



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

**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**"JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI"
KAFEDRASI BITIRUVCHISI**

SAFAROVA MAQSUNA ABDUKARIMOVA Nning

**"MAKTAB O'QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA
MASHG'ULOTLARI ORQALI JISMONIY SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISH " 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

“Maktab o'quvchilarini engil atletika mashg'ulotlari orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish” mavzusidagi

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Bajardi: 5112000 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchi 4 - kurs 403-guruh talabasi

Safarova Maqsuna Abdukarimovna

Ilmiy rahbar: Abdullaev Y.M

Taqrizchi: I.Daminov

Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o'tdi.

_____ sonli bayonnomasi “____” _____ 2018 yil.

Termiz 2018 yil.

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I BOB. YOSH ENGIL ATLETIKACHILARNI TANLASH VA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	
1.1.Engil atletika sport seksiyasiga tanlov o‘tkazish.....	7
1.2.Yosh engil atletikachilarining kuchini rivojlantirish.....	15
1.3. Yosh engil atletikachilarining chidamliligini rivojlantirish	19
1.4. Yosh engil atletikachilarining tezligini rivojlantirish.....	27
II BOB. TADQIQOTNING USLUBLARI VA ULARNI TASHKIL QILISH	
2.1. Tadqiqot uslublari.....	35
2.2. Tadqiqotni tashkil qilish va o’tkazish.....	37
2.3. Pedagogik tajribalar.....	38
2.4. Matematik statistik uslublari.....	38
III BOB. 10-12 YOSHLI O’QUVCHILARNING MASHG’ULOTLARI TUZILISHI, MAZMUNI, REJALASHTIRILISHI TADQIQOT NATIJALARI	
3.1. Mashg’ulotlarning shakllari va tuzilishi.....	39
3.2. O’quv-mashg’ulot darsi ayrim qismlarining vazifasi va mazmuni.....	40
3.3. Tadqiqot natijalari va ularni taxlil kilish.....	45
XULOSA.....	50
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	51

KIRISH

Mavzuning dolzarblii. Mamlakatimiz mustaqillikka erishganidan so'ng O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimiga asos solindi. O'zbekiston Jismoniy tarbiya tizimi-butun tarbiya tizimining ajralmas bir qismi bo'lib, mafkuraviy, ilmiy – uslubiy, dasturiy – me'yoriy asoslar, shuningdek mamlakat fukarolarining jismoniy tarbiyasini amalga oshiradigan va nazorat qiladigan tashkilot va muassasalarining yigindisidan iboratdir. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Chunonchi, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining,, O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'irisida"gi Farmonida: „Bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga jismoniy tarbiya va sport sportga qiziqtirish ko'nikma-malakalarini shakillantirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko'maklashish" lozimligi alohida ta'kidlanadi.

Shu bilan birlgilikda prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyaev halqimizga g'amxo'rlik qilish kerakligi haqida quydagicha e'tirof etdilar.

Muhtaram yurtdoshlar!

Kelgusi yillarda **xalqimizning hayot darajasi va sifatini oshirishga qaratilgan ishlarini davom ettirish** doimiy e'tiborimiz markazida bo'ladi. Aholini kam ta'minlangan qatlamlarini qo'llab-quvvatlash, keksalarga g'amxo'rlikni kuchaytirish, onalik va bolalikni himoya qilish, oila va maxalla institutlariga e'tibor,ayollar va yoshlarning jamiyatdagi o'rni va maqeini oshirish asosiy vazifamizdir.¹

¹ Мирзиёев, Шавкат Миromонович. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Мазкур китобдан Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2016 йил 1 ноябрдан 24 ноябрга кадар Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри сайловчилари вакиллари билан

Har bir o‘quvchi engil atletikani asosiy fan sifatida o‘rganish vaqtida va jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘z ustida mustaqil ishlashi davomida quyidagi bilimlarni egallashi shart:

1. Yengil atletikaning nazariy asoslarini o‘rganish.
2. Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa asosiy mashqlarni talab darajasida o‘zlashtirish.
3. **Yengil** atletikani o‘rgatish uchun zarur bo‘lgan amaliy-pedagogik ko‘nikma va malakalarni egallash, shuningdek, musobaqalarni tashkil qilish va hakamlik qilishni bilish.

Harakat inson faoliyatining ma’lum usullari sifatida qaraladi. Masalan, o‘quvchining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridagi o‘quv faoliyati ta’lim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini o‘zlashtirishdan tarkib topadi.²

Hozirgi vaqtda o‘zbek xalqining o‘z-o‘zini anglash tuyg‘usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining ko‘p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga oshirilishi munosabati bilan jismoniy tarbiyaga, xususan, engil atletika mashg‘ulotlariga zamon talabi va milliy an'analar ruhida yondashish zarur.

O‘zbekiston sport mamlakati deb e’tirof etilishining isboti misolida mamlakatimizda yoshlarni jismoniy tarbiya va sportiga berilayotgan e’tibor, jismoniy tarbiya va sportning davlat va jamoatchilik shakillarida tashkil etilganligi, uning ish faoliyati, erishilayotgan yutuqlar hamda mamlakatimizning sportdagи nufuzi haqida bir qancha misollar keltirish mumkin.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi qonun va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi asosida mamlakatda uzlucksiz ta’lim tizimi barpo etildi.

Ўтказилган сайловолди учрашувларида сўзлаган нутклари ўрин олган. /И.М.Мирзиёев. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 488 б.

² Кудратов Р. Енгил атлетика. Т:-2011й-367-бет

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni (Qonunchilik palatasi tomonidan 2015 yil 24 iyul qabul qilindi Senat tomonidan 2015 yil 6 avgustda ma'qullangan) asosida sport turlari ham rivojlanmoqda.

Ishning maqsadi. Maktabda 10-12 yoshli o'quvchilarni yosh jixatlarini xisobga olib engil atletika mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va shu orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirishga erishish.

Tadqiqot vazifalari:

1. 10-12 yoshli o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va shunga asosan mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish.
2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi sifatlari vosita va uslublarni aniqlash.
3. Tavsiya qilingan jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi vosita va uslublarni tadqiqotda isbotlash.

Tadqiqot farazi. Maktabda 10-12 yoshli o'quvchilarni yosh jixatlarini xisobga olib mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va shug'ullanuvchilarni sifatlari vosita va uslublar orqali asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birqalikda umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish.

Tajriba – sinov tadqiqotlar bazasi. Surhondaryo viloyati termez shahar 9-umumta'lim maktabida tajriba materiallari mashgulotlar jarayonida to'plandi.

Tadqiqot predmeti. 10-12 yoshli o'quvchilarni mashg'ulotlarga tayyorlashda ilmiy-uslubiy ko'rsatmalar, mashg'ulotlar (trenirovkalar) shakllari xamda vositalari.

I BOB. YOSH ENGIL ATLETIKACHLARNI TANLASH VA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

1.1.Engil atletika sport seksiyasiga tanlov o‘tkazish

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

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

Sport tanlovi ko‘p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, sport malakalalarini o‘zlashtirishning dastlabki bosqichidan eng yuqori bosqichigacha, ya’ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. “Tanlov” tushunchasi o‘z ichiga “munosiblik”, ya’ni bir sohaga (ma’lum faoliyatiga) insonni munosib yoki munosib emasligi masalasini kiritadi. “Tanlov” atamasi o‘z tarkibiga yana sport oid “chamalov” tushunchasini kiritadi. Chamalash – bog‘chalarda, maktablarda va sport mакtablarining boshlang‘ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To‘g‘ri chamalash murabbiyoning iste’dodiga, uni bilim va tajribasiga bog‘liq (nasl-genetika, evolyusiya, turmush tarzi masalalari).

Sportda o‘rinbosarlarni tayyorlashda keljak yosh sportchilarni tanlash tartibi muhim rol o‘ynaydi. Sportda yuqori natijalarni ko‘rsatish uchun sportchiga yuqori rivojlanish darajasidagi noyob morfologik ko‘rsatichlar, ajoyib jismoniy va ruhiy qobiliyatlar kompleksi bo‘lishi kerak. Bunday uyg‘ un-likka ega bo‘lgan sportchilar juda kam.

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

Sportda saralashning tashkillashtirish tizimi.

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

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

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

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

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

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

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

Sportda tanlash bu ko‘p bosqichli ko‘p yillik jarayon bo‘lib sportda tayyorgarlikning hamma bosqichlarida amalga oshiriladi. U sportchilarning qobiliyatlarini har tamonlama o‘rganishga asoslanib ushbu qobiliyatlarning

shakllanishi uchun yaxshi sharoit yaratishga qaratilgan. Sport turlarini ko‘p bo‘lishi, har bir shaxs sportni qaysidir bir turidan yuqori mahoratlarni egallahsga imkoniyat beradi. Bir sport turiga layoqatli bo‘lmagan shaxs boshqa sport turidan yaxshi natijalarga erishishishi yoki ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishi mumkin. Shuning uchun qobiliyatlarni tiklashni ayrim bir turidan yoki sport turlariga hamda guruhlarda amalga oshirish kerak. Sport qobiliyatlarni turg‘unligi bilan ajralib tura-digan sportchilar nasl qobiliyatlariga ham bog‘liq. Nasl qobiliyatlari organizmga katta yuklama berilganda namoyon bo‘ladi, shuning uchun yosh sportchining qobiliyatini yuqori natija ko‘rsatishga qaratish kerak.

Olimlar tomonidan sportchini tanlashning quyidagi 5 ta bosqichi aniqlangan:

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

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

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

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

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

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

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

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

Jismoniy tarbiya to‘garagi. Jismoniy tarbiyadagi sinfda tashqari ishlarning asosiy shakllaridan jismoniy tarbiya to‘garagidir. To‘garakning hamma ishlari o‘quvchilar tashkiloti bilan birgalikda tasdiqlangan reja asosida olib boriladi. Har bir sinfda badantarbiya tashkilotchisi saylanib u o‘quvchilarni jismoniy tarbiya to‘garaginiq tadbirdarida qatnashishga jalb etadi. Boshlang‘ich maktabdagi sharoit va shug‘ullanuvchilarning miqdoriga qarab to‘garakni tashkil qilish shakllaridan biri tanlanadi. To‘garakni tashkil qilish har bir sinf uchun alohida yoki o‘quv materialini o‘zlashtirishda orqada qolayotgan barcha boshlang‘ich maktab o‘quvchilari uchun alohida bo‘ladi. To‘garak ichida 20-30 kishidan iborat bo‘lgan o‘quv guruhlari ajrataladi Mashg‘ulot haftasiga bir-ikki marta 45 daqiqazal o‘tkaziladi.

Vazifalar:

- a) kichik yoshdagagi maktab o‘quvchilari harakatlanish rejimini faollashtirish.
- b) o‘quvchilarning maxsus bilimlari va harakat ko‘nikmasi ko‘lamini kengaytirish.
- v) jismoniy mashq mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishlarini shakllantirish.

Mashg‘ulot mazmuni, yo‘nalishi o‘quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi, ularning «harakatlar maktabi»ni egallashlari, to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirish, o‘quv dasturi materialini sifatli o‘zlashtirishni ta’minlashi kerak.

Mashg‘ulotga maktab dasturidagi asos qilib kiritiladi, lekin ular murakkablashtirilgan sharoitda va ko‘proq o‘yin shaklida bajariladi. Masalan, saflanish mashqlari, vaqtini chegaralash bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar tananing har xil qismlari harakatlarini qo‘sib olib borish va boshqalar. Harakat sifatlarini rivojlanish uchun darsga nisbat o‘yinlar va sport musobaqalari unsurlari esafetasi keng qo‘llaniladi. Buning uchun joylarda o‘yinlarni sayr bilan o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Vositalarni qo‘llash majmuali tavsiyaga ega. Mashq turlarini yillik rejalashtirishda taqsimlash dastur materialidagi majburiy darslar ketma-ketligiga qarab belgilanadi. Umumiyl jismoniy tayyorgarlik shu‘basi «badantarbiya fani bo‘yicha qo‘sishma ish shakllaridan biri va ixtisoslashtirilgan sport mashshulotlariga o‘tish bosqichi

hisoblanadi. U yoki bu sport turlari ixtisoslik uchun bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, qiziqish va imkoniyatlarini aniqlash maqsadida tuziladi. Shu’baga qabul qilinganlardan yoshi va jinsi, jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos ravishda 20-25 kishidan iborat o‘quv guruhlari tuziladi.

