiga asoslanadi. U organizmni yaxlit sifatida ko'rib chiqadi, unda insonning barcha sifatlari o'zaro bir-biriga bog'liq, harakat sifatlaridan birining rivojlanishi boshqalarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi yoki uning teskarisi, rivojlanishning kechikishi boshqalarini ham rivojlanishdan to'xtatadi .

Jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish tamoyili muhim ahamiyat kasb etadi. Maktablarda o'quvchilarning ta'lim olish davrida o'smirlar chog'ida ularga maqsadli ta'sir ko'rsatish zarur.

Yoshga xos xususiyatlarni hisobga olgan holda jismoniy mashqlarga o'rgatishni u yoki bu jismoniy sifatlarni namoyon qilish samaradorligiga yo'naltirish lozim. Ularni rivojlantirish uchun yoshga xos qulay shart-sharoitlar bo'lishi kerak.⁴

Pedagogik tajribalar Shunga guvohlik beradiki, hatto jismoniy tarbiya darsi haftada ikki marta bo'lgan sharoitda ham o'quvchilarda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ijobiy natijalarga erishish mumkin va asosiy e'tiborni tezkorlik, tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratish lozim.

Ma'lumki, jismoniy mashqlar barcha harakat sifatlarini, ba'zilari esa faqat ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, 30 metrga past startdan yugurish asosan tezkorlikni rivojlantirsa, shtanga bilan mashq qilish mushak kuchini rivojlantirishga yordam beradi.

Tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish jarayonida harakat faoliyatining har xil turlarida tezlik tavsiflarini belgilab beruvchi organizmning funksional imkoniyatlarni oshirish zarur. O'smirlar uchun dastlabki jismoniy tayyorgarlikda ancha kechroq sportda ixtisoslashish maqsadga muvofiqdir.

Harakat tezligini rivojlantirishda ma'lum bir ijobiy natijalarga erishish uchun ko'proq tezkor-kuch va kuch talab qilinadigan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Harakat reaksiyasini yaxshilash uchun vaziyatning o'zgarishiga, signalga bir zumda reaksiya qilishni taqozo etuvchi mashqlardan foydalaniladi. Masalan, signal bo'yicha ma'lum holatni egallash, harakatlarni boshlash va boshqalar.

⁴ 2. Abdullaev A.A., Xankeldiev SH.X. Bolalar va o'smirlar jismoniy tayyorgarligining tuzilishi. //Respublika ilmiy anjumani materiallari. Farg'ona, 2005. 4-6 b.

Startdan chiqishni dastlabki va ijro etish buyruqlari orasidagi tanaffuslarning davomiyligini o'zgartirib mashq qildirish zarur.

Tezkorlikni rivojlantirish va harakat reaksiyasini yaxshilashning eng qimmatli vositasi sport va harakatli o'yinlardir.

Siklik sport turlarida (yugurish, suzish, kross) tezkorlik, asosan, harakat tezligida namoyon bo'ladi, bu erda harakatlarning yuqori sur'ati mushaklarning tez qisqarishi va bo'shashishi bilan bog'liq. Tezkorlikni rivojlantirish va bo'shashtirish san'atini egallash uchun foydali mashq joyida turib yugurish bo'lib, bunda o'quvchi maksimal harakat tezligiga erishishga intiladi.

Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy vositasi – maksimal tezlikda bajariladigan mashqlardir. Masalan, uncha katta bo'lmagan masofalarni yugurib o'tish, 50-60 metrga keskin yugurish, (startdan turib yoki turgan joyidan), 60, 100 va 200 metrga yugurish, estafeta yugurishlari, maxsus yugurish mashqlari, qumli erda yugurish; toqqa yugurib chiqish va boshq.

Bosib o'tiladigan masofa uzunligi Shunday bo'lishi lozimki, uning oxirigacha tezlik kamaymasin; harakatlar oxirgi tezlikkacha bajariladi; dam olish oralig'i Shunchalar katta bo'lishi kerakki, kuchning nisbatan to'liq tiklanishini ta'minlashi zarur.

Tezkorlik o'quvchining dinamik («portlovchan») kuchining yuqori darajasiga bog'liq, Shuning uchun tezlik mashqlarini o'zgaruvchan vaziyatlar va shakllarda qo'llash zarur.

Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy uslubi kompleksli bo'lib, uning mohiyati harakatli va sport o'yinlarini, Shuningdek, maxsus-tayyorgarlik jismoniy mashqlarini tizimli qo'llashdan iborat.

Tezkorlikni rivojlantirishning boshqa samaraliroq uslubi – tezkor-kuch (og'irliklarsiz va kichik og'irliklar bilan), o'ta katta va chegara atrofidagi tezlik

bilan yengillashtirilgan sharoitlarda «mashqni takroriy bajarish» uslubi hisoblanadi.

Muallifning fikriga ko'ra, o'quvchilar jismoniy tarbiya tizimida mushak kuchini rivojlantirishga alohida o'rin ajratilishi lozim. Kuch tayyorgarligi to'qimalar, butun organizm va tizimlarining faolligini hamda ishchanligini kuchaytiradi, harakat koordinasiyasining takomillashishiga, harakat sifatlarining shakllanishi va namoyon bo'lishiga yordam beradi. Muhimi Shuki, barcha mushaklarning har tomonlama rivojlanishi ma'lum bir harakatlarda mushak kuchini namoyon qilish qobiliyati bilan uyg'unlashishi lozim.

O'rta yoshdagi o'smirlar kuch tayyorgarligining asosiy vazifasi o'quvchilarning butun harakat apparati mushak guruhlarini mustahkamlash, turli sharoitlarda dinamik xususiyatni namoyon qila olish ko'nikmasini tarbiyalashdan iborat.

O'quvchilarning kuch tayyorgarligiga yanada har tomonlama ta'sir ko'rsatish va mashg'ulotlarning emosionalligini oshirish uchun shtanga va giryalar qatorida qum to'ldirilgan qoplar bilan mashqlardan, gimnastika snaryadlardagi mashqlardan, gantellar (1,2,3,6 kg), prujinali yoki rezinali espanderlar bilan mashqlarda foydalanish zarur. Gantel bilan bajariladigan mashqlar qo'l kafti va ko'krak mushaklarini, giryalar bilan mashqlar bel va oyoqlar mushaklarini rivojlantiradi, yengil vaznli shtanga bilan mashqlar hamma mushaklarni rivojlantirish uchun foydalidir (62).

Mushak kuchini rivojlantirishning asosiy uslublari quyidagilar hisoblanadi:

- o'rtacha vazndagi og'irlik bilan takroriy bajarish uslubi;
- maksimal kuchlanishlar uslubi (chegaraga yaqin va chegaradagi vaznli og'irliklar bilan);
- dinamik kuchlanishlar (tezkor-kuch mashqini takroriy bajarish) uslubi;

Mushak kuchi va kuch chidamliligini rivojlantirish uchun «aylanma mashg'ulot» tavsiya qilinadi.

