

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

Qo'lyozma huquqida

Akramova Gulhayo Mexriddin qizining

**15-16 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA
SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISHINI OSHIRISH YO'LLARI**

5A - 112001 "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" mutaxassisligi bo'yicha magistrlik akademik darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya

Ilmiy rahbar: p.f.n. Ma'murov B.B.

BUXORO – 2017

ANNOTASTIYA

Magistrlik dissertastiya mazmunida, umumiy o'rta ta'lim maktabning jismoniy tarbiya dars tarkibidagi yengil atletika dastur bo'limidan nazariy bilim, amaliy ko'nikma, malaka va kompetenstiyaviy ta'lim sifatini shakllantirish bilan 15-16 yosh o'quvchilarning ushbu sport turiga nisbatan intellektual qiziqish darajasini rivojlantirishning texnologik tizimi tajribaviy tadqiq etilgan

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I. BOB. MAVZU DOIRASIDAGI MUAMMOLARNI O'RGANILGANLIK DARAJASI.....	9
1.1. Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga motivastiyasini shakllantirish psixologiyasi.....	10
1.2. Yengil atletika sporti nazariyasi va amaliyoti.....	12
I.Bob bo'yicha xulosa.....	26
II. BOB. TADQIQOT METODLARI VA UNI TASHKIL QILINISH.....	27
2.1.Tadqiqot metodlari.....	27
2.1.1. Ilmiy-uslubiy adabiy manbalarni tahlil qilish va amaliy tajribalar natijalarini umumlashtirish.....	27
2.1.2. Anketali so'roqnoma.....	27
2.1.3. O'quvchilarning intellektual qiziqish darajasini tekshirish.....	28
2.1.4. Jismoniy tayyorgarlikni tekshirish.....	28
2.1.5. Matematik tahlil.....	28
2.2. Tadqiqot bosqichlari.....	29
III. BOB. IX - SINIF O'QUVCHILARINING YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISH DARAJASINI OSHIRISH METODIKASINING TAJRIBAVIY ASOSLANISHI.....	31
3.1. O'quvchilarining yengil atletika sport turiga bo'lgan qiziqish darajasini tekshirish xususiyatlari.....	31
3.2. O'quvchilarning yengil atletika sport turiga qiziqishining motivastion tashxis qilish psixodiagnostik test tahlili.....	45
3.2. Yengil atletika dastur bo'limi bo'yicha 9 – sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasi.....	51
Uchinchi bob bo'yicha xulosa.....	69
Umumiy xulosa.....	70
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	74

Kirish

Tadqiqotning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da komil insonni tarbiyalashga jumladan, o'quvchilarning jismoniy va ijtimoiy fallik darajasini rivojlantirishga jiddiy e'tibor qaratilgan. Demak, davlatimiz ijtimoiy-iqtisodiy siyosatining muhim tarkibiy qismlaridan biri, jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama ommaviyligini rivojlantirish masalasi jamiyatimizning ustuvor yo'nalishlaridan biridir [2].

Inson aql – zakovati, tafakkur muammosi o'zining dolzarbligi bilan insoniyat ijtimoiy – tarixiy taraqqiyotining barcha davrlarida olimlarning diqqat markazida turgan bo'lib, ushbu muammo yuzasidan faylasuflar, mantiqshunoslar, shoirlar, yozuvchilar, shifokorlar, psixologlar va boshqa bir qator soha egalari o'zlarining ilmiy ishlarini olib borishlariga qaramay, bu masala alohida fan yo'nalishlarida o'zining to'liq yechimini hanuzgacha topgani yo'q.

Intellectual taraqqiyotni ilmiy jihatdan o'lchashni psixologiya fanida birinchi bo'lib A. Bine va T. Simonlar tadqiq etgan bo'lib, ular intellektual shkalasini orientirlashga murakkab bilish jarayonlarini esda olib qolish, tushunish, anglashni kiritganlar. Tadqiqotlarning mohiyatiga ko'ra, insonning aqliy rivoji darajalarini o'lchash imkoniyatlarini ko'rsatish bilan birga intellektual testlarni ko'rsatkichlar bo'yicha turkumlarga ajratgan, bilish jarayonlaridan diqqat, xotira va tafakkurni o'rganish maqsadida qator tajribalar o'tkazilgan. Mualliflar tomonidan har bir yosh guruhi uchun ishlab chiqilgan testlarning natijasi me'yor sifatida qabul qilingan holda ma'lum yosh davrida aqliy o'sishning mezoniyl qiymatini belgilash imkoniyatini yaratishga intilganlar. Masalan, A.Binening «aql shkalasi» ga ko'ra, aqliy jihatdan normal va aqliy rivojlanishda orqada qolgan bolalarning psixologik jihatdan rivojlanishini qiyosiy o'rganish asosida ularni bir-biridan ajrata olish asosiy vazifalardan biri sifatida o'rganilgan. Bu, voqelik sub'ektlarga maxsus ta'limni tashkil etishga imkon yaratish yoki tanlab olish uchun zaruriyl hodisa bo'lib hisoblanadi [19,20].