Mashg‘ulot haftasiga ikki marta 45-60 daqiqadan o‘tkaziladi.

Vazifalari:

- a) imkoni boricha ko‘proq o‘quvchilarni tashqillashtirilgan jismoniy mashq mashg‘ulotlariga jalg qilish va sport ixtisosligini tanlashga ta’sir ko‘rsatish;
- b) o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilash va shu asosda o‘quv dasturi talablarini muvaffaqiyatli bajarishga yordamlashish.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Makamasining «O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qaroriga binoan «Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari 2000 yildan boshlab joriy qilindi.

«Alpomish» va Barchinoy maxsus testlari O‘zbekiston aholisi jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me’yoriy asosidir. Nazorat me’yorlari aholining o‘qishga, mehnat faoliyatiga va harbiy xizmatga bo‘lgan jismoniy tayyorgarligining umumiyligi darajasi aniqlanadi. Testlar salomatlikni mustahkamlash, ijodiy va mehnat faolligining oshishiga yordam beradi. «Alpomish» maxsus testlari erkaklar, «Barchinoy maxsus testlari esa xotin-kizlar uchun mo‘ljallangan.

Testlar sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, aholini jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalg etish, sog‘ligini mustahkamlashga bo‘lgan extiyojini qondirishi hamda hayotning turli bosqichlarida jismoniy tayyorgarligini oshirib borish vositasi sanaladi. Shuningdek, testlar jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanishga doir asosiy bilimlar va amaliy ko‘nikmalarni egallashga, o‘qish, mehnat va dam olish mobaynida jismoniy mashqlarning xilma xil shakllaridan foydalanishga istidodli

sportchilarni aniqlash va tarbiyalash maqsadida ommaviy sportni rivojlantirishga yordam beradi.

«Alpomish» testlari 6 yoshdan 60 yoshgacha bo‘lgan erkaklar, «Barchinoy testlari esa 6 yoshdan 55 yoshgacha bo‘lgan xotin - qizlar uchun mo‘ljallangan.

Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilari uchun «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlari uch guruhga 5-6, 7-8 va 9-10 yoshlilar. Yosh guruuhlariga quyidagi nazariy va amaliy ishlarni amalgalash oshirishlari kerak.

5-6 yoshlilar:

1. Bilish. Yuvinish, artinish, cho‘milishning gigienik ahamiyati. Jismoniy mashq, o‘yin, sayr uchun kiyimlarni tanlash.
2. Bajara olish. Jamoada o‘zini tuta bilish, musiqa jo‘rligida raqs tushish, nostandard buyum va jihozlardan foydalana olish.

7-8 yoshlilar:

1. Bilish. Shaxsiy gigiena. Badantarbiya. Suv muolajalarini qabul qilish, terlash va sovishning oldini olish, kiyimlar ozodaligi. Sport kiyimlarini tartibli saqlash. Ovqatlanish tartibi. Jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari.
2. Bajara olish. Darslarda badantarbiya daqiqalarini bajarish.

9-10 yoshlilar:

1. Bilish. Aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. O‘quv kun tartibida jismoniy mashqlar. Ovqatlanish tartibi va jismoniy mashg‘ulotlardan oldingi ovqat tartibi. Jismoniy mashg‘ulotlar paytida muhofaza qoidalari. Chiniqish va uning shartlari «asosiy manbalari».
2. Bajarish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish Sport seksiya mashg‘ulotlarida o‘zini o‘zi himoya qilish.

6-10 yoshli maktab o‘quvchilari uchun tubandagi sinov va me’yor turlari tavsiya qilingan.

- Yugurish - 30 m, poyga - 100 m, mokisimon yugurish - 3x10 m
- Sakragichda sakrash

- Ko‘p sakrashlar
- Kichik koptokni nishonga va uzoqka uloqtirish
- Joyidan va yugurib kelib, uzunlikka sakrash,
- Gimnastika narvoniga tirmashib chiqish.
- Suzish
- Osilish va sakrashlar
- Yaylovlarga sayr qilish, 3 km sayr
- Arqonga osilib chiqish
- Turnikda osilib qo‘l-oyoqni chalishtirib o‘tish.

Barcha sinov me’yor turlari talablari «hisobga olish» va «Nishon uchun» bajariladi, ya’ni «Nishon uchun» me’yorlari talablarini bajarganlarga ko‘krak nishonlari beriladi.

Sport shu’balari bip sport turida shug‘ullanishni xoxlovchilar uchun tuziladi.

Vazifalari:

- a) tayyorgartigi yaxshi bo‘lgan o‘quvchilarni muntazam sport mashg‘ulotlariga jalb qilish,
- b) o‘quvchilar qobiliyatining tanlangan sport turida takomillashuviga yordam berish va shu asosda sport ixtisosi «kvalifikatsiyasi» talablarini bajarish;
- v) o‘quvchilarni tuman «shahar» musobaqalarida maktab jamoasida qatnashish uchun tayyorlash,
- g) musobaqada xakamlik va insruktor «yo‘riqchi»lik ishlari bo‘yicha bilim va malakalarini egallashlariga yordamlashish.

Shu’balarni tuzishda mashg‘ulotlarni uyuştirish soddaligi bilan farq qiladigan, qimmatbaho va murakkab jihozlarni talab etmaydigan, o‘quvchilar ommaviyligini taminlaydigan, shug‘ullanuvchilarning har tomonlama tayyorgarligiga imkoniyat yaratadigan, amaliy ahamiyatga ega hamda o‘quv dasturi mazmuni bilan bog‘liq bo‘lgan sport turlariga asosiy o‘rin berilmogi kerak.

Shu’baga asosiy tibbiy guruh o‘quvchilari «vrachdan mashg‘ulotga ruxsatnomalar» qabul qilinadi. Saralash tanlovini o‘tkazish maqsadga muvofiq emas, bu o‘quvchilarning sport ixtisosligini tashlashini chegaralaydi va sinfdan tashqari ishlarning vazifalariga zid hisoblanadi.

1.2. Yosh engil atletikachilarning kuchini rivojlantirish.

Kuch ko’paymasa sport mahoratiga etishib bo’lmaydi. Harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko’p jihatdan muskullar kuchiga bog’liq. Muskullar kuchi bosh miya qobig’i faoliyatiga mos keladigan markaziy nerv tizimining ahvoliga, muskullarning fiziologik ko’ndalang kesimiga, muskullarda bo’ladigan bioximik jarayonlarga, muskullar qo’zg’aluvchanligining o’zgarishiga, ularning charchoqlik darajasiga va boshqa sabablarga bog’liq bo’ladi, bosh miya qobig’idagi xarakatlantiruvchi zonaning nerv to’qimalaridan chiqadigan nerv impulslarini kelgandagina muskul kuchi sodir bo’ladi. Bu, nerv tizimi funksional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini ko’rsatadi.³

Ayniqsa yangi, boshlovchi engil atletikachilarda muskul kuchini rivojlantirish birinchi navbatda o’z muskullarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko’proq kuch berib kuchlantira olish (nerv-muskul koordinatsiyasini yaxshilash) hisobiga bo’ladi. Shu bilan bir vaqtida, katta iroda kuchi ko’rsata bilishni o’rgata borilgani ham muhimdir. Bundan tashqari, muskul kuchini namoyon qila olish nerv to’qimalarining funksional imkoniyatini oshirish yo’li bilan ham rivojlantiriladi. Muskul kuchi uning fiziologik ko’ndalang kesimiga to’g’ri proporsional bo’lgani uchun jismoniy mashqlar ta’sirida muskul massasi ortgan sari muskul kuchi ham ko’paya boradi, shu bilan birga, muskullarda aylanish kuchayadi, modda almashinish yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko’payadi.

³ Matveyev L.P. Osnovy obshey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. – Kiiev, 1999 g.

Muskul kuchining bu asosiy tomonlari o'zaro uzviy bog'liqdir. Biroq mashq va metodlarni, muskul massasini ko'proq oshiradigan yoki nerv to'qimalarining tegishli funksional imkoniyatlari darajasini oshirib, kuchni namoyon qila olishni yaxshilaydigan qilib tanlash mumkin.

Yosh engil atletikachilar tanasidagi hamma muskullar kuchli, garmonik rivojlangan bo'lishi kerak. Lekin tana muskulaturasining rivojlanish darajasiga bo'lган talab engil atletikaning turiga bog'liqdir. Uloqtiruvchilarga kuch hammadan ko'p rivojlantirishda kerak bo'lsa, marafonchilarga hammadan ham ko'p kuch kerak.

Har qanday engil atletikachi trenirovkasida, albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ishlataladi. Lekin asosan engil atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muhim bo'lган muskullar gruppasini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Anchagina ko'p muskul kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun katta va maksimal kuchlanish metodlari qo'llaniladi. Bu maxsus tanlab olingan mashqlarni katta va maksimal kuch bilan (maksimaldan 75-100%) takror-takror bajarish demakdir. Bunday mashqlarda engil atletikaning qaysi turida mumkin qadar ko'p kuch sarflashni o'rnatib olish maqsad bo'lsa, shu turning yoki shu tur elementning koordinatsion struktura yaxlitligi saqlab qolinadi. Mashqni qiyinlashtira borish (shtanga va snaryadlar og'irligini, sakrash balandligini, yugurish tezligini oshira borish) ham bu mashqlarga xos xususiyatdir.

Muskullar massasini oshirish uchun, mashqlar to harakat to'g'riliqi buziladigan darajada muskullar charchaguncha to'xtovsiz bajariladi ("Nihoyagacha" metodi). Bunday mashqlar struktura jihatdan, odatda sportchi ixtisos olayotgan engil atletik turning elementlariga o'xshaydi. Bunda kuch kelish o'rtacha yoki katta (maksimaldan 50-70%) bo'lishi kerak.

Kuchni rivojlantirish uchun elementlar mashqlardan tortib, to yaxlit engil atletika turiga (sakrash, uloqtirish, startdan tashlanish) qadar har xil dinamik mashqlardan foydalilaniladi. Kuchni rivojlantirishda yuk ko'tarish mashqlari, o'z vaznidan foydalananib yoki sherigi qarshilagini engib bajariladigan mashqlar eng ko'p qo'l keladi.

Bundan tashqari, kuchni statik namoyon qilish qo'llanadi. Og'irligi 2,5 kg dan ortiq gantellar, 10-15 kg gacha qum bilan to'ldirilgan haltalar, 2-5 kg lik to'ldirma to'plar, 16 va 32 kg lik toshlar va shtangalar yuk tariqasida xizmat qiladi.

Og'ir yuk bilan, masalan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar tananing hamma muskullariga, ayniqsa yirik va baquvvat muskul gruppalariga, engil yuk (masalan, to'ldirma to'plar, gantellar) bilan bajariladigan mashqlar esa ayrim muskul gruppalariga ta'sir qiladi.

Atlet ancha og'ir yuk ko'tarib mashq bajarayotganda, ba'zan nafas ritmini buzadi yoki butunlay nafas olmay qoladi. To'g'ri nafas olishga juda katta e'tibor berish, maksimal og'irlik bilan qilinadigan mashqlarni bir martagina bajarib, keyingisini boshlash oldidan 2-5 minut vaqt o'tkazmoq kerak.

Engil yuk bilan bajariladigan mashqni qatorasiga 2-3 marta takrorlash (ayrim vaqtda ozroq) kerak. Og'irlik qancha oz bo'lsa, mashqni shuncha ko'p to'xtovsiz bajarish mumkin. Muskul hajmini oshirish uchun bajarilayotgan mashqlarni har doim muskullarda charchoq sezilgunga qadar takrorlash kerak.

Yuk ko'tarib qilinadigan mashqlarni birinchi vaqtarda sekin-asta, keyinchalik og'irlik imkon bergenicha tez bajarish tavsiya etiladi.

O'z og'irligini ko'tarish hamda sherigi qarshilagini engish mashqlari yuk ko'tarish mashqlariga yaqin. Bulardan tipikrog'i - o'z gavda og'irligidan foydalanib bajaradigan o'tirib-turish (asosan bir oyoqda), sakrash jumladan, pastga sakrab tushib, shu zahoti depsinish, osilgan holatda tortilish, tayanib yotgan holatda qo'llarini bukib - to'g'rilash kabi mashqlardir. Yuk ko'tarish mashqlaridagi singari bu mashqlarda ham qanchalik kichik muskul gruppasi ishlaydigan bo'lsa, tananing borib kelish yo'li qancha bo'lsa, mashq ko'p takrorlanadi. Bora-bora sekinoq harakatlardan tezroq harakatlarga, engilroqlaridan qiyinroqlariga o'tish kerak. Keyinchalik esa, maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlarga ko'proq o'rinni beriladi.