Aylana (sikl) quyidagi mashqlarni o'z ichiga olishi mumkin:

- gimnastika o'rindiqlari ustidan sakrash (3-4 marta);

- qo'lga yuk ko'tarib o'tirib-turish;

- yotgan holatdan (boshi uzra to'ldirma to'p ushlab olgan holda) o'tirgan holatga o'tish va qaytish;

- 2-3 ta to'siq ustidan sakrab o'tish va boshqa mashqlar.

Mashqni 3-4 aylana (sikl) bilan bajarish uchun taxminan 15 minut vaqt sarflanadi. Kuch va kuch chidamliligi ortib borgan sari takrorlashlar soni oshiriladi va bir vaqtning o'zida mashq murakkablashtiriladi.

Bundan tashqari, mashg'ulot yuklamasini vaqti-vaqti bilan ko'paytirish mumkin: qarshilikning vazni orttiriladi, snaryadda mashq qilishda urinishlar soni oshiriladi. Biroq unutmash kerakki, kuch yuklamasini me'yoridan tez oshirib bajartirish toliqishga yoki mashqlanganlikning me'yoridan ortib ketishiga olib keladi. Shuning uchun o'quvchilar yoshini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch mashqlarini to'g'ri me'yorlash zarur.

Tezkor-kuch sifatlari rivojlanishining yuqori darajasi o'quvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tezkor-kuch sifatlari tezkor-kuch va shaxsan kuch mashqlari yordamida rivojlantiriladi. Eng keng tarqalgani sakrash mashqlari bo'lib, ularga jismoniy tarbiya jarayonida katta o'rin ajratiladi.

O'smirlarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish qisqa vaqt ichida mushak kuchini maksimal darajada namoyon qila olish qobiliyatiga bog'liq. YOsh o'tishi bilan harakatlarning asab-mushak harakat koordinasiyasi takomillashadi, bu o'z

navbatida, tezkor-kuch sifatlarining yanada samarali namoyon bo'lishiga sabab bo'ladi.

O'quvchilar bilan mashg'ulotlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari – sakrashlar, qisqa masofaga yugurishlar, uloqtirishlar, kichik og'irliklar bilan mashqlar, yengil atletika sakrashlari, akrobatika mashqlari, gimnastika snaryadlarida dinamik mashqlardir.

O'smirlarda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslubi – bu mashqni takroriy (og'irliklarsiz, kichik va o'rtacha vazndagi og'irliklar bilan, tezkor-kuch) bajarish uslubi va mushaklar ishining aralash rejimida bajariladigan mashqlar uslubi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi uzoq davom etadigan, kam shiddatli yugurish hisoblanadi. U hamma organlar va tizimlarning funksional “chegarasini” oshirish uchun ijobiy shart-sharoitlar yaratadi va ularning yuqori darajada uyushqoqlik bilan ishlashini ta'minlaydi. CHidamlilikni rivojlantirishning boshqa samarali vositalari – turli xil siklik mashqlar va harakatli sport o'yinlaridir.

Birinchi mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni rejalashtirishning asosiy vositasi sifatida shiddati yuqori bo'lmagan bir xil sur'atda yugurishdan foydalaniladi va asta-sekinlik bilan mashqni bajarish davomiyligi 5-8 minutdan 25-30 minutgacha etkaziladi, keyinchalik esa umumiy chidamlilik bir maromli va dam olib yugurish bilan almashinib bajariladi.

Boshlang'ich yuklamani nisbatan yuqori bo'lmagan, o'rtacha tezlikni saqlagan holda uzluksiz ish davomiyligini asta-sekin oshirish yo'li orqali kuchaytiriladi. Bularning barchasi o'quvchilarni nisbatan katta hajmdagi ishni bajarishga o'rgatadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning samarali uslubi masofani bir maromda, turli xildagi variantlarda bosib o'tish, o'yin va aylanma mashg'ulot uslublari hisoblanadi.

Aylanma mashg'ulot usuliyatida mashqlar kompleksiga yengil atletika yugurishlarini, ayniqsa, o'yin va musobaqa shakllaridagilarni kiritish maqsadga muvofiq. Bu hajmiga ko'ra katta yuklamani bajarishga imkon beradi.

Aylanma mashg'ulot uslubini o'smirlar va yoshlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llash lozim .

O'qituvchi har bir Shug'ullanuvchi uchun imkoniyat darajasida maksimal takrorlashlar sonini aniqlab berishi va Shundan keyin asta-sekinlik bilan oshirib borishi zarur.

Maxsus chidamlilik ikki yo'nalishda rivojlantiriladi. Agar umumiy chidamlilik ko'proq siklik xususiyatga ega mashqlarni qo'llash yo'li bilan rivojlantirilsa, maxsus chidamlilik o'quvchi ixtisoslashayotgan mashq turlari vositasi orqali rivojlantiriladi. Boshqa xususiyati Shundan iboratki, maxsus chidamlilikni rivojlantirish mashqlari musobaqa yoki unga yaqin bo'lgan shiddat bilan bajariladi.

O'quvchilarda chaqqonlikni rivojlantirishning asosiy vazifalaridan biri yangi harakat malakalari va ko'nikmalarini egallash hamda vaziyat o'zgarganda harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirish hisoblanadi. Shuning uchun chaqqonlikni rivojlantirish, birinchidan, koordinatsion murakkab harakatlarni o'zlashtirish qobiliyatini rivojlantirishni, ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq qayta o'zgartirish qobiliyatini nazarda tutadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish vositasi bo'lib sakrashlar, qo'shimcha vazifalar bilan muvozanat mashqlari (jismlarni tashish, ular ustidan sakrab o'tishlar), turli

xil uloqtirishlar, yuqori harakat koordinasiyasini talab qiluvchi mashqlar hisoblanadi. Qiyinlashtirilgan sharoitlarda (to'siqlardan osha yugurish, muvozanat saqlash va x.k.) bajariladigan mashqlar ham foydalidir. Sport o'yinlari va gimnastika mashqlari chaqqonlikni rivojlantirishda muhim o'rin egallaydi.

Chaqqonlikning eng muhim tarkibiy elementi - yangi vaziyatga javob berish tezligi bo'lib, uni takomillashtirish uchun o'quvchilarni har safar tezroq reaksiya qilishga majbur qiladigan uslubiy usullarni qo'llash maqsadga muvofiq. Sport o'yinlarida ushbu uslub o'yinchilar o'rtasidagi masofani qisqartirishdan iborat bo'ladi.

Chaqqonlikni kompleks takomillashtirish uchun sport va harakatli o'yinlar qimmatli vosita hisoblanadi, chunki o'yinlar paytida uzluksiz va to'satdan vaziyatlar hamda harakat faoliyati sharoiti o'zgaradi, bir faoliyatdan boshqasiga o'tib ketishga to'g'ri keladi. Bunda o'yinchilar qisqa vaqt ichida murakkab harakat vazifalarini hal qiladilar.

Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan yuklamalarni o'zgartirish asosan koordinatsion qiyinchiliklarni asta-sekinlik bilan oshirish yo'li orqali amalga oshirilishi kerak. Bunda murakkab harakat koordinasiyasining namoyon qilinishi, odatdan tashqari dastlabki holatlarning qo'llanilishi, mashqning oyna oldida bajarilishi, mashq bajarish usullarining almashtirilishi, qo'shimcha harakatlar bilan mashqlarning murakkablashtirilishi kabi rag'batlantiruvchi uslubiy usullardan foydalanish lozim.