O'quv muassasalarida sport turlari bo'yicha pedagogik faoliyat imkoniyatlarini kengaytirish maqsadida o'quvchi - yoshlarning sport turlariga qiziqishini oshirish, shaxs imkoniyatlarni, hududning o'quv - moddiy baza shart – sharoitlarni hisobga olgan holda alohida sport turlariga yo'naltirish vazifalarining integrativ echimini izlash, fanlar aro uzviylashtirilgan dasturlarni amalga oshirish - texnologik asr talabiga aylanib bormoqda.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarning jismoniy tarbiya o'quv dasturida muhim ahamiyat kasb etuvchi “yengil atletika” asosiy dastur bo'limlaridan biri sifatida yillik soatlar taqsimotining salmoqli hissasi belgilangan. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Respublika ta'lim markazi tomonidan umumiy o'rta ta'lim maktablarda yengil atletika dastur bo'limini o'qitishning tarkibiy komponentlaridan o'qitiladigan sinflar kesimida nazariy ma'lumotlar, ko'nikma va malakaviy talablar, uyga beriladigan topshiriqlar majmuasining umumiy talablari tavsiya etilgan. Lekin, maktab amaliyotida mazkur jismoniy tarbiya komponentlarining joriy etilishida yo'l qo'yilayotgan yuzakilik jiddiy e'tirozlarni keltirib chiqarmoqda.

Yengil atletika dunyo miqiyosida eng ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. Ta'lim muassasalarda ushbu sport turi ta'limini rivojlantirish, ommaviylikni oshirish, ilmiy yo'nalishda o'quvchi – yoshlarni mehnat va vatan mudofaasiga tayyor bo'lish vositasi sifatida pozitiv qiziqishini oshirish muammolarini jismoniy madaniyat, psixologiya va boshqa Umumiy o'rta ta'lim fanlari kesimida uzviylashtirilgan dasturlarni joriy etish orqali ta'lim sifatini, uning natijaviylikni oshirish masalasi bugungi kunning dolzarb masalalardan biridir.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. O'zbekiston Respublikasida umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish muammolari bo'yicha o'tgan davrlarning joriy dasturiy – me'yoriy talablari asosida tadqiqiy o'rganilgan. Masalan, Саломов П.С. (2001), Усмонходжаев Т.С. (1990), Балсевич В.К. (2000), Хонкелдиев Ш.Х. (1991), kabi olimlarning tadqiqotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligi darajasi, ilm ahliga ma'lum bo'lgan ilmiy

tekshiruvlar metodologiyasi asosida muammolar aniqlangan, tajribaviy yo'li bilan tadqiq etilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida intellektual va motivatsiyali komponentlarni shakllantirish muammosini ko'pchilik mutaxassis olimlar tomonidan o'rganilgan [35,39].

Psixologiya fani doirasida, o'smirlik davri shaxsning jismoniy va ma'naviy shakllanishining yagona jarayon, ijtimoiy etalonlarning ijtimoiy ong sifatida u yoki bu darajada qayd kilingan, tarixan shartlangan ideal timsollarga ongli yo'naltirish, ijtimoiylashish jarayonlarining tabiiy kechishi xususiyatlari bilan e'tirof etiladi [40].

Tafakkur inson aqliy faoliyatining oliy shakli, insonlarni o'rab olgan dunyodagi o'zaro bog'langan narsa va hodisalarni bilish jarayoni, muhim hayotiy jarayonlarni his qilish va muammolarni hal qilish, ma'lum bo'lmagan voqea hodisalarni qidirish, kelajakni ko'ra olish, tushuncha, xukm, xulosa shakllarida namoyon bo'lish xususiyatlari umumiy va yosh davrlari psixologiya sohasida atroflicha o'rganilgan [31,32,35].

Inson rivojlanishining 15 – 16 yosh davri ularning dunyo qarashi, jismoniy va ma'naviy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanishi sababli, pedagogik jarayon tarkibida rejalashtirilgan ideal timsollarga ongli yo'naltirish bilan muayyan sohaga intellektual qiziqishini shakllantirish vositasi sifatida yengil atletika dastur bo'limining pedagogik imkoniyatlari maxsus va ilmiy adabiyotlar tahliliga ko'ra to'liq o'rganilmagan.