Sherigi bilan ko'tarishib, qarshilagini engib, tortishib va turtishib bajariladigan mashqlar muskullarga umumiy va tanlangan ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Bu erda

kuchlilikda va bu kuchdan foydalana olishda musobaqalashayotgan atletlarning irodalari kuchini ko'rsata olishlarining katta ahamiyati bor.

Trenirovkada og'irlik qo'shib bajariladigan engil atletika mashqlaridan ham - og'irroq asboblarni uloqtirish, elkaga qum to'ldirilgan (6-12 kg) halta olib sakrash mashqlari, og'ir (5-6 kg) belbog' bilan yuqoriga sakrash kabi mashqlardan ham foydalilanildi. Bunaqa mashqlarda harakatning strukturasi deyarli o'zgarmaydi, lekin atlet uchun odatdagidan ko'proq kuch sarflashi kerak bo'ladi. Kuch atlet uchun zarur sharoitga yaqin sharoitda taraqqiy etadi.

Bu metodni og'irlashtirilgan asboblar bilan shug'ullanadigan uloqtiruvchilar ko'proq qo'llaydilar. Lekin og'irlik qo'shib bajariladigan mashqlarni boshqa engil atletikachilar ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin. Masalan, ilmiy tekshirishlar sakrash mashqlarida og'irliklardan foydalanganlarning sakrovchanligi, undan foydalanmaganlarga nisbatan ko'proq ortganini ko'rsatdi. Trenirovkaning tayyorlov davrida engil atletikachilar og'ir poyabzal kiyib yoki 5-6 kg li belbog' (qo'rg'oshin bo'lakchalari yoki pitra solingan brezent belbog') bog'lab, maxsus mashqlar bajarishlari mumkin.

Og'irliklar bilan bajariladigan engil atletika mashqlari yordamida ma'lum muskul gruppalari massasini oshirishgina emas, balki juda katta iroda kuchi namoyish qila bilish qobiliyatini ham tarbiyalash mumkin. Bunday mashqlarni mumkin qadar maksimal tezlikda bajarish kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan engil atletika mashqlarini xuddi shu mashqlarning og'irliksiz bajarilishi bilan almashtirib turish kerak. Odatda mashq oldin og'irliksiz. Keyin og'irlik bilan bajariladi.

Engil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan ham ("izometrik" metod) foydalilanildi. engil atletikachi, masalan, elkasi bilan past turnikka tiranib yoki juda ham og'ir shtangani erdan uzish uchun, yarim buzik oyoqlarini to'g'rakashga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanish sarflaydi.⁴

⁴ Kulikov A.M. Upravleniye sportivnoy trenirovkoj: sistemnost, adaptatsiya, zdorove. – M., 1995 g.

Bunday nihoyaga etib turgan statik kuchlanishda, bosh miyaning kuch kelayotgan muskul gruppalariga oid nerv to'qimalariga ayniqsa katta talab qo'yiladi. Tabiiyki, bunday kuchlanishga javoban nerv to'qimalarining funksional imkoniyatlari ortadi-da, engil atletikachi yana ham ko'proq kuch bera oladi. Nerv to'qimalarining funksional imkoniyatlari oshganligi dinamik harakatlarda ham ko'proq kuchlanish sarflash imkoniyatini beradi.

Katta va maksimal statik kuchlanishli har qaysi mashq bir mashg'ulot mobaynida 5-6 sekunddan 2-4 marta takrorlanadi. Bu metod faqat kattalarga tavsiya qilinadi.

Yangi boshlovchi engil atletikachilar gavdadagi hamma muskullarini rivojlantirish uchun, ko'proq kuch keladigan xilma - xil jismoniy mashqlar qilishlari kerak. Tayyorlangan yaxshi sportchilar tanlab olgan turlarida muvaffaqiyatga erishish qaysi muskul gruppalari kuchli bo'lismeni talab qilsa, o'sha muskul gruppalarini rivojlantirishlari kerak. Albatta, ular kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'zlarining umumiy jismoniy tayyorlik darajalarini saqlab borishlari kerak.

Kuch ko'paytiradigan mashqlar trenirovkaning tayyorlov davrida ko'proq, musobaqa davrida esa kamroq qo'llanadi. Lekin musobaqa davrida ham kuch talab (ko'pincha maksimal kuchlanish talab qiladigan) maxsus mashqlar etarli darajada qoldiriladi. Bu kuch taraqqiyotida erishilgan darajani saqlab qolish uchungina emas, balki uni yanada oshirish uchun ham kerak bo'ladi.

1.3. Yosh engil atletikachilarning chidamliligini rivojlantirish.

Chidamli bo'lismi engil atletikachilarga faqat musobaqlarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi trenirovka ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va tizimlarning (ayniqsa markaziy nerv tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlari va muskul apparatining) tayyorlik darajasiga, sport texnikasining takomillik darajasiga va harakatlarini tejamli bajara olishga bog'liqdir.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik - har qanday sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy qismi bo'lib, avvalo markaziy nerv tizimidagi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlardagi jiddiy ijobiy o'zgarishlarning natijasidir. engil atletika ayrim turlarining xususiyatiga qarab sportchiga maxsus chidamlilik kerak. Ma'lumki, qisqa masofaga yuguruvchi marafoncha yugurishda, marafonchi esa 400 m tez yugurishda chidamsizdir. Ko'p soatli musobaqaga bardosh bera oladigan langarcho'p bilan sakrovchi, 1500 m ga yugurishda chidamsiz bo'lib chiqishi mumkin. engil atletikaning har bir turidagi maxsus chidamlilikning o'ziga xosligi shu qadar zo'rki, uning har biri uchun o'z metodikasi bo'lishi kerak.

Umumiy chidamlilik yillik trenirovkaga kiritilgan jismoniy mashqlarning deyarli hamma vositasida hosil qilinadi.

Tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan yuguruvchilar va tez yuruvchilarning umumiy chidamlilikni oshirish uchun yugurish masofalari 20-30 km gacha etishi mumkin. Bunda tezlik katta bo'lmasligi kerak. Bunda yugurishlari bor mashg'ulotlar haftada 3 marta, eng kuchli stayerlarda esa tayyorlov davrining 3-5 oyi davomida haftada 6-7 marta o'tkaziladi. Umumiy chidamlilik asosan tayyorlov davrida rivojlantiriladi, musobaqa davrida esa faqat saqlab boriladi.

Umumiy chidamlilik, engil atletikachilarning umumiy ish qobiliyati va ularning sog'liq darajasini belgilash bilan birga, maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. U qancha yuqori bo'lsa, shu asosida maxsus chidamlilik ham shuncha yaxshi rivojlanadi.

Chidamlilikni ma'lum bir tartibda rivojlantirish kerak. Oldin (tayyorlov davrida) umumiy chidamlilikni rivojlantirishga, keyin (musobaqa davrida) maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi. Bu bilan birga tayyorlov davrida ham maxsus chidamlilik rivojlanaveradi, musobaqa davrida esa umumiy chidamlilik saqlab boriladi.

Sakrovchilar va uloqtiruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishning asosiy yo’li - tanlab olingan engil atletika turini, qisman esa maxsus mashqlarni ko’p martalab bajarishdir.

Ko’p kurashchining maxsus chidamliligi a’lo darajadagi umumiyligini chidamlilikka, qisqa masofaga yugurishdagi maxsus chidamlilikka, shuningdek, ko’p kurashga kirgan hamma mashqlar texnikasining mukammalligiga asoslanadi.

Maxsus chidamlilik engil atletikaning hamma turida sportchi organ va tizimlarining maxsus tayyorgarligi qanchalik yuqori ekanligi bilan aniqlanadi.

Turli masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish metodikasida farq bor. U avvalo organlardagi, tizimlardagi va butun organizmdagi yugurish jadalligi va yugurish qancha davom etishiga bog’liq fiziologik xususiyatlar bilan belgilanadi. Bunda kislorodga bo’lgan talabning uni iste’mol qilinishga nisbatini hisobga olish ayniqsa muhimdir. Ma’lumki, organizmning va ayniqsa bosh miya nerv to’qimalarining ish qobiliyati kislorod bilan ta’minlashga bog’liq. Kislorod etishmasa (ayniqsa uzoq davom etadigan ish paytida), ish qobiliyati kamayib ketadi. SHuning uchun ham organizmni kislorod bilan ta’minlaydigan nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining ahamiyati juda katta. Trenirovka metodikasi ko’p jihatdan mana shu tizimlarni takomillashtirishga qaratilgandir.

Fiziologlarning fikricha, tez yuruvchilar bilan uzoq va o’ta uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi ko’p jihatdan organizmning uzoq vaqtgacha kislorodga bo’lgan talab va uni iste’mol qilishda muvozanat saqlay olish imkoniyati (“turg’unlik holati”) bilan belgilanadi. Bu yurish, uzoq va o’ta uzoq masofalarga yugurish vaqtida kislorod iste’mol qilish, tomir urish tezligi, qonning minutlik hajmi uzoq vaqt davomida bir xil darajada saqlanishida ham ko’rinadi. Mana shunday “turg’unlik holati”ga qaramasdan, charchoq asta sekin ortib borib, sportchi masofani qattiq charchoq alomatlari bilan tugallaydi. Buning sabablari ko’p, lekin asosiy sabab bosh miyadagi yurish va yugurishni belgilab beradigan nerv to’qimalari faoliyatining vaqtincha susayishidir. Tabiiyki, sportchi yugurishni o’z imkoniyatidan ortiq tezlik

bilan boshlasa, charchash tez sodir bo'lib, u tezlikni kamaytirishga yoki yugurishni to'xtatishga majbur bo'ladi.

Bunda kislorodga bo'lgan talab iste'mol qilinayotganidan ortib ketadi-da, muskullargina emas, balki bosh miyaning nerv to'qimalari ham kislorod bilan etarli ta'minlanmaydi. Bu esa sporchining ish qobiliyatini kamaytirmay qo'ymaydi.

Uzoq yoki o'ta uzoq masofalarni yaxshi natijalar bilan o'tish uchun sportchini, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining funksional imkoniyatini oshirish kerak. Buning uchun trenirovka paytida organizmga ko'proq talab qo'yish va harakat tezligini oshirish natijasida kislorodga bo'lgan talab ortiqroq bo'lganda nisbatan "turg'unlik holati" saqlab qolishga erishish zarur. Bunday trenirovkaga avvalo sportchi ayni vaqtida butun masofa oxirigacha hech kamaytirmay eta oladigan tezlikka nisbatan 3-4 % ortiqroq tezlikda yugurishni kiritish kerak.

O'rta masofalarga yugurish dastlabki 1-2 min. ichida kislorod iste'mol qilinishi keskin ortishi bilan xarakterlanadi. Ko'p o'tmay bu eng yuqori darajaga etib, ozroqgina vaqt davomida o'zgarmay turadi. Lekin kislorod iste'mol qilinish miqdorining bunday "turg'unlik holati" organizm kislorod iste'mol qilinishi nihoyasiga taqalib, bundan ortiq iste'mol qilinishning iloji bo'lmanining natijasidir. SHunday qilib, o'rtacha masofaga yugurish kislorodga bo'lgan talab uni iste'mol qilish darajasidan ortadi (fiziologik nihoyaga etgan bo'lsa ham), ya'ni kislorod qarz hosil qiladi. Yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, qarz shuncha ko'payib, charchoq tezroq boshlanadi. Kislorod etishmasligi bunga nisbatan eng sezgir bo'lgani uchun birinchi galda markaziy nerv tizimiga salbiy ta'sir qiladi.

O'rta masofalarga yuguruvchilarining asosiy vazifasi - maxsus chidamlilikni yaxshilash, shunga moslab organ va tizimlarni rivojlantirib, ular funksiyalarini takomillashtirishdan, shuningdek, organizmni kisloroddan tejamli va sifatli foydalanishga o'rgatishdir. Bunga esa kamaytirilgan masofaga musobaqada ko'rsatilmoqchi bo'lgan tezlikdan ortiq tezlikda yugurishni takrorlash bilan erishiladi. Bunday takror yugurishlarda ancha ko'p "kislorod qarzi" hosil bo'ladi, organ va

tizimlarga talab ortadi. etarli darajada uzoq vaqt trenirovka qilib yurgandan keyin, yugurish tezligi yuqori bo'lishi natijasida paydo bo'ladigan keskin charchay boshlashga qarshi kurash qobiliyatini o'stirgan yuguruvchi, trenirovkadagidan uzoqroq davom etsa ham, jadalligi kamroq ishni osonroq bajaradi.