O'quvchining chaqqonlik darajasini baholashda quyidagi mezonlardan foydalanish mumkin:

- harakat vazifasini bajarishning koordinatsion murakkabligi (masalan, to'siqli masofani bosib o'tish va h.k.);

- harakatning aniq bajarilishi (gimnastika bruslarida siltanib ko'tarilishning bajarilish sifati);
- harakatni o'zlashtirish uchun sarflangan vaqt (ma'lum bir gimnastika kombinasiyasini o'zlashtirish uchun sarflangan o'quv vaqti).

1.4. Chidamlilikni rivojlantirishning usul va vositalari.

Chidamlilikni talab qiladigan sport turlari juda ko'p bo'lib asosan siklik sport turlariga ko'proq kearklidir. Yengil atletika turlariga mos ravishda chidamlilik turlari bir nechta bo'lib uning tarbiyalash usul va vositalari siklik mashqlar yordamida yuaga chiqarish mumkin. O'rta masofalarga yugurishda qo'l keladigan chidamlilik yuklamalarini quyidagi beshta omil yordamida aniqlanadi.

1. Mashqning mutloq shiddatliligi (harakat tezligi va h.k.);

Mashqning mutloq shiddatliligi, mashg'ulotning maqsadiga qarab berilgan mashqning shiddati uning tezligi yuqori yoki o'rtacha ekanligiga bog'liq.

2. Mashqning davomiyligi;

Mashqning davomiyligi bajarayotgan mashq qancha davom etadi va uning masofasi bilan birgalikda bosib o'tish oralig'ini aniqlab beradi.

3. Dam olish mashqlarining davomiyligi;

Dam olish mashg'lari bunda har bir ish bajarilgandan keyingi holat qanday kechadi va uning vaqti uzun yoki kamligi orqali yoritilib beriladi.

4. Dam olish xususiyati;

Dam olish xususiyati faol yoki sust bo'lishi mumkin. Bunda mashqlar orlig'ida beriladigan dam faol bo'lganda oraliq masofani to'xtamasdan, murabbiy yoki o'qituvchi tomonidan berilgan ko'rsatma bo'yicha sekin lo'killab yugurish tavsiya qilinadi. Sust dam olish bu berilgan vositadan keyin ma'lum masofa yoki vaqtni to'liq dam bilan ya'ni o'tirib, oddiy yurish bilan o'tkazish tavsiya qilinadi.

5. Mashqning takrorlanish miqdori.

Mashg'ulotning maqsad va vazifasiga qarab mashqlarining takrorlanish soni murabbiylar tomonidan berilib har bir takrorlanishda yuqoridagi to'rt omilga asoslanib mashg'ulotni davom ettirish mumkin.

YUQS bir daqiqada 150 zarbagacha bo'lganda yugurish aerob energiya bilan ta'minlanishi ostida yuz beradi, YUQS daqiqasiga 160-180 zarba orasida bo'lgan faoliyat aerob – anaerob rejimdagi ya'ni aralash ish sifatida tavsiflanadi. YUQS 180 – 200 zarbadan yuqori bo'lganda yugurish anaerob ta'minot ostida ish bajaradi.

Aerob imkoniyatlarini oshirish uchun asosiy usullar sifatida quyidagilardan foydalaniladi;

- uzluksiz uzoq muddatli yugurish chusuli;

Uzluksiz yugurishlar ham besh turga bo'linadi.

Birinchisi sust sur'atli uzoq muddatli yugurish.

U chidamlilikning zarur darajasini saqlash yoki o'riqib ishlashdan so'ng tiklanish vositasi bo'lib xizmat qiladi va YUQS 130 – 150 zar/daq. oralig'ida bo'lganda o'tkaziladi.

Ikkinchisi uzoq muddatli kross yugurish

Organizmning aerob imkoniyatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanib, tayyorgarlikning musobaqa davrlarida Shu maqsadda qo'llaniladi va YUQS 150 – 160 zar/daq. bo'lganda o'tkaziladi. 50 – 90 daq davomida bajarilganda, ayniqsa, samarali sanaladi.

Uchinchisi yuqori sur'atli kross yugurish

Organizmning aerob – anaerob imkoniyatlarini yanada rivojlantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi, YUQS 160 – 175 zar/daq. bo'lganda o'tkaziladi. Yuqori sur'atli kross yugurishning samarali davomiyligi 20 – 70 daqiqa oralig'ida bo'ladi.

To'rtinchisi "Fartlek" usuli ("o'yin usuli")

Yugurishning bu turi chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'llanilib, YUQS turlicha bo'lganda aerob Shug'ullanganlikning har xil darajalarini qamrab oladi. "Fartlek" ning davomiyligi 30 – 120 daqiqa oralig'ida bo'lib, tezlik va tezlanishlar

uzunligiga bog'liq. YUgurish jarayonida 100 dan 2000 – 5000 metrgacha davomiylikdagi qator tezlanishlar bajariladi. YUQS 130 – 180 zar/daq. orasida tebranadi.

Beshinchisi uzun tezlanishlar bilan o'zgaruvchan sur'atli uzoq muddatli kross yugurishlar.

Bunday yugurish aralash rejimdagi energiya ta'minot vositasi hisoblanib, YUQS 170 – 180 zar/daq bo'lganda o'tkaziladi.

YUqorida ko'rsatilgan usullar mashg'ulotning barcha davrlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

- oraliqli (to'xtab to'xtab yugurish) usuli;

Oraliqli usulning mashg'ulot vositalari bu ham beshga bo'linadi.

1. Oraliqli ("Fratburg") mashg'ulot.

Oraliqli mashg'ulotning mohiyati 200 – 400 metrli kesmalarni 60 – 90 daqiqali dam olish oraliqlari bilan yugurib o'tishdan iborat. Kesmalarda yugurish tezligi Shunday tanlanadiki, bunda YUQS 180 zar/daq. bo'lish kerak. Dam olish oralig'i tomir urishi 130 zar/daq. ga tushguncha davom etadi. Dam olishning turlicha; sust, turgan, yotgan holda, lo'killab yugurish.

2. O'zgaruvchan yugurish

Oraliq usulning bir turi hisoblanib, 100 m dan 400 m. gacha masofani lo'killab yugurishdan iborat dam olish bilan tavsiflanadi. Mashg'ulotning bu usuli tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladi.

3. uzun kesmalardan takroran yugurish.

Mashg'ulotning bu vositasi yugurish vaqtida aerob – anaerob jarayonlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Mashqning davomiyligi YUQS 170 – 180 zar/daq. bo'lganda 3 – 15 daqiqa. Tayyorgarlik va musobaqa davrida qo'llaniladi.

4. Oraliqli yugurish.

Kislorod qarzi sharoatida o'tadi, organizmning anaerob jarayonlarini takomillashtirishga yordam beradi. Kesmalar uzunligi 300 – 1000 m oralig'ida. Seriyadagi dam olish oralig'i qisqa.