Yengil atletika dastur bo'limini o'qitishga xos optimal vosita, metod va ta'lim shakllari pozitivligini, mazkur sport turiga o'quvchilar tomonidan ijobiy munosabat sifatlarini shakllantirishning integrativ yondashuvga asoslangan tadqiqotlar ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish va ommaviy - sport ishlarini rivojlantirish jarayonida o'quvchilarning yengil atletika sport turiga xos maxsus bilim, ko'nikma va malakalarini optimal muvofiqlashtirish orqali intellektual qiziqishini oshirish yo'llarini tadqiq etish muhim vazifalar qatorida

o'rin olganligini e'tirof etgan holda, 15-16 yoshli o'quvchilarida yengil atletika sport turiga nisbatan intellektual va motivastiyali komponentlarni shakllantirishga doir ilmiy asoslangan texnologik yondashuv modellariga bo'lgan ehtiyoj dissertastiya mavzusining dolzarbligini ko'rsatadi.

Tadqiqot ob'ekti: Ymumiy o'rta ta'lim maktablarning 9 – sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari.

Tadqiqot predmeti: yengil atletika dastur bo'limining uyga beriladigan topshiriqlar tizimi orqali o'quvchilarning intellektual va motivastiyali komponentlarini shakllantirish samaradorligi.

Tadqiqot maqsadi: Jismoniy tarbiya darslarida 15-16 yoshli o'quvchilarning intellektual va motivastiyali komponentlarini muvofiqlashtirish orqali yengil atletika sport turiga nisbatan ijobiy qiziqishi hamda muntazam shug'ullanish ehtiyojini shakllantirish samaradorligini tadqiq etish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Mavzuga oid ilmiy, nazariy, metodik manbalarni o'rganish va tahlil qilish, muammoning dolzarbligini asoslash;
2. O'quvchilarning yengil atletika sport turiga qiziqish darajasini aniqlash;
3. Yengil atletika dastur bo'limi bo'yicha 9 – sinf o'quvchilarining nazariy bilim va jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirish;
4. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning yengil atletika sport turiga intellektual qiziqishini oshirish texnologiyasi samaradorligini tajribaviy asoslash.

Tadqiqotning ilmiy farazi: Faraz qilindiki, yengil atletika darslarida nazariy bilim va amaliy ko'nikma, malakalarni o'qitishning texnologik tizimi joriy etilsa, o'quvchilarning ushbu sport turiga nisbatan intellektual qiziqish darajasini ijobiy shakllantirish orqali o'quv predmetni DTS talablarida o'zlashtirish, hamda darsdan keyingi sport mashg'ulot to'garaklariga qatnashuvchilar sonini oshirish mumkin.

Tadqiqot metodlari:

1. Maxsus adabiyotlar va rasmiy hujjatlar tahlil qilish metodi;
2. Anketali so'roqnoma metodi;

4. Yengil atletika sport turiga o'quvchilarning intellektual qiziqish darajasini tekshirish metodi;
5. Pedagogik tajriba;
6. Matematik tahlil metodi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Yengil atletika darslarida, dastur bo'limining an'anaviy vosita, metod va shakl imkoniyatlari negizida o'quvchi shaxsining intellektual va motivastiyali komponentlarini muvofiqlashtirishning texnologik yondashuv tizimi ishlab chiqilgan bo'lib, bunda:

- jismoniy tarbiya qonuniyatlarini hamda, yengil atletika dastur bo'limini o'qitish xususiyatlaridan kelib chiqib 15-16 yoshli o'quvchilarining bilish motivastiyasini shakllantirish darajasini aniqlash metodikasi;

- yengil atletika darslarida o'quvchining shaxs imkoniyatlariga muvofiq, maxsus nazariy bilim va amaliy imkoniyatlarini rivojlantirish samaradorligining tajribaviy asoslangan texnologiyasi ishlab chiqilgan.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati: Umumiy o'rta ta'lim maktablarning jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida samaradorlikni oshirishning psixologik muammolarini nazariy tahlil etish imkoni kenggayadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati: Umumiy o'rta ta'lim maktablarining yengil atletika darslarida o'quvchining shaxs imkoniyatlariga muvofiq, maxsus nazariy bilim va amaliy imkoniyatlarini muvofiqlashtirish texnologiyasi jismoniy tarbiya o'qituvchilari, oliy ta'limning bakalavriat va magistratura yo'nalishlarida ta'lim modeli sifatida amaliy ahamiyat kasb etadi.