Tajribada ko'rilihicha, agar yugurish tezligi musobaqadagidan yuqori bo'lsa, o'zgaruvchan yugurish 800-1500 m ga yugurish trenirovkasida ham foydali ekan. Lekin o'rtacha masofada yugurishda maxsus chidamlilikni oshirish uchun takroriy usul (masalan, 800 m ga yuguruvchilar odatda 400-600 m ga yugurishni, 1500 m ga yuguruvchilar esa 800-1000 m ga yugurishni takrorlaydilar) qo'llaydilar. Takror yugurishlar o'rtasida 15-20 minut dam olgan ma'qul, bu keyingi takror yugurishlarni ham yuqori tezlikda bajarish uchun kerak bo'ladi.

100 va 200 m ga yugurganda charchoq tez o'sib borishning eng muhim sababi bosh miya nerv to'qimalaridagi o'zgarishlardir. Maksimal zo'r berishlar paytida, ayniqsa gipoksemiya sharoitida, asabga juda qattiq zo'r keladi. Ish qobiliyati tezda pasayib ketishi ham shundan. Agar yuguruvchi juda katta zo'r berayotganiga qaramay, haddan tashqari qattiq kuchanmasdan bemalol engil yugursa 100 va 200 m ga yugurishda ham charchoq sekinroq ko'payadi.

Charchashni kamaytirish uchun tegishli qobiq jarayonlarini va nerv-muskul apparatini takomillashtirish, muskullardagi bioximik jarayonlar foydasini oshirish, qondagi kisloroddan yaxshiroq foydalanish kerak. Katta tezlikdagi yugurish paytida energetik moddalar juda tez parchalanib, muskullardagi hamma bioximik jarayonlar qariyb kislorodsiz sharoitda o'tadiganligi uchun 100-200 m ga yugurishdagi chidamlilikni oshiradigan organ va tizimlarni faqat shu sharoitning o'zidagina rivojlantirish mumkin. Demak, sprintda zarur bo'lган chidamlilikni kichik tezlikda yugurish bilan to'liq taraqqiy ettirish mumkin emas.

Yosh engil atletikachilarining chidamliligini rivojlantirishda qo'llaniladigan metodlar

Asosiy yo'nalish	Metodning nomi	Metodning mazmuni	Kimlarga mo'ljal-langan
1. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish.	Aralash.	Galma-gal goh sekin yugurish, goh sayr qadam bilan yurish.	Endi bosh- layotganlar uchun.
2. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish.	Bir xil sur'atli.	Masofani bir me'yordagi tezlik bilan bosib o'tish; ishning davom etish vaqtida asta-sekin oshib boradi.	Hamma engil atletikachilar uchun.
3. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish va aktiv dam olish.	Kross.	Past-baland ochiq joyda o'rtacha yoki kam jadallikda yugurish yoki chang'ida yurish.	Hamma engil atletikachilar uchun.
4. Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.	Asta-sekin ko'niktirish.	Masofani asta-sekin oshira borib, doimiy tezlikda bosib o'tish keyin masofani asta-sekin kamaytira borib, tezlikni oshira borib o'tish.	Endi boshlanayotgan stayerlar va yosh engil atletikachilar uchun.
5. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish.	Fartlek.	Ochiq joyda turli jadallikda yugurish bilan yurishni ketma-ket	Hamma engil atletikachilar uchun.

		to'xtovsiz almashtiraverish.	
6. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish va faol dam olish.	O'zgaruvchan, tiklovchi.	O'rtacha kuch keladigan trenirovka ishlari bilan faol dam olish, juda engil ishni to'xtovsiz ketma-ket almashtiraverish.	Hamma engil atletikachilar uchun.
7. Maxsus va umumiy chidamlilikni rivojlantirish.	O'zgaruvchan, stayercha.	Musobaqadagiga nisbatan ko'proq jadallikdagi trenirovka ishlari bilan faol dam olishni (juda bemalol ishni) ketma-ket to'xtovsiz almashtiraverish.	Yosh engil atletikachilar, asosan stayerlar uchun.
8. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.	a) takroriy	Maksimal jadallikdagi trenirovka ishlarini o'rtacha intervalda dam olib, takror-takror bajarish.	Sprinterlar, sakrovchilar va uloqtiruvchilar uchun.
	b) takroriy.	Bo'ladigan musobaqadagiga nisbatan ko'proq kuch keladigan trenirovka ishlarini uzoq-uzoq intervalda dam olib	Yosh engil atletikachilar va stayerlar uchun.

		takror-takror bajarish.	
v) takroriy.		Musobaqadagidek yoki undan ham ko'proq kuch keladigan uzoq davom etadigan trenirovkadan keyingi qisqartirilgan trenirovka ishlarini juda kichik intervalda dam olib takror bajarish.	Marraga etish qobiliyatini rivojlantirish uchun.

Masofa qancha uzun bo'lsa, bir sportchining o'zida o'rta hisobdagi vaqt bilan 100 m ga o'rtacha yugurishdagi eng yaxshi natija o'rtasidagi farq shuncha katta bo'ladi. Dunyodagi ko'pgina eng kuchli yuguruvchilarining natijalarini umumlashtirish asosida olingan farqlarning qanday ekani ko'rsatilgan.

Yugurishdagi chidamlilik koeffitsenti

Masofalar, m	Masofani boshdan-oyoq eng yaxshi natija bilan o'tgandagi o'rta hisobda 100 m ga sarf qilingan vaqt bilan 100 m ga yugurishdagi eng yaxshi natija o'rtasidagi sekund hisobida
400	0,9 – 1,0
800	2,5 – 2,6
1500	3,2 – 3,4
5000	4,1 – 4,4
10000	4,9 – 5,9

Past start olib, 100 m ga yugurishda o'zining eng yaxshi natijasini bilgan yuguruvchi, qunt bilan to'g'ri trenirovka qilsa, uzoqroq masofalarda o'zi erisha oladigan natijani jadvaldan aniqlashi mumkin. Agarda yuguruvchi 100 m ni 11,0 sekundda yugurib o'tsa, uning 800 m dagi natijasi 11,0 sekund Q 2,6 sekund q 13,6 sekund X 8 q 108,8 sekunddan, ya'ni 1 minut 48,8 sekunddan yomon bo'lmasligi kerak.

1.4. Yosh engil atletikachilarining tezligini rivojlantirish.

Xarakatlarni tez bajara olish engil atletikachining muhim fazilatlaridan biridir. Tezkorlik sakrovchining depsinishi, uloqtiruvchilarining siltashi, sprintering yugurishi uchun zarur bo'libgina qolmay, balki tezkorlik bosh fazilat hisoblanmagan atletlarga ham zarurdir. Yuqori darajadagi tezkorlik tezligi kam harakatlarni osonroq bajarishga imkon beradi. Bu esa ishning ko'proq vaqt davom etishiga yordam beradi. Sportchining harakat tezligiga birinchi navbatda muskullarning taranglashtirib va bo'shashtirib turadigan harakatlarni yo'lga solib va boshqarib turadigan bosh miya qobig'ining tegishli nerv faoliyati sabab bo'ladi. Bu faoliyat ko'p jixatdan sportchining sport texnikasi qanchalik takomillashganiga, muskullarning kuchi va elastikligiga, bo'g'inlarining harakatchanligiga, uzoq davom etgan ish paytida esa, uning chidamliligiga bog'liq.

Tezkorlik – tug'ma fazilat, masalan, tug'ma qobiliyat bo'lmasa, qisqa masofada yuguruvchi bo'lish mumkin emas, degan fikrlar hali ham uchrab turadi. Albatta, tabiiy moyillik va tug'ma imkoniyatning muayyan ahamiyati bor, ammo bosh ro'l o'ynaydigan – tarbiya, o'rganish va taraqqiyot topishdir. Shuningdek ko'p yillik trenirovka jarayonida har qanday sportchi tezkorlik fazilatini nihoyat darajada oshirib olish mumkin.

Harakat tezligini (ayniqsa o'yinlar yordamida) 10–12 yoshdan rivojlantira boshlash kerak.

Harakat tezligini oshirishning eng muhim tomoni – yugurish, sakrash va uloqtirish mukammal texnikasini egallashdir. Bunga faqat o'rganish jarayonidagina erishib bo'lmaydi. Mashqlarni ko'p martalab takrorlayverish, xatto mashq texnikasini to'la o'zlashtirib olgandan keyin xam takrorlayverish zarur. Takrorlash (masalan, 10–15 X 100-150 m, 30-60 marta yadro itqitish, diskni 30-40 marta uloqtirish, langarcho'p bilan 30 marta sakrash) maksimaldan pastroq (maksimumning 9-10 qismicha) kuchlanishda bajarilishi kerak. Bunday takrorlashlar ayniqsa sprinterlar va g'ov osharlar uchun kerakdir. Bularda yugurish tezligining ortishi, avvalo, faqat xarakat texnikasidagi juda murakkab nerv-muskul koordinatsiya qaror topgani va ruhiy ishtiyoy natijasidagina emas, balki ular nihoyat darajada mustahkam bo'lgan taqdirdagina ro'y beradi. Bunga esa bir mashg'ulotda 100–110–150–200 m ni maksimal tezlikka yaqin tezlikda ko'p martalab yugurib o'tish natijasida erishiladi.

Sprinterlar uchun 50–60 metrli qiya (2-3) yo'lkada yugurish sifatliroq. Yugurib kelib turib, 30–50 m ga qiya yo'lkadan yugurib ketganda turg'unlashib kolgan maksimal tezlik ortadi. Yuguruvchi tezroq depsinishga o'rgatadi, burilishdan to'g'ri yo'lkada chiqishda jadalroq qadam tashlaydigan bo'lishadi. Lekin engillashtiradigan sharoitda bajariladigan qiya yo'lkada yugurish gorizontal yo'lkada yugurishga to'la o'xshash emas. Shuning uchun u sprinter trenirovkasining oz qisminigina tashkil etishi mumkin.

Sur'atini tezlasha boradigan ritmik baland tovush yordamida ham yugurish va harakatda turg'unlashib qolgan maksimal tezlikni oshirish mumkin. Chunki sprinter o'z qadami jadalligini tovush sur'atiga moslab tashlashga intiladi.

Bir mashqda trenirovka qilish natijasida sportchining tezkorligi ortgandan keyin, u boshqa mashqlarni ham tez bajara oladimi yo'qmi ekanini bilish muhimdir. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, hosil bo'lgan tezkorlik harakat strukturasi o'xshash bo'lмаган boshqa mashqlarga o'tmaydi. Masalan, sprintda trenirovka qilish

natijasida telegraf kaliti bilan ishlash chastotasi oshmaydi. Boshqarilishi o'xshash bo'lgan harakatlarda esa bunday emas. Sprintcha yugurishda hosil bo'lgan tezkorlik fazilati, sakrashda depsinishga va uloqtirishda oyoqni to'g'rilash harakatiga o'tadi.

Tezlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari.

Insonning harakat masalalarini jadal sur'atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida «tezkorlik» atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko'plab shakllari mavjudligini va ularning o'ziga xosligini e'tiborga olib, bu atamasi so'nggi vaqtarda «tezlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi.

Tezlik qobiliyati - bu minimal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta'sdiqlovchi inson xususiyatlarining funksional majmuasi.

Tezlik qobiliyatining **elementar va majmuaviy** shakllari mavjud.

Elementar shaklga tezlik qobiliyatlarining to'rtta turi kiradi.

1. Berilgan xabarni tez sezish qobiliyati.
2. Yuqori tezlikdagi harakatni yakka lokal bajarish qobiliyati.
3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (ba'zida amaliyotda keskin bajarish bilan ataladi).
4. Harakatni maksimal sur'atda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yig'ilib qolgan bir qator ilmiy omillarning ko'rsatishicha, bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.

Elementar tezlik harakati maksimal sur'ati tezlik qobiliyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatningyuqori sur'at ko'rsatkichlari orasidagi dastlabki holatning bajarilishini, yukning har xil og'irligi va ortiqcha og'irliksiz harakat amplitudasi o'zgarishlaridagi aloqaning yo'qligi kabi omillar guvohlik qiladi.