5. Oraliqli sprint anaerob energiya ta'minoti jarayonlarini takomillashtirishga yo'naltiriladi. O'rta masofalarga yuguruvchilarning tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirish va ularni saqlab qolish uchun qo'llaniladi. YUgurishning tezligi imkoniyati chegarasida yoki chegaraga yaqin, kesmalar uzunligi 50 – 150 m oralig'ida tebranadi, takrorlar miqdorining yig'indisi musobaqa masofasidan ko'pi bilan 1,5 barobar ortiq.

- bir me'yorda yugurish usuli;

Bir m'yorda yugurishlar mashg'ulotlar ikki haftada bir qo'lanishi mumkin bunda 2000 m dan 12 000 – 13 000 m gacha bo'lgan masofalarda bir tezlik bilan YUQS 170 – 180 zar/daq. da o'tkaziladi.

- musobaqa usuli.

Bu usul organizm funksional tizimlari faoliyatida juda chuqur o'zgarishlar yasaydi va yugurishning irodaviy sifatlarini takomillashtiradi.

Musobaqa usulining asosiy vositalariga musobaqalar, prikidkalar va nazorat yugurishi kiradi. Prikidka yoki nazorat yugurishda kesma uzunligi asosiy masofadan qisqaroq yoki uzunroq bo'lishi kerak. Nazorat yugurishi uchun masofalar 800 m. ga yuguruvchi yengil atletikachi uchun 500 – 600 m va 1000 m masofalar berilish mumkin. 1500 m masofaga yuguruvchi sportchi uchun 1000 m, 1200 m va 2000 m.li kesmalar tanlanishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Musobaqa jarayonida organizmda Shunday yuqori funksional siljishlar yuz berdiki, ularga hatto eng shiddatli mashg'ulotlar ham erishish mumkin emas. YUgurishda yuqori natijalarga erishish uchun musobaqalar miqdori, ularning o'tkazishliq joyi va masofa uzunligi muhim omillar sanaladi.

II. BOB. TADQIQOTNI O'TKAZISH USLUBLARI, MAZMUNI VA TASHKIL QILINISHI

2.1. Tadqiqot vazifalari.

Oldimizga qo'ygan maqsadga erishish uchun qo'yidagi vazifalarni hal etdik:

- mavzu bo'yicha adabiyotlardagi manbalarni o'rganish va tahlili;
- maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish.
- maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslari orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlab olish;
- tadqiqot davomida o'quvchilarda pedagogik nazorat testlarini matematik – statistik usulda hisoblab, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlari o'sish dinamikasini solishtirish (foizda).

2.2. Tadqiqot uslublari.

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish tahlil qilish va umumlashtirish;
2. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari;
3. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;
4. Pedagogik tajriba;
5. Matematik-statistik usullar.

2.3. Pedagogik nazorat testlari.

Tadqiqotlar jarayonida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash maqsadida turli nazorat mashqlari qo'llanildi. Bu uslub orqali tanlab olingan o'quvchi qizlarni mos ravishda ikki guruhga bo'lib olib, ulardan uch marta: dastlabki, tadqiqot o'rtasida va tadqiqotdan keyingi maxsus pedagogik testlar qabul qilindi: 30 m., 60 m., 3x10 m moksimon yugurish va joydan turib uzunlikka sakrash, 1 daqiqa davomida arqonchada sakrash, turgan xolda oldinga engashish testlarini qabul qildik.

2.4. Tadqiqotni tashkil etish va o'tkazish.

Biz tadqiqot o'tkazish uchun Toshkent shahar Yakkasaroy tumanida joylashgan **100** maktabining 3 va 4 sinf o'quvchi qizlarining jami 48 nafari bilan tadqiqot olib bordik. Tadqiqot birinchi bosqichi 2011 yilning mart oyida, ikkinchi bosqichi 2011 yilning aprel oyigacha davom etdi. Tadqiqotning yakuniy bosqichi 2011 yil sentyabr oyidan boshlanib oktyabr oyining oxirigacha davom etdi. Tadqiqotni o'tkazishda o'quvchi qizlarini 3 sinf (2010-2011 o'quv yilida 2 sinf) ni ikki guruhga, 4 sinf (2010-2011 o'quv yilida 3sinf) da ikki guruhga bo'lib olindi va dastlab har ikkala sinf o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Tadqiqot maktab o'quvchi qizlarining jismoniy tarbiya darslaridagi yengil atletika mashqlari orqali jismoniy sifatlarini samarali shakllantirish yo'llarini izlab topish va ularni amalda sinab ko'rish masalalariga bag'ishlanganligi bois, alohida yo'naltirilgan pedagogik tadqiqot o'tkazish reja asosida ish olib borildi.

2.5. Pedagogik kuzatishlar.

I-IV sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslaridagi yuklama hajmi va shiddati o'quvchilarning yoshiga qarab, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirgan holda aniqlandi.

I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya bo'yicha test sinovlarini topshirishda faolligi va xohish-istaklari; mashqlarning bajarilish texnikasi; testlarni bajarishda dadillik va qat'iyatlilik; etakchilik, mashqlarni bajarishda o'quvchilarni o'z ortidan ergashtira olish qobiliyati.

Tajriba o'tkazish mobaynida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, har kungi mashqlarni o'zlashtirishiga qarab, individual yondashildi. Bu mashg'ulotlarda asosiy e'tibor past o'zlashtiruvchi o'quvchilarni yaxshi o'zlashtiradigan o'quvchilar bilan tenglashtirishga qaratildi.

2.6. Matematik statistika uslublari.

Tadqiqotlar, tajribalar statistik uslubda ishlab chiqildi. Unda sinflarning statistik ko'rsatkichlari hisoblab chiqildi. Barcha hisob-kitob ishlarida «Windows-Excel» kompyuter dasturidan foydalanildi.

III BOB. I-IV SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASI.

3.1. I-IV sinf o'quvchilarning maktab darslarida qo'llanilgan mashqlarning samaradorligi belgilovchi omillar

Yosh avlodni tarbiyalash, ularni shaxs sifatida shakllanishida ko'p tomonlama jismoniy tarbiya va sportga bog'liq ekanligi bot-bot takidlash mumkin. Bu borada maktab jismoniy tarbiya darslari va mashg'ulotlari o'zni kattadir. Maktabda o'tkazilayotgan darslarni to'g'ri tashkil qilinishiga ham bog'liq. Mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilinishini doimiy nazorat qilib borishda barcha mutaxassislar pedagogig nazorat va xronometraj orqali aniqlash samaradorlikka erishish mumkinligi manbalarda aytib o'tilgan.⁵

Darslarni zichlini va samaradorligi quyidagilarga bog'liq:

- eng avvalo to'g'ri qo'yilgan dars vazifasiga;
- jismoniy mashqlar bajarilishi;
- o'qituvchining topshirig'ini bajarilishini kuzatish;
- o'quv qurollari va inventarlarni tanlash va ishlatish;
- o'zaro harakatning uyg'unligi;
- kelgusi mashqlarni oldindan rejalashtirish;
- mashg'ulotlar joylarini tayyorlash;

Darsni har tomonlama nazorat qilish uchun taklif qilingan normaga ko'ra organizmga ta'sirini aniqlashga uni xronometraj qilishga murojat qiladilar. Kuzatuvchi ishtirok etuvchilarning barcha harakatlarini maxsus tayyorlangan bayonnomaga muntazam yozib boradi har to'rt daqiqada o'sha o'quvchining tomir urishi o'zgarishining natijasini bayonnomada yozadi.