Magistrlik dissertastiyaning tuzilishi. Dissertastiya ishi mundarija, kirish, III bob, xulosa, adabiyotlar ro'yxati va 1 ta dalolatnomadan iborat bo'lib, 72 sahifani tashkil qiladi. Ishning ba'zi ko'rsatkichlari 15 ta jadvalda tasvirlangan.

I BOB. MAVZU DOIRASIDAGI MUAMMOLARNI O'RGANILGANLIK DARAJASI

1.1. Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga motivastiyasini shakllantirish psixologiyasi

Insoniyat jamiyatida madaniyat rivojlanishining bosh yo'nalishi ijtimoiy faoliyatning barcha turlarini, jumladan ishlab chiqarish, muloqot va iste'mol birligida rastional va samarali amalga oshirish shart - sharoitlari, vositalari, shakl va metodlarini yaratish sanaladi. Bu xossasiga ko'ra madaniyat inson faoliyatining umumiy texnologiyasi sifatida gavdalanadi. Bunda istalgan faoliyat turi madaniyatning shu faoliyat sohasi asosida shakllangan tarmog'ini asos qilib oladi [15,23].

Bilish motivlari o'quv faoliti mazmuni va uni bajarish jarayoni bilan bog'liq. Motivlarning bu guruhi bir necha kichik guruhga bo'linadi [20]:

- o'quvchilarni yangi bilimlarni egallashga yo'naltirish bilan bog'liq bilish motivlari;
- o'quvchilarni yangi bilimlarni topish usullarini o'zlashtirishga yo'naltirish bilan boq o'quv-bilish motivlari;
- o'quvchilarning bilimlarni topish usullarini mustaqil takomillashtirishga yo'nalganligidan iborat o'z-o'ziga ta'lim motivlari;
- o'quvchining go'yoki o'z-o'zi bilan doimiy musobaqa davomida muvaffaqiyatga intilishi va istaganida yangi, tobora yuqori natijalarni egallashga intilishidan iborat «yutuqlar motivi».

Ijtimoiy motivlar ham bir necha kichik guruhga bo'linadi:

- keng ijtimoiy motivlar: bilim olishga intilish, o'qish zarurligini anglash, mas'uliyatni his qilish;
- tor ijtimoiy motivlar, pozistion motivlar: atrofdagilar bilan munosabatlarda ma'lum o'rin egallashga, ularning e'tibori, hurmatini qozinishga intilish;
- ijtimoiy hamkorlik motivlari: o'quvchi nafaqat boshqalar bilan muloqot o'zaro hamkorlik qilishni istaydi, balki o'zining o'qituvchilar va o'rtoqlari bilan

hamkorligi va o'zaro munosabatlari usullari va shakllarini anglash, tahlil qilish, bu shakllarni doimiy takomillashtirishga intiladi.

Barkamol rivojlangan shaxs uchun turli, ham ijtimoiy, ham bilish motivlarini birlashtirish zarur. Ijtimoiy va bilish motivlarining sifati bola shaxsning mohiyati va uning yo'nalganligini belgilaydi [17].

O'qish, o'quv motivlarini shakllantiradigan faoliyat turi sifatida murakkab, o'quv vazifasini qabul qilishga tayyorlikni, unda orientirlanishni, o'quv harakatlari, o'quv materialini o'zgartirishni, nazorat, o'zishini nazorat va baholashni majburiy o'z ichiga oladigan murakkab jarayondir. Bu elementlar shaxsning tarkibiy qismlari sifatida faoliyat ko'rsatadi, o'qituvchi bilan hamkorlikda va birgalikda bajariladi, ongli xarakterga ega [14].

Балсевич В.К. (2001) fikricha, emostional jarayon uchta asosiy komponentni o'z ichiga oladi: emostional ta'sirlanish, emostiya belgisi («+»- ijobiy emostional hodisa pozitiv baholanganda yuzaga keladi, «-» - salbiy emostiya hodisa negativ baholanganda yuzaga keladi), emostiyaning nazorat qilish darajasi.

O'quvchilarda to'g'ri motivastion yo'nalganlikni tarbiyalash, maqsadlarni qo'yish ularning o'qishga emostional munosabatiga ta'sir ko'rsatish bilan birga olib borilishi muhim shartlardan biridir.

Motivastion sohaning barcha tomonlarini nisbatlash o'qituvchi tomonidan o'quvchilarning qiziqishlari ko'rinishida namoyon bo'ladi. SHu sababli qiziqish o'quvchining muhim shaxsiy sifati va o'qishga integral bilish-emostional munosabati sifatida namoyon bo'ladi.