Maksimal sur'atningyuqori ko'rsatkichlari qo'llarni oyoqlarga nisbatan, o'ngni chapga nisbatan, distalni proksimalga nisbatan kuzatiladi.

Tezlik paydo bo'lishining elementar shakllari va boshqa qobiliyatlari yig'indisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan ta'qiqlanishi tezlik layoqatini jadal murakkab aktlarda ko'rinishi alohida sport turlariga xosdir.

Majmuaviy shakllarga taalluqli bo'lgan holatlar:

- ◆ *startda maksimal imkoniyatlarcha bo'lgan tezlikni olish qobiliyati.* (start tezlik qobiliyati) sprinterga yugurishdagi start tezligini oshirish, kon'kida yugurish va eshkak eshish sportida, futboldagi, sakrash, tennisdagi koptokni olish;
- ◆ *masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobiliyati* (masofa tezlik qobiliyati) yugurishda, suzishda.
- ◆ *bir harakatdan boshqasiga tez o'tish qobiliyati.*

Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari:

1. Asab jarayonining harakatchanligi, ya'ni asab markazining hayajonlanish holatidan tormozlanish holatidagi o'tish tezligi.
2. Turli mushak to'qimalari egiluvchanligi va cho'ziluvchanligining o'zaro munosabati.
3. Ichki va o'rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.
4. Harakat texnikasining mukammaligi.
5. Iroda fazilatlarini, kuchlarini, muvofiqlash qobiliyatları, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.
6. Mushaklardagi ATFning miqdori, uning resintezi va parchalanish tezligi (tiklanish).

Tezlik qobiliyatlarining hosil bo'lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog'liq. Harakatning maksimal tezligi +20-22* haroratda kuzatiladi va +16da* 6-9% ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobiliyatları o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Uncha baland bo'limgan tezlik masofasida yaxshi start tezkorligini egallagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo'lishi mumkin. Bu bilimlarni o'rganish amaliyot uchun foydalidir. Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun start tezligi muhim bo'lgan mashqlar tanlanadi.

Asosiy diqqatni masofa bo'ylab yugurishga emas, balki turli holatlarda start tezligining harakat yo'nalishini tez o'zgartirishga qaratiladi.

Tezlik qobiliyatlarining alohida shakllari o'rtasidagi nisbiy erkinlik harakat vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko'rsatadi.

Tezlik qobiliyatining to'g'ridan - to'g'ri ko'chish harakatlari muvofiqlash o'xshashligida kuzatiladi.

Mashg'ulotlardagi oyoqlarni bukish tezligi yadro uloqtirishda, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakrashda yaxshi natijalarni egallahsha muhim ahamiyatga ega, lekin suzishda, boksda bu harakat ahamiyatsiz.

Tezlik qobiliyatining turli muvofiqlash harakatlardagi ko'chishi jismonan zaif tayyorlangan sportchilarda kuzatiladi.

Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining uslubiyati.

Harakatni sezish tezligi oddiy va murakkab bo'ladi.

Oddiy sezish - avvaldan ma'lum bo'lgan harakatni bajarish uchun kutilmagan xabar. Masalan kutilgan xabar bo'yicha, yugurishga start berish, tez otish, ko'krakdan yoki boshdan oshirib to'p tashlash. Sezishning qolgan turi hammasi murakkabdir.

Sezish harakatining 3 ta bosqichi bor:

1. Sensorlik - xabar berilgan vaqtdan boshlab mushak faolligining birinchi belgilarigacha.

2. Premotorlik - harakat boshlangunga qadar mushakning elektr faolligining paydo bo'lishi. Bu bosqich barqarorlashgan va 25-60 m/s ni tashkil qiladi.

3. Motorli - harakat boshlanishidan to tugaguncha davom etadi. Sensor va premotorli bosqich yashirin ta'sirning tarkibiy qismlarini hosil qiladi, motorlisi esa harakatni tashkil qiladi.

Oddiy harakat sezgisining butunlay qisqarish vaqt mashg'u-lot paytida motorli tarkibiy qismlar hisobiga sodir bo'ladi. Perseptiv va harakatli jarayonlar mustaqil hisoblanadi, lekin latent tarkibiy qismlarining harakatlarida farqlar ko'p.

Letent vaqt sezish fiziologik tessavvurlarga ko'ra besh qismdan iborat.

1. Retseptordagi hayajon qo'zg'atuvchidan sezuvchi a'zolar orqali, ya'ni ko'z, qulqoq, sezgi hissi, vestibulyar asboblar orqali qabul qilinadi.
2. Hayajonning markazga intilma asablaridan MATga uzatilishi.
3. Hayajonning asab tarmoqlari bo'yicha o'tishi va elektr xabarining shakllanishi.
4. Hayajonning MAT dan mushaklarga uzatilishi.
5. Mushaklarning qo'zg'alishi va unda mexanik harakatning paydo bo'lishi.

Retseptorda hayajonning paydo bo'lishiga sarf qilinadigan vaqt qo'zg'atuvchining jismoniy tarbiyasiga va qabul qiluvchi retseptorning xususiyatlariga bog'liq.

Qo'zg'atuvchining ko'rish retsepsiyasidagi tovush va hislarni qabul qilish vaqtida qisqardi, shuningdek, asab impulslaridagi yorug'lik energiyalarini hosil qiluvchi fotokimyoviy jarayon oxirgi holatlarda sezilarli vaqtini egalladi.

Hayajonning markazga intilma asabdan MATga uzatilish vaqtida asab jarayonining harakatiga bog'liq. Bu omillar ko'p darajada mashqlar ta'sirida o'zgaradi. Qo'zg'alish vaqtida asab tolalarining uzunligi uning qalinligiga bog'liq. Asab impulslarining tezligi 50-120m/s ga teng. Aniqlanishicha, mashg'ulotlar natijasi yoshga bog'liq emas va sportchi g'oliblik cho'qqisini 9-10 yoshdan 25-28 yoshgacha egallashi mumkin.

Latent va motorli tarkibiy qismlarning o'zaro munosabatlari vaqtning umumiy natijasidagi tavsif sezgilariga, yoshga, sport turiga, sportchi mutaxassisligiga, organizmning charchash jarayoniga bog'liq.

Oddiy sezish tezligining ko'rinarli yaxshilanishi murakkab vazifa, chunki gap o'nlab, ba'zida yuzlab sekundlarni yutish haqida ketmoqda.

Latent (ma'lum vaqt barqaror bo'lib turish davri) tarkibiy qismlarning umumiy vaqtiga 20-25%, motorligi 75-80% ketadi. Masalan, oliy malakali sprinterlar-ning startyor otilgandagi umumiy vaqt 0,30-0,40s, bunda latent davri 0,06-0,10s, motor-0,24-0,30. Element startining amalga oshishi tufayli springdagi umumiy natija 0,05-0,08s ga yaxshilandi.

Oddiy sezgida tezlikning yuqori ko'chishi kuzatiladi: birdan berilgan xabarga sportchining biror organi tez javob beradi va gavdaning shu qismi boshqa qismlarga nisbatan tez qabul qiluvchi hisoblanadi. Masalan: xabarni qo'li bilan tez sezgan sportchi oyog'i bilan ham tez qabul qiladi. Sportchining e'tibori ko'proq, xabar qabul qilishga (sezishning sensor turi) yoki bo'ladigan harakatga (sezishning motorli turi) qaratiladi, bu esa oddiy sezish vaqtiga bog'liq.

Sezish tezligining oshishi mushaklarni ham qo'zg'atadi, shuning uchun past startga yana ham undash taklif qilinadi. Tezlik sezgisi kutilayotgan xabarga bog'liq. Boshlovchi va ijro etuvchi jamoa o'rtasidagi eng qulay vaqt 1,5 s.

Sprintercha yuguruvchining «diqqat» buyrug'i bilan pistoletdan otilgan o'q o'rtasidagi vaqtda nafas ushlab turish start sezishini kamaytiradi. 25-30 daqiqali badan qizdirishdan keyin esa sezish vaqtini qisqaradi. Agar bir nechta start bajarilsa (1,5-2 daq. interval bilan), 7-8 urinishda vaqtning yaxshilanishi kuzatiladi.

Oddiy sezish tezlikni kuchaytirish uchun bir qancha mashqlarni taklif qiladi va bu mashqlarni bajarishda oldindan ko'nikkan xabarida harakatlantiradi. (tovushli, ko'z bilan ko'rilib, his etilgan.)

Masalan: trener buyrug'i bilan past startda yugurish;

♦ aylana bo'y lab yurganda, trenerning kutilmagani tez qisqa xabaridan keyingi (kaftiga urish, xushtak chalish) bajariladigan (yuqoriga sakrash, yonga sakrash, o'tirish, harakat yo'nalishini 180° yoki 360° ga o'zgartirish) harakatlar;

♦ trenerning xabari bilan koptokni tashlash (ko'krakdan yoki boshdan oshirib).

«Tezlikni sezish» mashqlari ancha engil sharoitlarda, ya'ni musobaqaga vaqt juda oz qolganda bajariladi.

Masalan; harakatni sezish tezligini rivojlantirish uchun sprintli startda mashqlar boshlanishidagi turli holatlarni, ya'ni start berilishida, o'tirganda, tizzalab o'tirganda, orqa bilan yotganda qo'llash mumkin. Bu mashqlarning bajarilishi tovushlarga bog'liq bo'lган holatlardagina, ya'ni baland xabarlardan (otish, xushtak chalish) tortib to sekin xabarlargacha (barmoqlarni shiqqillatish) ishlataladi.

Tezlikka ta'sirning keng tarqalgan yo'llaridan biri takrorlash usuli bo'lib, kutilmagan xabarda mashqlarning ko'p marta bajarilishini nazorat qiladi. Bu usulda sensorli va motorli sezgilarning bosqichini yaxshilanishiga yordam beradi. Mashg'ulotlarda endi boshlovchilar uchun ijobiy natijalarni beradi, lekin tezlik sezgilarida keyingi qo'llanilishida mustahkamlanib, yaxshilanishi qiyinchilik bilan o'tadi.

II BOB. TADQIQOTNING USLUBLARI VA ULARNI TASHKIL QILISH

2.1. Tadqiqot uslublari

Oldimizga qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish va o'rganish;
- mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini kuzatish va taxlil qilish;
- pedagogik nazorat testlari;
- 60 mga yugurish,
- Arqonda sakrash,
- 1000 m va 2000 m ga yugurish,
- Uzunlikga sakrash,
- Tennis koptogini uloqtirish,
- Baland turnikda tortilish
- pedagogik tajribalar;
- matematik statistika uslubi yordamida olingan natijalarni xisoblash.

Jismoniy tarbiyaning umumiy yo'naliishiga bog'liq holda, bu bosqichni davom ettirish har xil bo'ladi. Bu bosqichda o'rgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 xil stadiyasi o'z ichiga oladi:

1. Harakat malakasining asosiy varianti mustahkamlash stadiysi;
2. Ko'nikma va malakalarni qo'shimcha variantda hosil bo'lish stadiysi. Birinchi stadiyada o'rganilayotgan harakat texnikasining asosiy variantiga mos dinamik stereotip mustahkamlanadi.

Ikkinci stadiyada esa, bu asosiy stereotipga qo'shimcha harakat reaksiyalari mustahkamlanadi. Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:

- 1) Harakat ko'nikmasi, harakat malakasi xosil bo'lish uchun harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi.

- 2) E'tiborni oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni yo'q qilinishiga qaratilishi zarur.
- 3) Asosan harakat texnikasini o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur.
- 4) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishishdir.

Bu bosqichda o'rgatish metodikasi yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni muvofiqli bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Onglilik va faollik prinsipini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning diqqatini bir nuqtaga yo'naliishga qaratish lozim. Harakat aktiga hosil qilingan ritmnинг buzilishiga, alohida harakatlar o'rtasida o'zaro aloqalarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Lekin bu bilan bu bosqichda ishga ongli munosabatda bo'lishning roli kamayadi deb tushunish mutlaqo noto'g'ri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida ko'p vazifalarni hal qilishda ongli va faollik prinsipi yetakchi rol o'ynaydi. Onglilik o'rganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan ishining natijasini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

Bu bosqichda muhokama, suhbat, nazariy manbalar ustida mustaqil ishslash va hokazolar birinchi o'ringa quyiladi. Harakat malakasini mustaqamlash jarayonida o'rgatishning ko'rgazmaliligi oldingi, bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl yotadi.