Xar tomonlama o'quvchilarni jismoniy rivojlanishida albatta eng avallo jismoniy sifatlarni rivojlantirish orqali erishiladi. O'quvchilarni jismoniy

⁵ www. Yengil atletika.uz.

rivojlantirishda mashg'ulotlarni o'quvchilarni yoshiga jismoniy tayyorgarligiga qarab yuklamalarni rejalashtiriladi.

O'quvchilarni asosiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish eng avvalo sportchining xar tomonlama maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Biz olib borgan tadqiqotdan oldin maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi va jismoniy ko'rsatkichlarini nazorat testlari orqali qabul qilgandik. Bu natijalar 1-jadvalda berib o'tilgan.

1 jadval

**2-3 sinf o'quvchilarining dastlabki nazorat testlari ko'rsatkichi
(o'rtacha ko'rsatkichlar n=12)**

No	Mashqlar	2 a sinf n=12	2 b sinf n=12	3 a sinf n=12	3 b sinf n=12
1	Yoshi	9	9	10	10
2	Bo'yi	136	137,2	141,1	140,8
3	Vazni	32,6	31,8	34,9	34,6
4	30 m.ga yugurish	6,2	6,3	5,9	5,9
5	60 m.ga yugurish	10,8	11,0	9,4	9,5
6	3x10 m moksimon yugurish	11,2	11,3	10,4	10,4
7	joydan turib uzunlikka sakrash	110	112	119	121
8	1 daqiqa davomida arqonchada sakrash	36	37	45	44
9	turgan xolda oldinga engashish	12	11	14	16

Ko'rinib turibdiki, ushbu nazorat testlaridan o'quvchi qizlarning jismoniy tayyorgarliklari "Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorlaridan ancha past natija berganligi yaqqol ko'zga tashlanadi. Tadqiqotning dastlabki oldiga qo'ygan vazifalaridan biri bu maktab o'quvchi qizlarining jismoniy ko'rsatkichlari va jismoniy tayyorgarligini aniqlab olish edi.

3.2. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini kuzatish va olib borish shakllari

I sinfdan IV sinfgacha bo'lgan jismoniy tarbiya darslarini kuzatdik va o'quvchi qizlarga nisbatan dars jarayonlarini olib borish davomida ulardagi ayrim kamchiliklarni aniqladik:⁶

- darslarga qo'yiladigan vazifa dars mazmuniga to'g'ri kelmasligi;
- darsning umumiy zichligi talab darajada emasligi;
- o'quvchilarni darsga qiziqtirish;
- darslarni olib borish davomida sustkashlikka yo'l qo'yish;
- o'quvchilar mashqlarni bajarishdagi xato va kamchiliklarni bartaraf etmaslik;
- o'quvchilarni nazoratsiz qoldirish.

Aniqlangan kamchiliklarni birtaraf qilish maqsadida biz dars jarayonlarini o'tkazishda boshqa uslublar orqali yondoshdik. Jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikaning ayrim turlarini o'yinsimon tarzda olib bordik. Bu ishlab chiqqan mashqlarimiz quyidagicha:

1. Sakrash mashqlaridan kim o'zar shaklda bajarish;
2. Sakrash mashqlaridan estafetali o'yin shaklida;
3. Qisqa masofalarga yugurish mashqlarini estafeta shaklida bajarish;
4. YUgurush mashqlarini dam olib, birdan tez yugurish orqali;

⁶ Abdullaev A.A., SH.X.Xonkeldiev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati –Toshkent, 2006. 231 b.

Olib borilgan tadqiqotning ikkinchi bosqichida ushbu mashqlarni dars jarayonlarida qo'lladik va doimiy nazorat qilib turdik. Ularning darsga bo'lgan qiziqishlari doimiy ravishda ortib bordi.

Har qanday mashqlarni to'g'ri va o'ylab bajarishga o'quvchilarni o'rgatib bordik. Qilingan ishlarni jismoniy tarbiya o'quvchilari bilan birgalikda tahlil qilib borish barobarida o'quvchi qizlarni darsga bo'lgan e'tiborlarini ham hisobga olib, kelgusi darslarini o'tkazish usulini kelishib oldik.

Dastlabki olingan nazorat testlarining qabul qilish davomida o'quvchi qizlarining mashqlarni bajarishga bo'lgan e'tiborlari sust va ayrim o'quvchilar mashqlarni bajara olmaganini ham ta'tidlash joizdir. Biz tadqiqot davomida aynan Shu vaziyatga ham e'tibor qaratdik va ikkinchi olingan nazorat testlari maqsadga erishish uchun navbatdagi qadam bo'lishiga sabab bo'ldi. Keyingi olingan nazorat testlari 2-jadvalda berib o'tilgan.

Albatta dastlabki olingan nazorat testlari o'quvchilarda qiyinchilik tug'dirganligini inobatga olib ikkinchi nazorat testlarini topshirish jarayonlarini xushyorlik bilan qabul qildik. Dastlabki testlarda 2^a, 2^b, 3^a va 3^b sinflardan jami 62 o'quvchi qizlar ishtirok etgan bo'lsa, 4 guruhga 12 kishidan tanlab oldik va qolgan o'quvchi qizlarni nazorat testlari topshirishdan ozod etdik. Lekin mashg'ulotlar davomida barcha o'quvchi qizlar ishtirok etishdi.

2 jadval

2-3 sinf o'quvchilarining ikkinchi nazorat testlari ko'rsatkichi (o'rtacha ko'rsatkichlar)

№	Mashqlar	2 a sinf n=12		2 b sinf n=12		3 a sinf n=12		3 b sinf n=12	
		II NT	I farqi % da	II NT	farqi % da	II NT	farqi % da	II NT	farqi % da
1	YOshi	9	0	9	0	10	0	10	0
2	Bo'yi	138	1,5	139,4	1,6	142,1	0,7	142,6	1,3
3	Vazni	31,9	2,1	32,6	2,5	35,7	2,3	35,3	2
4	30 m.ga yugurish	6	3,2	5,9	6,3	5,6	5,1	5,8	1,7
5	60 m.ga yugurish	10,4	3,7	10,5	4,5	9,1	3,2	9	5,3
6	3x10 m moksimon yugurish	11	1,8	10,8	4,4	10,2	1,9	10	3,8
7	joydan turib uzunlikka sakrash	114	3,6	116	3,6	122	2,5	126	4,1
8	1 daqiqa davomida arqonchada sakrash	37	2,8	40	8,1	48	6,7	49	11,4
9	turgan xolda oldinga engashish	13	8,3	12	9,1	15	7,1	17	6,3
Umumiy o'rtacha ko'rsatkich			3,9		6,0		4,4		5,4

Izoh: II NT – ikkinchi nazorat testlari.

Umumiy o'rtacha foiz – o'quvchi qizlarning antropometrik ko'rsatkichlari hisoblanmagan.

Olingan nazorat testlari Shuni ko'rsatdiki o'quvchi qizlarning jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishi va Shug'ullanishi birmuncha o'zgarganligini kuzatdik. Shuningdek ularning jismoniy tayyorgarliklariga to'xtaladigan bo'lsak nazorat guruhi o'quvchilarida 2 a sinf o'quvchilarining dastlabki test natijalariga nisbatan 3,9 % o'sgan bo'lsa, tajriba guruhi 2 b sinf o'quvchilarida bu ko'rsatkich 6 % ga o'sish bo'lgan. 3 sinf o'quvchilarida bu xolat nisbatan pastroq kechdi. 3 a sinf nazorat guruhi qizlarida umumiy o'rtacha natija 4,4 % va tajriba guruhi qizlarida bu xolat 5,4 % ga teng bo'ldi. Bundan ko'rinib turibdiki, 3 sinf tajriba guruhida samaradorlik yuqori bo'lsada, ulardagi umumiy o'sish jarayonlari yuqori bo'lgan.

3.3. I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarliklarini o'sish dinamikasi va ularni tahlili

Uch bosqichli tadqiqotning yakuniy bosqichi kutilgan natijani berdi deb o'ylaymiz. Chunki har qanday amalga oshirilgan mashqlarning bajarilishi doimiy kuzatuvga olinib, o'quvchilarning xatti-harakatlari sezilarli tarzda oshdi. Ularning jismoniy tayyorgarliklari harakat koordinasiyalari oldigiga nisbatan yuqori bo'ldi. Biz quyida tadqiqot natijalarini umumlashtirishdik. Yuqorida berilgan tuzatishlar va o'yinsimon yengil atletika mashqlari orqali ko'zlangan natija sari olib bordi.

Yakuniy nazorat testlarini qabul qilish davomida hech qanday qiyinchilikka uchramadik. Nisbatan qulay va samaradorlikka erishdik. To'g'ri tadqiqotlar davomida maktab o'quvchi qizlarining yoshi 1 yoshga ulg'aygan lekin o'quvchi qizlarning kantingenti o'zgarmagan. Gap Shundaki barcha qizlar o'zlari nazorat testlari topshirganligi bizni quvontirdi.⁷

3 va 4 jadvallarda uchunchi nazorat test natijalari va dastlabki nazorat testlarining qiyosiy taqqoslash berib o'tilgan.

⁷ Abdullaev A.A., SH.X.Xonkeldiev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati –Toshkent, 2006. 231 b.

3 jadval

3 sinf o'quvchilarining ikkinchi nazorat testlari ko'rsatkichi (o'rtacha ko'rsatkichlar)

№	Mashqlar	3 a sinf n=12				3 b sinf n=12			
		I	III	I dan farqi	I dan farqi %	I	III	I dan farqi %	II dan farqi %
1	YOshi	9	10	1	11,1	9	10	1	11,1
2	Bo'yi	136	140	4	2,9	137,2	140,2	3	2,2
3	Vazni	32,6	32,6	0	0	31,8	32,9	1,1	3,5
4	30 m.ga yugurish	6,2	5,9	0,3	4,8	6,3	5,7	0,6	9,5
5	60 m.ga yugurish	10,8	10,2	0,6	5,6	11,0	10,1	0,9	8,2
6	3x10 m moksimon yugurish	11,2	10,9	0,3	2,7	11,3	10,6	0,7	6,2
7	joydan turib uzunlikka sakrash	110	118	8	7,3	112	121	9	8
8	1 daqiqa davomida arqonchada sakrash	36	41	5	13,9	37	45	8	21,6
9	turgan xolda oldinga engashish	12	14	2	16,7	11	16	5	45,5
Umumiy o'rtacha ko'rsatkich					8,5				16,5

4 jadval

4 sinf o'quvchilarining ikkinchi nazorat testlari ko'rsatkichi (o'rtacha ko'rsatkichlar)

№	Mashqlar	4 a sinf n=12				4 b sinf n=12				
		I	III	I dan farqi %	II dan farqi %	I	III	I dan farqi %	II dan farqi %	
1	YOshi	10	11	1	10	10	11	1	10	
2	Bo'yi	141,1	144	2,9	2,1	140,8	144,3	3,5	2,5	
3	Vazni	34,9	37,5	2,6	7,4	34,6	36,9	2,3	6,6	
4	30 m.ga yugurish	5,9	5,5	0,4	6,8	5,9	5,3	0,6	10,2	
5	60 m.ga yugurish	9,4	8,9	0,5	5,3	9,5	8,8	0,7	7,4	
6	3x10 m moksimon yugurish	10,4	10,1	0,3	2,9	10,4	9,8	0,6	5,8	
7	joydan turib uzunlikka sakrash	119	128	9	7,6	121	131	10	8,3	
8	1 daqiqa davomida arqonchada sakrash	45	52	7	15,6	44	58	14	31,8	
9	turgan xolda oldinga engashish	14	17	3	21,4	16	20	4	25	
Umumiy o'rtacha ko'rsatkich						9,9				14,8

Demak dastlabki olingan nazorat testlarida umumiy o'rtacha ko'rsatkichlar qoniqarsiz bo'lgan bo'lsa. Ikkinchi olingan nazorat testlari dastlabki nazorat testlarining umumiy o'rtacha natijasidan quyidagicha farq qilgan bo'lsa. YA'ni nazorat guruhi o'quvchilarida 2 a sinf o'quvchilarining dastlabki test natijalariga nisbatan 3,9 % o'sgan bo'lsa, tajriba guruhi 2 b sinf o'quvchilarida bu ko'rsatkich 6 % ga o'sganligini kuzatdik. 3 a sinf nazorat guruhi qizlarida umumiy o'rtacha natija 4,4 % va tajriba guruhi qizlarida bu xolat 5,4 % ga yaxshilangan edi. Keyinchalik o'quvchi qizlar yoz bo'yi ta'tilda bo'ldilar. Sentyab oyida biz ularni darslarida tadqiqotlarimizni davom ettirdik. Bu esa tadqiqotimizda bir oz qiyinchilik tug'dirdi. YAkuniy natijalarga e'tibor beradigan bo'lsak ushbu qiyinchiliklarni bartaraf eta oldik.

Sentyab oyining boshlarida biz tomonimizdan yana tadqiqotlar davom ettirildi va yakuniy testlash oktyabr oyining oxirida qabul qilindi va ularni qiyosiy tahlilini yoritib berdik.

Antropometrik ko'rsatkichlarga biz katta e'tibor qaratmadik chunki 2 sinf o'quvchilarini nazorat testlarida ishtirok etganligi sababli ularning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'proq urg'u berdik.

YUgurish mashqlarida 30 m.ga yugurishda dastlabki test natijalari 2 a sinfda 6,2 sek.ga teng bo'lgan bo'lsa ularning yakuniy test natijalari 5,9 sek umumiy hisobda 4,8 % o'sishga erishildi. Bu nazorat mashqi orqali tajriba guruhi ya'ni 2 b sinf o'quvchilarida tadqiqotdan oldin 6,3 sek. Bo'lgan bo'lsa tadqiqot yakunida 5,7 sek. o'sish 9,5 % ga to'g'ri keldi.