Harakatni o'rgatishga yordam beradigan qushimcha vosita va metodlar asta-sekin minimum darajagacha kamaytiriladi. Harakat malakasining mustaxkamlanishida harakat analizatori yetakchi rol o'ynaydi, masofa analizatorlari esa "yo'qlanadi", bu diqqatni harakatning tashqi sharoitiga qaratishga imkon beradi. Bu o'z navbatida, taktik ko'nikma va malakalarni xosil qilish va takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bunda ko'rgazmali vositalar, video va kino materiallardan, turli xil taktik vaziyatlarni aks ettiruvchi rasm va chizmalardan foydalanadi.

Muntazamlilik prinsipi bo'lsa, harakat malakasini mustahkamlash va takomillashtirish harakatini butunlaycha qayta takrorlash sharoitlarida amalga oshiriladi. Hamda extiyojga qarab, qismlarni bo'lishga ham yo'l qo'yiladi. Bunda standart va o'zgaruvchan mashqlar metodlaridan birgalikda foydalanish juda katta ahamiyatga ega.

Bu bosqichning dastlabki o'rgatish bosqichida doimiy sharoitlarda o'tkaziladigan standart mashq yaxshidir, chunki hosil bo'lgan dinamik stereotip hali yetarli darajada mustaxkamlanmasdan o'zgartirishga urinilganda, asosiy variantda "salbiy ko'chish" ko'zga tashlanadi va o'rganilgan qismlarni aniqlash yuzasidan olib borilayotgan ishni davom ettirishga halaqit beradi.

Bundan keyin malakaning mustahkamlanishiga qarab, asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashq eggalaydi, bu mashq jarayonida xilma-xil sharoitlarda harakat turli o'zgaradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson tushunarli va individuallashtirishni ta'mnlash bilan birga, o'rganilgan harakatning qanchalik mustahkamlanganligiga qarab musobaqa metodidan oldin harakat texnikasiga asosan, so'ngra butun funksional imkoniyatlarini ko'rsatib yanada kengroq foydalaniladi. O'rganishning bu bosqichida jismoniy yuklanish bilan dam olishni almashinishi, takomillashining belgilanadigan darajasiga bogliqdir. O'rgatishning bu bosqichida malakaning mustaxkam bo'lishi va talabning tobora oshib borishi muhim o'rin egallaydi. Harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab mukamallashtirib turish va jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funksional jismoniy yuklanishlarni oshirish yo'li bilan yaratiladi. Shuni ham aytib o'tish kerakki bu bosqichda o'rgatish jarayonining xarkterli tomonlaridan biri bu o'rgatish jarayonining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan yaqin bog'liqligidir.

2.2. Tadqiqotni tashkil qilish va o'tkazish

Tajribalar maktab sharoitida trenirovka mashg'ulotlari jarayonida 2017-2018 yillari Surhondaryo viloyati Termiz shahar 9-umum ta'lif maktabining 10-12 yoshli engil atletika bilan shugullanuvchi o'quvchilarida o'tkazildi. Ular 20 kishidan iborat bo'lib, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari teng kilib, 10 kishidan 2 guruxga bo'lindi.

2.3. Pedagogik tajribalar

Trenirovka mashg'ulotlari xafatasiga 3 kun o'tkazildi, ya'ni xafthaning dushanba, chorshanba va juma kunlari. Mashg'ulotlar kuniga 1 marta bo'lib, u 1,5 soatni tashkil etdi. Shug'ullanuvchilar 2 guruxda 10 kishi tajriba guruxida va yana 10 kishi nazorat guruxida shugullanishdi. Mashg'ulotlarni maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi Ergashev Botir olib bordi. Bunda murabbiy nazorat guruxida o'zining ish rejasi bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazdi. Tajriba guruxida esa bizning uslub bo'yicha yani noana'naviy usullardagi vazifalar berildi. Tadqiqot shu yo'nalishda davom etdi va yakunlandi.

2.4. Matematik statistik uslublari

Tadqiqotlar natijalari statistik ishlab chiqildi. Unda guruhlarning ko'rsatkichlari hisoblandi, statistik farazlar tekshirildi. Tadqiqotda o'rtacha uslublardan foydalanildi.

Jismoniy tayyorgarlikni samaradorligini aniqlash maqsadida qiyosiy tajriba o'tkazildi, nazorat va tajriba guruxi tarkibida 20 o'quvchi ishtirok etdi.

Shug'ullanuvchilar tajriba boshida deyarli barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ahamiyatli darajada farqi yo'q edi. Tajriba oxirida tajriba guruhining ko'rsatkichlari ustunligi va farqlar ishonchliligi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi sifatli ekanligi tasdiqlandi.

III BOB. 10-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING MASHG'ULOTLARI TUZILISHI, MAZMUNI VA REJALASHTIRILISHI, TADQIQOT NATIJALARI.

3.1. Mashg'ulotlarning shakllari va tuzilishi.

Hamma engil atletikachilar uchun trenirovka jarayonining asosiy tashkiliy shakli – grupp bo'lib yoki individual 2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan trenirovka mashg'uloti (darsi) o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar ham bo'lishi mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni har kuni ko'p kuch kelmaydigan ertalabki trenirovka bilan to'ldirib turish mumkin. Asosiy trenirovka mashg'ulotlarini to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. engil atletikachilar engil atletika trenirovka darsidan tashqari, kross, basketbol va shunga o'xshash mashg'ulotlar o'tkazadilar. Nihoyat, sport musobaqlari shakllaridan biri hisoblandi.

Mashg'ulotlarining hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak: mashg'ulotni asta-sekin boshlab, keyin asosiy ish o'tkaziladi (bu qismda kuch berish mashq turiga, kuch berish xarakteriga va hokazolarga qarab har xil, lekin mashg'ulot boshidagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi.)

Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishni bu tarzda o'zgartira borish, mashg'ulotni qaysi shaklda o'tkazilishidan qat'i nazar, har qanday trenirovka mashg'uloti uchun shartdir.

Trenirovka mashg'ulotlari qabul qilingan umumiyy struktura bo'yicha tuzilib, to'rt (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlovchi) qismdan yoki uch (razminka, asosiy va yakunlovchi) qismdan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, trenirovka davriga va asosan engil atletikachilarning tayyorlik darajalariga qarab birinchi yoki ikkinchi variant qo'llanadi.

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

Mashg'ulotning tayyorlov qismi. Tayyorlov qismining vazifasi: shug'ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo'ladigan kuch kelishga tayyorlash – razminka, muskul kuchini va egiluvchanligini rivojlantirish, bo'g'implarda harakatchanlikni oshirish, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va engil atletika turlari, texnika elementlari bilan tanishtirish. Umumiy badan qizdirish tezlanishli yoki sportcha yurish (200–400 m) dan boshlanib, sekin yugurishga (400–800 m) o'tish. Tayyorlov qismining boshqa vazifalari snaryadlarda, snaryadlar bilan va atarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus tayyorlov mashqlari bilan hal etiladi. Yana basketbol, voleybol elementlari kabi mashqlarni ham qo'llash mumkin. Bu mashqlar vositasida ham yanada jadalroq keyingi ishga tayyorlansa bo'ladi.

Yangi boshlayotganlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning tayyorlov qismiga oddiy umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. engil atletikachilarning tayyorlik darajalari o'sgan sari bu mashqlar murakkablasha boradi. Tayyorgarlik darajasi yuqori engil atletikachilar mashg'ulotining tayyorlov qismiga umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar teng miqdorda kiritildi.

Darsning tayyorlov qismiga trenirovkaning tayyorlov davrida ko'proq va musobaqalash davrida ozroq vaqt ajratiladi. Darsning tayyorlov qismi qancha davom etishi tanlangan engil atletika turining xususiyatiga, atletlarning tayyorgarlik darajalariga va boshqalarga qarab (30 dan 15 minutgacha) o'zgaradi. Tayyorgarlik darajasi ancha yuqori engil atletikachilarda, xususan ularning individual mashg'ulotlarida, kirish va tayyorlov qismlari razminka bilan almashtirildi.

Razminka sportchi organizmini bo'ladigan trenirovka ishiga tayyorladi. U kuch kelish asta-sekin oshib boradigan qilib maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksidan iborat. Agarda razminka uchun mashqlar noto'g'ri tanlansa, uning

foydasini kam bo'libgina emas, balki salbiy bo'lishi ham mumkin. Asta-sekin razminka qilishni qisqa vaqtli kuchli ish bilan almashtirib bo'lmaydi, chunki bunda atlet tez charchab qoladi, organizmining funksional imkoniyatlari to'la ochilishiga imkon qolmaydi. Trenirovka mashg'ulotida o'tkaziladigan razminkada kuch kelish juda ham oz bo'lmasligi kerak. Shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi ortgan sari, uni ham oshira borish lozim. Razminkaga kiritilgan jismoniy mashqlar umumiyligi jismoniy tayyorgarlikka ham bir qadar yordam beradi.

Razminka ikki qismidan iborat bo'ldi. Birinchi qismning vazifasi asosan vegetativ funksiyalarni (qizdirishni) kuchaytirish hisobiga organizmning umumiyligi ish qobiliyatini oshirishdir. Razminkaning ikkinchi qismida sportchi o'zida bo'lajak ishga moyillik hosil qilib olishi kerak.

Razminkada badan qizdirish atletning butun organizmi qatnashadigan, ancha davom etadigan, o'rtacha davom etadigan, o'rtacha kuch keladigan jismoniy mashqlar yordamida amalga oshirildi. Odatda bu goh-goho engilgina tezlanishi qo'shiladigan ohista sur'atda yugurishdan iborat bo'ldi. Uzluksiz yugurish orasida ko'pincha boshqa mashqlar ham qilib turildi.

Ter chiqa boshlashi oldindan badan zarur daraja qizigan bo'ldi, degan fikr bor. Qizdiruvchi mashqlarning qancha davom etishi ko'p jihatdan atletning tayyorlik darajasiga, ayniqsa uning umumiyligi chidamlilik darajasiga bog'liqdir. Uzoq masofaga yuguruvchi uchun 10 minut ohista yugurib yurish unchalik ta'sir etmasligi mumkin, lekin xuddi shuning o'zi qisqa masofaga yuguruvchining razminkasi uchun bemalol etdi.

Qizdirish qancha davom etishi havoning haroratiga ham bog'liq. Issiq paytlarda razminka uchun yugurishni, razminkaning butun birinchi qismi singari, kamaytirish kerak. Sovuq havoda uzoqroq razminka qilishi kerak bo'ladi. Kiyimni ham nazarda tutish kerak: u qanchalik issiq bo'lsa, qizdirish vaqtini shuncha kamayadi.

Engil atletikachilarda qizdiruvchi razminkaning jadalligi (hajmi kabi) ham bir xil emas. U masterlarda, ayniqsa stayerlarda yuqori, yangi boshlayotganlarda esa ozroq

bo'ladi. Badan qizishi yaxshi bo'lishi va shu munosabat bilan qon aylanishi, modda almashinishi va boshqa jarayonlarning kuchayishi uchun vaqt kerak. Qizdirishni har doim sekin mashqlardan boshlab, asta-sekin jadal jismoniy faoliyatga o'tish kerak.

Juda kuchli ish vaqtida ter chiqishi 1 minutdan keyin boshlanish ham mumkin, lekin bunda engil atletikachining potensial imkoniyatlari to'liq ochilmay qoldi.

Davomli qizdiruvchi yugurish ko'pincha keyingi mashqlarni bajarish vaqtida ko'proq talab qo'yiladigan muskullarning gruppasi ish qobiliyatini oshirish uchun etarli bo'lmasligi mumkin. Masalan, uloqtiruvchi yugurish vositasida tana va qo'l muskullarini etarli darajada qizdira olmaydi. Shuning uchun ko'pgina engil atletikachilar yugurishdan keyin etarli qizimagan muskullar gruppasi uchun maxsus tanlangan mashqlarni bajardilar.

Buning uchun engil atletika turining spetsifikasiga moslab muayyan tartibda birin-ketin bajariladigan bir necha qizdiruvchi mashqlar tanlab olindi. Odatda, oldin qo'llar va elka kamarini qizdiradigan, keyin tana, tos atrofini qizdiradigan va nihoyat oyoqlarni (son, boldir, oyoq tagi) qizdiradigan mashqlarni bajarish tavsiya qilindi. Muskullarga yuqorida pastga qarab shunday "ishlov berish" bir necha marta ketma-ket takrorlanishi mumkin. Hamma engi atletikachilarga bir xil variant tavsiya qilib bo'lmaydi. Ayrim engil atletika turlarining xususiyatlarini va mashqlarni ma'lum tartibda bajarishga o'rghanishni ham hisobga olmoq kerak. Lekin qanday variant qo'llanmasin, mashqlar avvalo kichik muskullar gruppalariga, keyin esa katta muskul gruppalariga mo'ljallangan bo'lishi kerak.