3 a sinfda esa 5,9 sek.ga teng bo'lgan bo'lsa ularning yakuniy test natijalari 5,5 sek umumiy hisobda 6,8 % o'sishga erishildi. Bu nazorat mashqi orqali tajriba guruhi ya'ni 3 b sinf o'quvchilarida tadqiqotdan oldin 5,9 sek. Bo'lgan bo'lsa tadqiqot yakunida 5,3 sek. o'sish 10,6 % ga to'g'ri keldi.

60 m.ga yugurish bo'yicha 2 a sinfda 10,8 sek.ga teng bo'lgan bo'lsa ularning yakuniy test natijalari 10,2 sek umumiy hisobda 5,6 % o'sishga erishildi. Bu

nazorat testida tajriba guruhi ya'ni 2 b sinf o'quvchilarida tadqiqotdan oldin 11,0 sek. bo'lgan bo'lsa tadqiqot yakunida 10,1 sek. o'sish 8,6 % ga to'g'ri keldi.

3 sinf o'quvchi qizlarida 60 m.ga yugurish bo'yicha 3 a sinfda 9,4 sek.ga teng bo'lgan bo'lsa ularning yakuniy test natijalari 8,9 sek umumiy hisobda 5,3 % o'sishga erishildi. Bu nazorat testida tajriba guruhi ya'ni 3 b sinf o'quvchilarida tadqiqotdan oldin 9,5 sek. bo'lgan bo'lsa tadqiqot yakunida 8,8 sek. o'sish 5,8 % ga to'g'ri keldi.

Moksimon yugurishda 2 sinf o'quvchilarida mos ravishda nazorat guruhida 2,7 % o'sish bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhida 6,2 %. 3 sinflarda esa 2,9 % va 5,8 % bu testlar bo'yicha ham tajriba guruhlarida yuqori natijalar kuzatildi.

Joydan turib sakrashda nazorat guruhida nazoratdan oldin 2 a sinfda 110 sm. bo'lgan bo'lsa, yakunda 118 sm bu esa 7,8 %, tajriba guruhida 2 b sinfda 112 sm, tadqiqotdan keyin 121 sm foiz hisobida 8% ni tashkil etdi.

3 sinfda mos ravishda 3 a sinfda 7,6 % o'sish 3 b sinfda 8,3 % o'sishga erishildi.

Asosiy mashqlarda biri 1 daqiqa davomida arqonda sakrash bo'yicha 2 a sinf o'quvchi qizlarining o'rtacha natijasi tadqiqotdan oldin 36 marta sakragan bo'lsa tadqiqotdan keyin 41 marta sakrashgan o'sish 13,9 %, tajriba guruhi bu borada biroz ustiroq ya'ni 37 marta tadqiqotdan oldin 45 marta tadqiqotdan keyin sakrashgan bu borada ham tajriba guruhining qizlarida yuqori foiz kuzatilyapti ya'ni 21,6 %.

3 a sinf o'quvchilarida tadqiqotdan oldin 45 ta tadqiqotdan keyin 52 marta 15,6 %, tajriba guruhi 3 b sinf o'quvchilarida tadqiqotdan oldin 44 marta tadqiqotdan keyin 58 marta sakrashgan va 31,8 % ga o'sishga erishildi.

Turgan xolda oldinga engashish test natijalari quyidagicha bo'ldi. 2 a sinfda 16,7 % ga o'sishga erishildi. 2 b sinfda esa 45,5 % o'sishga erishildi. 3 a sinfda 21,4 % 3 b sinfda 25 % ga o'sish kuzatildi.

XULOSALAR

Tadqiqot ishining asosiy natijasi ta'lim jarayonini takomillashtirish, o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga tayyorlashning pedagogik muammosini echishdir.

YUqoridagi muammoni echish uchun ilmiy va amaliy natijalar olindi:

1. Adabiy manbalari va ilg'or amaliy tajribalarning tahlili Shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi xar xilligi tufayli bu masala etarlicha o'rganilmagan hamda o'z echimini topishni taqozo etadi.

2. Ishlab chiqilgan va tajribada sinalgan majmualari mashqlar, o'quv darslarining xarakteri va mazmuni o'rtasidagi hamda o'quvchilarning individual xususiyatlari, har xil tayyorgarlik darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni to'g'ri tuzulganligi va bu esa o'z samarasini berganligi kuzatildi.

3. To'g'ri qo'yilgan dars vazifasi va dars jarayonlaridagi xolatlarini kuzatish o'quvchilarning hatti-harakatlari doimiy kuzatuv olib borish Shuningdek mashqlarni bajarishga bo'lgan qiziqishlarini o'stirib borish o'z natijasini berganligini ko'rish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- 1.O'zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi - T.: O'zbekiston, 1992.-44 b.
- 2.Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. – T.: O'zbekiston, 1994.-300 b.
- 3.Karimov I.A. Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q //Muloqot. –T.:, 1998.- №5. - B.1-6.
- 4.Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. – T.: O'zbekiston, 1997. – 326 b.
- 5.Karimov I.A. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining XIV sessiyasi materiallarini ta'lim muassasalarining o'quv dasturlariga kiritish to'g'risida. – T.,1999. – 15 b.
- 6.O'zbekiston Prezidentining “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida”gi // Xalq so'zi.-2002.-24 oktyabr.
- 7.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida”gi // Xalq so'zi.-2002.-31 oktyabr.
- 8.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi // Xalq so'zi.-1999.- 27 may.
- 9.O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonuni //Xalq so'zi.- 2000. – 28 may.
- 10.Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. –T.: SHark,1998. - 63 b.
- 11.O'zbekiston Respublikasi “Ta'lim to'g'risida”gi qonuni. // Turkiston.- 1997. - 1 oktyabr.

12. Abdullaev A.A., SH.X.Xonkeldiev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati –Toshkent, 2006. 231 b.

13. Abdullaev A.A., Xankeldiev SH.X. Bolalar va o'smirlar jismoniy tayyorgarligining tuzilishi. //Respublika ilmiy anjumani materiallari. Farg'ona, 2005. 4-6 b.

14. Azimov I.G, Rasulova E.R., Xamrakulov A.K. « Fizicheskaya kultura i sport kak faktor garmanicheskogo razvitiya lichnosti », // Tezisi. / Karshi 1990 g. 67-s.

15. Ayrapetyans L.R. Razvitie i polojitelnoe ispolzovanie nauchnogo i texnicheskogo potentsiala. //Fan-sportga» T. 2004 № 1 s. 17-20

16. Antipov E.E., Nikityuk B.A. Anatomico-fiziologicheskie osnovi fizicheskoy kulturi i sporta. M.: 1996 – 81s.

17. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport xarakatining tashkiliy va boshkaruv asoslari. //Fan-sportga, 2004, b. 10.

18. Balsevich V.K., Pyanzin A.I. Organizatsiya pozitivnogo kontrolya za dvigatelnyimi funktsiyami organizma sportsmena. //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. M. 2004. № 6 – s 32-35.