Har qaysi mashq taxminan 10-15 marta hech qanday zo'r bermasdan takrorlandi. engil atletikachining tayyorlik darajasiga va mashq xususiyatiga qarab, takrorlash miqdori o'zgaradi. Shuningdek, u havoning haroratiga kiyimga va boshqa faktorlarga ham bog'liqdir.

Shundan keyin bo'g'inlar harakatchanligini yaxshilovchi mashqlarga o'tiladi. Ular amplitudasi asta-sekin osha boradigan bo'lajak harakatlarda (yugurishda, sakrashda yoki uloqtirishda) faol qatnashuvchi muskullarning antagonistlarini

cho'zadigan harakatlardan iborat bo'ldi. Bunda harakat engil va bemalol bajarilishi, harakat amplitudasi esa, tanlangan engil atletika turiga keragidan ortiq bo'lmasligi kerak. Har xil mashqlardan 6–8 tasining har birini 8–10 martadan takrorlash tavsiya qilinadi. Bu erda gap bo'g'inlar harakatchanligini rivojlantirish ustida emas, balki katta amplitudali bo'lajak harakatlarga muskullarni va bog'lovchi apparatni tayyorlash haqidadir. Bundan tashqari, muskullar gruppasi qayishqoqligini yaxshilash–jarohatlanishdan saqlanishning eng muhim shartlaridan hisoblandi. Harakat amplitudasini oshiruvchi mashqlar bilan razminkaning birinchi qismi tugallanadi. Razminkaning bu qismi orasida boshqa mashqlar qilib turiladigan takror (masalan, 200–300 m dan 4–5 marta) yugurishdan iborat bo'lishi ham mumkin. Razminka birinchi qismining bunday kompleks shakli ham (ayniqsa sakrovchilar va uloqtiruvchilar uchun) juda sifatlidir.

Razminka hammasi bo'lib 30–40 minut davom etdi. Issiq havoda razminka vaqtini haddan tashqari qisqartirib yubormaslik kerak. Undan ko'ra shoshilmasdan razminka qilgan yaxshi. Hech qanday tashqi issiqlik harakat o'rnini, ayniqsa razminka ikkinchi qismidagi harakat o'rnini to'la bosa olmaydi. engil atletikachining mahorati qanchalik yuqori bo'lsa, uning razminkasi shunchalik puxta bo'lishi kerak.

Mashg'ulotlarning asosiy qismi. Bu qismning asosiy vazifikasi shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy va maxsus tayyorlik darajasini oshirishdan, ularga sport texnikasini va taktikasini o'rgatishdan, irodaviy fazilatlarni tarbiyalashdan, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo'g'imlardagi harakatchanlikni va chaqqonlikni rivojlantirishdan iboratdir. Asosiy qism mazmuni shug'ullanuvchilarning tayyorlik darajasiga ularning yoshiga va jinsiga, trenirovka davriga, engil atletik ixtisosiga va boshqa sabablarga qarab o'zgaradi. Asosiy qism jismoniy mashqlarini qariyb hamma vaqt ularning nimaga mo'ljallanganiga qarab muayyan tartibda bajarish kerak. Texnikani o'rgatish va takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlar, razminka ketidanoq, engil atletikachi hali charchamagan vaqtda bajaradi. Agarda texnikani takomillashtirish ko'p kuch talab qilinadigan

bo'lsa, bunday mashqlarni keyinroq bajarish ham mumkin. Masalan, bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirishni tezkorlikni o'stiradigan o'rta meyona mashqlardan keyin bajarsa ham bo'laverdi.

Ko'proq tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan maxsus mashqlar, yugurish, sakrash va uloqtirish odatda qisqa vaqtli, lekin juda jadal bo'lib, atletdan bor kuchini ishga solishni talab qiladi. Ular sal bo'lsa ham har xil sportchini charchatadi, uning idrokini zaiflashtiradi, texnikani o'zlashtirish sharoitini yomonlashtiradi. SHuning uchun tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar texnikani o'rganish va uni takomillashtirishdan keyin bajariladi. Harakat tezligi maksimal samaraga erishishni istaganda esa, tezkorlik mashqlari bevosita razminkadan keyin qilinadi. Chaqqonlik rivojlantiruvchi mashqlar ham asosiy qism boshida (tezkorlik mashqlari o'rnida yoki ulardan keyin) bajarildi.

Texnikani o'rganishga va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan keyin, har xil og'irliklar bilan va og'irliksiz, gimnastik asboblarda va shu kabi kuchni rivojlantiradigan maxsus mashqlar kiritildi. engil atletik sakrashlar, har xil snaryadlarni uloqtirish, har xil takror-takror sakrashlar ham shu bo'limga kirdi. Tezkorlikni oshirish yoki o'rgatish maqsadidagi mashqlarni kuch rivojlantiruvchi mashqlardan keyin bajarmagan ma'quldir. Chunki bunda harakat tezligi kamaydi.

Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulot asosiy qismining oxirida o'tkaziladi. Chidamlilik (umumiysi ham, maxsusи ham) tez yurish va sportcha yurish, yugurish, ixtisos olayotgan engil atletika turini takror bajarish vositasida rivojlantiriladi. Bu mashqlar har doim anchagina kuch keladigan qilib, kiyin esa juda katta kuch keladigan qilib bajarildi.

Mashqlarning ko'rsatilgan tartibi dogma bo'lishi kerak emas. Ular ayrim hollarda boshqacha tartibda ijro etilishi ham mumkin. Masalan, keyin tezkorlikka mo'ljallangan mashqlarni sifatli bajarishga zarur bo'lgan ko'proq ta'sirchanligi hosil qilish uchun, asosiy qismi kuch rivojlantiradigan o'rtacha og'irlikdagi mashqlardan boshlash mumkin.

Trenirovka mashg'ulotining yakunlovchi qismi. Har bir trenirovka mashg'ulotida kuch kelishi asta-sekin pasaytirib, organizmni normaga yaqin holatga keltirish uchun zarurdir.

Engil atletika mashqlarida, ayniqsa yugurishda yurak qon-tomir tizimiga ko'pincha juda katta talablar qo'yiladi. Masalan, atlet qisqa masofaga juda katta tezlik bilan yugurgandan keyin, shu zahoti tik turib yoki o'tirib dam olsa, uning maksimal qon bosimi juda tez pasayib ketdi. Tajribali yuguruvchilar hatto juda og'ir yugurishdan keyin ham birdaniga to'xtamaydilar. Jo'shqin faoliyatdan birdaniga tinch holatga o'tishni, ular necha minut davomida oldin sekin yugurib yurib, keyin yurish bilan yumshatadilar. Trenirovka ishidan birdaniga tinch holatga o'tish ko'pincha trenirovka mashg'ulotidan ko'ngil to'lmasganlik hissini tug'diradi.

Agarda kuch kelish asta-sekin kamaytirilsa, u vaqtda sub'ektiv salbiy his etish hosil bo'lmaydi.

Ohista, bir xil sur'atda yugurib yurib, keyin yurishga o'tish mashg'ulotning yakunlovchi qismida eng yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi. Yugurish 3–6 minut (100 m 30–40 sekundda), keyingi sayr sur'atida yurish esa 2–4 minut davom etadi. Shuningdek yakunlovchi qismida bo'shashtiradigan va yanada chuqurroq nafas olishga yordam beradigan mashqlar bajarish tavsiya qilindi.

3.3. Tadqiqot natijalari va ularni taxlil qilish

Yosh o'quvchilardan engil atletikachilar tayyorlashda ko'p yillik trenirovka jarayonining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida asosiy maqsadimiz: xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish edi.

Yosh engil atletikachilar sprintchi tezligiga va marafonchi chidamliligiga ega bo'lishi kerak. Zamonaviy sport, sportchilardan jismoniy sifatlarning doimiy rivojlanish va xar doim yangi darajaga ko'tarilishni talab qiladi. Shuning uchun tayyorgarlik davrida shug'ullanuvchilarga trenirovka asoslaridan saboq berib borish

lozim va amaliyotda nazorat qilish zarur, ya’ni xar bir trenirovka oldiga qo’yilgan maqsad va vazifalar ularni qaysi usul va vositalar yordamida amalga oshirish zarurligi bilan tanishtirib borish kerak. Tajriba va nazorat guruxi shugullanuvchilariningxaftalar soni, tajriba boshidan tekshirilgan mashgulotlar soni,sinov musobaqalari, mashg’ulotlarning umumiyl vaqtini aniqlandi.Nazorat guruxidan ko’ra Tajriba guruxi shug’ullanuvchilari biz tamonimizdan tavsiya etilgan noananaviy usullardan foydalanildi. 10-12 yoshli o’quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va shunga asosan mashg’ulot jaroyonini to’g’ri rejalashtirishga erishildi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi vosita va uslublarni to’g’ri tanlanganligi tajribada isbotlandi.

10-12 yoshli o’quvchilarni yosh jixatlarini xisobga olib mashg’ulot jarayonini to’g’ri rejalashtirish va shug’ullanuvchilarni vosita va uslublar orqali asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash kutilgan natijasini berdi.Tajribada 10-12 yoshli o’quvchilarni mashg’ulotlarga tayyorlashda ilmiy-uslubiy ko’rsatmalar, mashg’ulotlar shakllari xamda vositalari to’g’ri tanlanganligi amalda isbotlandi.

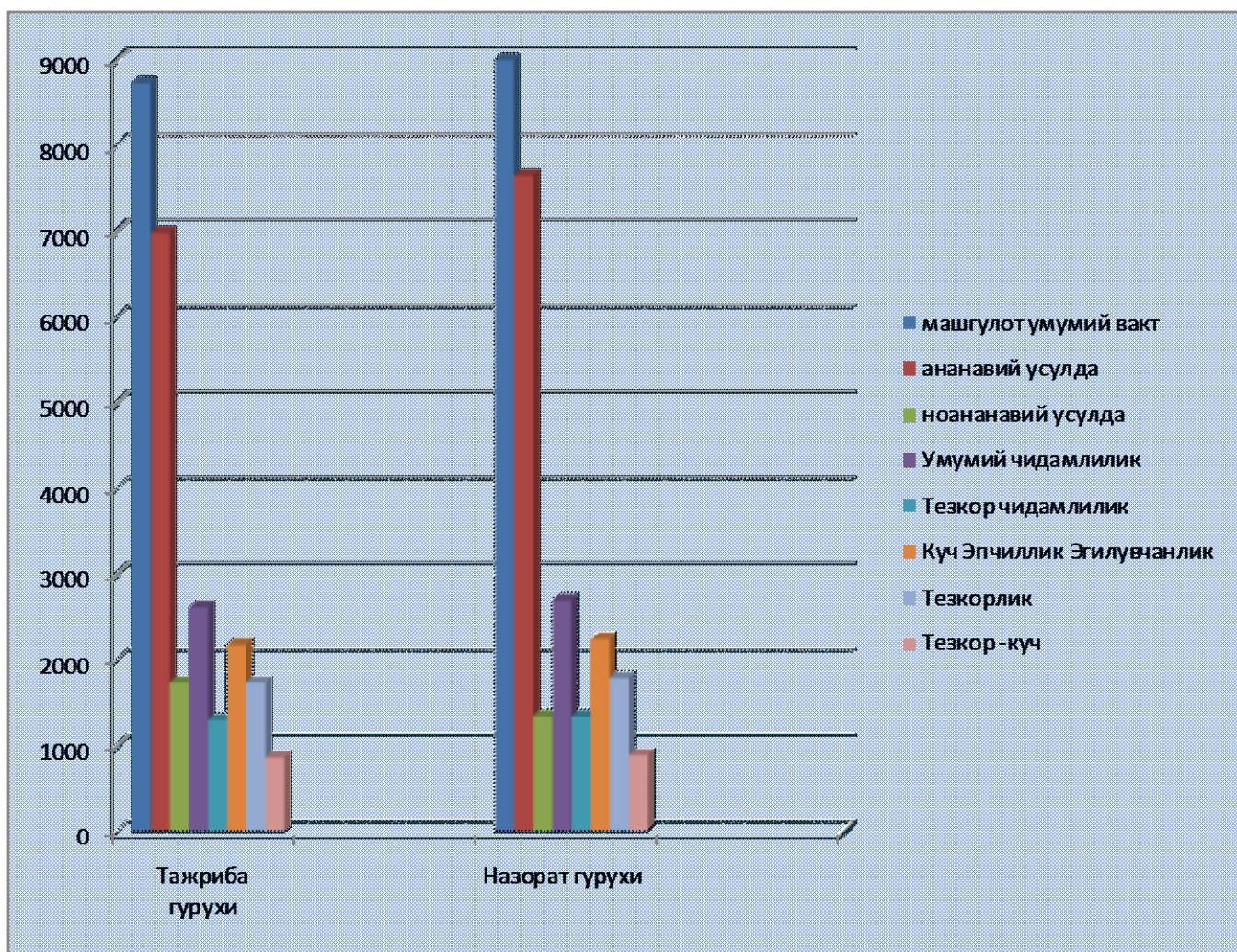
3.1-jadval

Pedagogik tajriba vaqtida nazorat va tajriba guruhlari dagi o’quv-mashg’ulot jarayoni tarkibi

No	Hajm va tarkib	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
1.	Haftalar soni	20	20
2.	Mashg’ulotlar soni	100	97
3.	Sinovlar	20	19
4.	Mashg’ulotlarining umumiyl vaqtini	9000 min (150 soat)	8730 min (145.5 soat)
5.	Shundan ananaviy usullar	7650 min 85%	6985 min 80%

6.	Shundan noananaviy usullar	1350 min 15%	1745 min 20%
7.	Umumiychidamlilik	2700 min 30%	2620 min 30%
8.	Tezkor chidamliligi	1350 min 15%	1310 min 15%
9.	Kuch, epchillik, egiluvchanlik	2250 min 25%	2185 min 25%
10.	Tezlik	1800 min 20%	1745 min 20%
11.	Tezkor-kuchlilik sifatlari:	900 min 10%	870 min 10%

3.1-rasm



Yuqoridagi jadval va rasmida tajriba va nazorat guruxlarini mashg'ulotlari orasidagi farqni yaqqol ko'rish mumkin. Mashg'ulotlar bilan birga o'quvchilar o'rtasida maxsus testlar o'tkazildi.O'tkazilgan testlar natijasi qiyosiy taxlil qilindi. Bunda I va II,III tekshirish taqqoslanib ko'rsatilgan .Tajriba guruxi nazorat guruxiga qaraganda natijalar anchagina o'sganini ko'rsatib turibdi. Tekshirishlardan davomida biz tajriba va nazorat guruxi yosh engil atletikachi bolalarda yana bir testni, ya'ni maxsus jismoniy tayyorgarlikni tekshirib ko'rdik. Bunda biz 60 m, Aqkonda sakrash, 1000 m va 2000 m ga yugurish,Uzunlikga sakrash,Tennis koptogini uloqtirish,Baland turnikda tortilish testlarini qabul qildik va bu natijalarni xam o'rtacha qiymatini xisoblab jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini xam aniqladik. 3.2. jadvaldan ko'rinish turibdika, tajriba guruxi o'quvchilari nazorat guruxi tekshiriluvchilariga nisbatan jismoniy rivojlanish tomondan xam ko'rsatkichlar tomondan xam ustun kelishgan.

3.2-jadval

Tajriba va nazorat guruxlarining umumiyligi jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasini solishtirish

Tekshirish davrlari	60 m ga yugurish (sek.)	Arg'anchida sakrash (minutda marta)	1000 m ga yugurish (min.sek.)	2000 m ga yugurish (min.sek.)	Uzunlikka sakrash (sm.)	Tennis koptogini uloqtirish (m)	Baland turnikda tortilish (marta)
<i>Tajriba guruxi</i>							
I tekshir.	10,34	93,13	5:21,8	11:52,0	287,6	22,70	4,5
II tekshir.	10,04	98,7	5:04,8	11:31,9	301,2	16,30	5,5
III tekshir.	9,72	104,0	4:53,0	11:10,7	325,0	32,81	7,7

<i>Nazorat guruxi</i>							
I tekshir.	10,27	91,7	5:21,4	11:50,0	289,0	23,15	4,7
II tekshir.	10,15	95,3	5:16,4	11:35,4	295,0	25,38	5,1
III tekshir.	9,97	97,6	5:13,5	11:29,2	300,5	26,58	5,5

Tajriba guruxi o'kuvchilari noana'naviy mashg'ulotlarning ko'p qo'llanilishi va biz tomonimizdan tavsiya etilgan dastur asosida shug'ullanishi o'z natijalarini berdi. 10-12 yoshli o'quvchilarni yosh jixatlarini xisobga olib engil atletika mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga erishildi.

XULOSA

1.10-12 yoshli maktab o'quvchilari jismoniy sifatlarini tarbiyalash, mashg'ulotlar tuzilmasini aniqlash, shug'ullanuvchilarning imkoniyatiga qarab, funksional xolatlarini xisobga olib yuklamalarni berish, murabbiylardan katta e'tibor berish kerakligi tajribada isbotlandi.

2. Nazorat guruxida shug'ullanuvchilar uchun umumiyl chidamlilikni tarbiyalashga 30% vaqt, Tezlik chidamliligini tarbiyalashga umumiyl mashg'ulot vaqtining 15% ni tashkil etadi, epchillik, egiluvchanlik va kuchni tarbiyalashga 25% vaqt ajratiladi, tezlikni (20%) va juda kam vaqt tezkor-kuchlilik sifatlarini (10%) tarbiyalashga ajratiladi. Bu esa sport tayyorgarligining nazariy-metodik asoslari va murabbiylarning amaliy faoliyati o'rtasidagi ziddiyatni tashkil etadi.

3. Shu narsa aniqlandiki, 10-12 yoshdagi engil atletik tayyorlash amaliyotida o'quv-mashg'ulot ishining eng katta hajmi umumiyl chidamlilikni tarbiyalashga 30% vaqt ajratilgan. Bu esa boshqa sifatlarni tarbiyalashga vaqt kam qolayotganligini ko'rsatadi.

4. 10-12 yoshli o'quvchilarni yosh jixatlarini xisobga olib mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalshtirish va shug'ullanuvchilarni vosita va uslublar orqali jismoniy sifatlarini tarbiyalash kutilgan natijasini berdi. Tajribada 10-12 yoshli o'quvchilarni mashg'ulotlarga tayyorlashda ilmiy-uslubiy ko'rsatmalar, mashg'ulotlar shakllari xamda vositalari to'g'ri tanlanganligi amalda isbotlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni (24 iyul 2015 yil).
2. O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi farmoni (1993 y. 4 mart).
3. O'zbekiston Respublikasi birinchi prezidentimiz I.Karimovning "Sog'lom avlod uchun" ordenini topshirish marosimida so'zlagan nutqi. T. O'zbekiston 1994 yil. 2 tom. 207 bet.
4. O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmoni. 24 sentyabr 2004 y.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 31 oktyabr 2002 yil "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi 271 qarori.
6. Mirziyoev, Shavkat Miromonovich. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq / Sh.M. Mirziyoev. - Toshkent : O'zbekiston, 2016. - 56 b.
7. Mirziyoev, Shavkat Miromonovich. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017 yil 14 yanvar / Sh.M. Mirziyoev. – Toshkent : O'zbekiston, 2017. – 104 b.
8. Mirziyoev, Shavkat Miromonovich. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston

Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagи ma’ruza. 2016 yil 7 dekabr /Sh.M.Mirziyoev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 48 b

9. Mirziyoev, Shavkat Miromonovich. Buyuk kelajagimizni mard va olajanob xalqimiz bilan birga quramiz. Mazkur kitobdan O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning 2016 yil 1 noyabrdan 24 noyabrga qadar Qoraqalpog‘iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahri saylovchilari vakillari bilan o‘tkazilgan saylovoldi uchrashuvlarida so‘zlagan nutqlari o‘rin olgan. /Sh.M.Mirziyoev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 488 b.
10. Andris E.R., Qudratov R.Q. engil atletika o‘quv qo’llanmasi. Toshkent. 1998 y.
11. Zatsiorskiy V.M. Fizicheskiye kachestva sportsmena. M.FiS. 1970 y.
12. Engil atletika darsligi. Jismoniy tarbiya talabalari uchun. N.G.Ozolin, V.I.Voronkina, YU.N.Primakovalar taxriri ostida Jismoniy tarbiya va sport. 1989 y.
13. Normurodov A.N. Kasb-hunar kollejlar uchun o‘quv qo’llanma. Engil atletika.T:-2005y, 208 bet
14. Uchebnik trenera po legkoy atletiki. L.S.Xomenkov taxriri ostida. M.FiS. 1982 y.
15. Shkola legkoy atletiki. A.V.Korobkova taxriri ostida. FiS. 1968 y.
16. N.G.Ozolin. Sovremennye sistemy sportivnoy trenirovki. M.FiS.1974.
17. Arzumanov G.G. Seksiya legkoy atletiki v shkole. Tashkent, UzGIFK, 1990
18. Andris E.R. Upravleniye trenirovkoy v bege na 100 m. Tashkent, “Meditina”, 1990 g.
19. Yarmulnik D.N., Tyupa V.V. s soavtorami. Biomexanika legkoatleticheskix lokomotsiy. Tashkent, UzGIFK. 1996 g.
20. Arzumanov G.G., Malixna L.A., Martinova N.B. Legkaya atletika v Uzbekistane. Tashkent. “Meditina”. 1988 g.
21. Malexina L.A., Arzumanov G.G. Planirovaniye i kontrol v uchebnom protsesse po fizicheskому vospitaniyu v shkole. Tashkent. 1990 g.

22. Usmanxodjayev T.S., Arzumanov S.G. Fizicheskoye vospitaniye v shkole. Tashkent. "Meditina". 1987 g.
23. Zelechenok V.B., Niketushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika. Kriteriy otbora – M, Terra-Sport, Moskva, 2002 g. – 240 str. "Biblioteka legkaya atletika".
24. Ter-Ovanesyan I. Podgotovka legkaya atletika: sovremenneyu vzglyad. Terra-Sport. Moskva. 2000 g. 128 str. "Biblioteka legkaya atletika".
25. Andris E.R., Savelev YU.M. Obucheniyu begu, pryjkm i metaniyam. Tashkent, Ibn-Sino, 1990 g.
26. Beg na dlinnie distansii. Rukovodstvo IAAF po provedeniyu sorevnovaniy vne stadiona. IAAF, Terra-sport, Moskva, 2003 g.
27. Budusheye molodejnoy legkoy atletiki. Mejdunarodnyy seminar Mejdunarodnogo legkoatleticheskogo fonda. Terra-sport. Moskva, 2004 g.
28. Detskaya legkaya atletika. Programma mejdunarodnoy assotsiatsii legkoatleticheskix federatsiy. Prakticheskoye rukovodstvo dlya organizatorov zanyatiy. Terra-sport., Moskva-2002 g.
29. Jilkin A.I., Kuzmin V.S., Sidorchuk e.V. Legkaya atletika. /Uchebnoye posobiye dlya studentov fakultetov fizicheskoy kulturi visshix pedagogicheskix uchebnix zavedeniy. Moskva - Akadema, 2003 g.
30. Zelichenok V.B. Nikitushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika: Kriterii otbora, Terra-sport, Moskva, 2000 g.
31. Kulikov A.M. Upravleniye sportivnoy trenirovkoy: sistemnost, adaptatsiya, zdorove. – M., 1995 g.
32. Legkaya atletika v shkole /J.K. Xolodov, V.S.Kuznetsov, G.A. Kolodnitskiy. – M., 1993 g.
33. Legkaya atletika. Pravila sorevnovaniy 2004-2005 g. IAAF, Terra-sport, Moskva-2004 g.
34. Matveyev L.P. Obshaya teoriya sporta – M.,1997 g.

35. Matveyev L.P. Osnovy obshey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov.
– Kiyev, 1999 g.
36. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat. – M., 2002 g.
37. Platonov V.N. Obshaya teoriya podgotovki sportsmenov v Olimpiyskom sporste.
– Kiyev, 1997 g.
38. Popov V.B. Prijok v dlinu: mnogoletnyaya podgotovka. Terra-Sport. Moskva-
2001 g.
39. Pravila sorevnovaniy po legkoy atletike /Vserossiyskaya federatsiya legkoy
atletiki. – M., 1994 g.
40. Qudratov R. Yengil atletika. T:-2011y-367-bet.