19. Badaeva Z.X., Baranov I.YU., Zavyazochnikov M.G. Osenka fizicheskoy podgotovlennosti studentov na nachalnom etape obucheniya v VUZe. // Mejdurodnaya nauchnaya konf. Tashkent. 2005 s. 173-174.

20. Vaynbaum YA.S. Dozirovanie fizicheskix nagruzok shkolnikov. – M. Prosvetshenie., - 1991. – 64 s.

21. Godik M.A., Fash Said Odtalla Abu Arida. Sravnitelniy analiz effektivnosti razlichnix sistem fizicheskogo vospitaniya v shkolax. //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi № 9, 1990 – s. 15-16.

22. Edinaya sportivnaya klassifikatsiya Respubliki Uzbekistan 1996-2000 gg, Prikaz Goskomспорта Respubliki Uzbekistan № 602 ot 18.12.1995 – Tashkent, 1995 – 102 s.

23. Jarova L.B., Stolyarus A.B. Fizicheskoe vospitanie v zarubejnih shkolax: puti formirovaniya navikov zdorovogo obraza jizni. //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi, № 1 – 1991 g. – s. 62-63.
24. Zasiorskiy V.M. Sportivnaya metrologiya. M. FiS. 1982 - 256 s.
25. Kadetova A.V. Metodika osvoeniya programmnoy materiala na urokax fizkulturi 7-8 klassov. Avtoref.diss...kand.ped.nauk. M.1990–21 s.
26. Kovchanov X.N. Osobennosti i metodika provedeniya zanyatiy po fizicheskomu vospitanuyu na otkritom vozduxe. //Mejdunarodnaya nauchno-teoreticheskaya konferentsiya. Ashgabad. – 1994. - s. 143-146.
27. Koshbaxtiev I.A. Nauchno-pedagogicheskie osnovi sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya studentov. Avtoref.diss....dokt.ped.nauk. Tashkent – 1993 – 43 s.
28. Kurbanov SH., Seytxalilov E.A. Upravlenie kachestvom obrazovaniya. Tashkent «SHark». 2004 - 596 s.
29. Kudratov R.K. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga qo'yiladigan zamonaviy talablar. //Fan-sportga. Tashkent. 2004 № 1. B. 7-10.
30. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. M. FiS 1991. – 543 s.
31. Metodicheskie rekomendatsii po osenke fizicheskoy podgotovlennosti uchashixsya selskoy obrazovatelnoy shkoli razlichnix klimato-geograficheskix zon strani. – Ternopol, 1985 – 75 s.
32. Petrovskiy V.V., Krusevich T.YU. Problemi differensirovannogo fizicheskogo vospitaniya v sredney shkole. //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi, № 5. – 1990 g., - s. 47-49.
33. Pogodin S.M. Osobennosti fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti malchikov 12-16 let s razlichnimi ob'emami dvigatelnoy aktivnosti. Avtoref.diss... kand.ped.nauk. – Malaxovka, 1982 – 24 s.

34. Potashkin M.M. Kachestvo obrazovaniya: problemi i texnologiya upravleniya. M. Pedagogika. 2002 – 350 s.
35. Rasulov R, Jabborov K.K. Pedagogicheskiy kontrol za fizicheskoy podgotovlennostyu uchayuesya molodeji. // Mejd.nauchn.konf. Tashkent, 2005 – s. 79-80.
36. Salomov R. Sovershenstvovanie obrazovatelnoy prosessa podgotovki bakalavrov po napravleniyu «Fizicheskaya kultura i sport». Avtoref.diss...dokt.ped.nauk. Tashkent. – 2003-38 s.
37. Saidov B.N. Texnologiya differensirovannogo fizikurnogo obrazovaniya uchayuesya professionalnogo kolledja. Avtoref.diss...kand.ped.nauk. Tashkent, 2005 – 22 s.
38. Seytxalilov E.A. Pedagogicheskie osnovi ozdorovitelnoy napravlenosti uchebno-vospitatelnoy prosessa v obshchobrazovatelnykh shkolax Uzbekistana. Diss.nauch.dok. dok.ped.nauk. Tashkent, 2000 – 60 s.
39. Seytxalilov E.A. Ta'lim sifati ustuvorligi - o'zgarma talab. //Fan-sportga T. 2004 - № 1 – b. 20-24 .
40. Sivkov E.P, Regionalnie osobennosti fizicheskoy podgotovlennosti kak faktor korreksii sodержaniya fizicheskogo vospitaniya. Avtoref.diss...kand.ped.nauk. – M., 1986 – 24 s.
41. Suxarev A.G. Zdorove i fizicheskoe vospitanie detey i podrostkov. – M.Medisina. – 1991 – 270 s.
42. Tevosyan X.A. Organizatsionno-metodicheskie aspekti massovix zanyatiy fizicheskoy kulturoy s ozdorovitelnoy napravlenostyu. Avtoref.diss... kand.ped nauk. M., - 1986 – 22 s.
43. Usmanxodjaev T.S. Problemi fizicheskogo sovershenstvovaniya shkolnikov Respubliki Uzbekistan. /Puti optimizatsii podgotovki sportivnix rezervov/ Tashkent. – 1992 g., s 61-62.

44.Usmonxodjaev T.S. Nauchno-pedagogicheskie osnovi fizicheskogo sovershenstvovaniya detey v svyazi s ix dvigatelnoy aktivnostyu. Avtoref.diss...dokt.ped.nauk. Tashkent. - 1995 – 50 s.

45.Xankeldiev SH.X. Problema pedagogicheskogo kontrolya za fizicheskim sovershenstvom detey i uchayeyasya molodeji. //Respublikanskaya nauchno-prakt.konf. Fergana, 2003. – s. 8-11.

46. Xankeldiev SH.X. Pedagogicheskie osobennosti fizicheskogo vospitaniya uchayeyasya molodeji v regionax s jarkim klimatom. Avtoref.diss...dokt.ped.nauk. M. 1991 – 47 s.

47. Xankeldiev SH.X. Seytxalilov E.A. Organizasiya zdorove sberegayuyemogo obrazovatel'nogo prostranstva v professionalnom kolledje. //Mejd.nauchn.konf. T. - 2005 - s. 21-22.

48. SHaulin V.N. Obosnovanie rasionalnogo sochetaniya razvitiya fizicheskix kachestv shkolnikov i obucheniya ix dvigatel'nim deystviyam na uroke fizicheskoy kulturi. Avtoref.diss. kand.ped.nauk. M. 1990- 21 s.

49. SHakirdjanova K.T. Dvigatel'naya aktivnost i zdorove. //Fan-sporta, 2005 - № 1 - s. 44-47.

50. YUnusov T.T., Ishmuradov T. K voprosu ob urovne fizicheskoy podgotovlennosti uchayeyasya molodeji po rezultatam vipolneniya testovix normativov. //Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari. Farg'ona 2003 s. 37-

Internet ma'lumotlari

31.1 [www. Sport.ru](http://www.Sport.ru).

31.2. [www. Yengil atletika.uz](http://www.Yengil atletika.uz).

31.3. [www. Russansport.ru](http://www.Russansport.ru).

31.4. www.Uzsport.uz.