O'qish motivastiyasini muhokama qilish davomida ishonch hosil qildikki, o'qishga ijobiy munosabat o'quvchilar xulqida determinastiyaning ko'plab jihatlarini o'zida aks ettiradi. Motivastiya xarakteri unda turli ehtirolarning taqdim qilingani, alohida ehtirolar sifati, psixologik xususiyatlari, motivning yo'nalganligi va ta'sirliligi, barqarorligi, turli ehtirolarning motivastion soha strukturasi birlashishi bilan belgilanadi.

Muvaffaqiyatli o'qish uchun ijobiy motivastiya ko'proq konstruktiv, u o'quvchining faolligini, uning o'qish sub'ekti sifatidagi pozistiyasini yuzaga keltirad [38,42].

Матвеев Л.П. (1997) fikricha, jismoniy madaniyat qadriyatlarining zamonaviy tizimi asosiga innovastion yondashuv va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni belgilaydigan nazariy konstepstiyala olinishi lozim, zero zamonaviy ta'lim mazmuni quyidagi yo'nalishlar bo'yicha jiddiy o'zgartirishlarni talabqiladi:

- a) ta'lim mazmuniga jismoniy madaniyat bilan mustaqil mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ustidan individual nazoratni amalga oshirish bo'yicha bilim va malakalarni kiritish;
- b) ta'lim mazmunini individual-differenstiashtirilgan yondashuv qoidalariga muvofiq, yosh-jins xususiyatlarini, jismoniy rivojlanganlik darajasini, salomatlik holati va harakat tayyorgarligini hisobga olgan holda qayta ishlash;
- c) ta'lim mazmunini ta'lim jarayoni qatnashchilarining qiziqishlari, ehtiyojva imkoniyatlarini yanada to'liq hisobga olishga yo'nalganligini ta'minlash;
- d) ta'limga bitiruvchilarning kelgusidagi kasbiy yo'naltirilgan faoliyatga tayyorgarligini ta'minlaydigan profil mazmunni kiritish.

Pedagogik jarayon ta'lim, tarbiya varivojlantirishning birligida namoyon bo'ladi. Umumiy o'rta ta'limning jismoniy madaniyat sohasidagi o'quv fani axborotli (bilim), operastion (usullar), motivastiyali (qadriyatli yo'nalganlik) komponentlarini o'z ichiga olgan jismoniy madaniyat faoliyati sanaladi [24, 36, 46].

Балсевич В.К., (2000) jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonini tashkil qilishga falsafiy-madaniyatshunoslik yondashuv ta'kidlanadi. Jismoniy madaniyat tarbiyasining texnologik asosi sifatida faoliyatli yondashuv, ta'limga yondashuvning yangi qoidasi, jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarining emostional jihati ustuvorligi, qoniqish va muvaffaqiyat effekti qaraladi.

Jismoniy madaniyat tarbiyasi mazmuni uchta asosiy yo'nalish: ijtimoiy-psixologik, intellektual, harakat (jismoniy) tarbiyasini o'z ichiga oladi.

Intellektual tarbiya insonda falsafiy, tibbiy, psixologik va jismoniy madaniy bilimlar bilan uzviy bog'liq boshqa aspektlarni o'z ichiga olgan nazariy bilimlarning keng spektrini shakllantirish imkoniyatini ko'zda tutadi.

Балсевич В.К., tomonidan (2000) jismoniy madaniyat sohasidagi bilimlarning to'rt darajani o'zichiga olgan tasnifi taklif etiladi:

Birinchi daraja ijtimoiy va biologik komponentlar va ularning jismoniy tarbiya jarayonida o'zaro ta'siri haqidagi bilimlarni o'zichiga oladi.

Ikkinchi darajani jismoniy madaniyat qadriyatlarini o'zlashtirish jarayonining ijtimoiy va biologik determinantalari haqidagi bilimning fundamental va texnologik jihatlari tashkil qiladi. Jismoniy madaniyatga oid bilimning *uchinchi darajasi* ixtisoslashib ulgurgan fanlar, ularning jismoniy tarbiya amaliyotida fan yutuqlarini tadbiiq etishning konkret yo'l va vositalarini belgilaydigan texnologik omillaridan tashkil topadi. To'rtinchi daraja bilimning ixtisoslashish darajasini aks ettiradi va falsafa, umumiy va amaliy sosiologiya, tibbiy-biologik, pedagogik, psixologik yo'nalishdagi umumiy va xususiy fanlarni, iqtisod, huquq, matematika, fizika, kimyo, mexanika, muhandislik-texnika fanlari, boshqaruv va tashkil etishni o'z ichiga oladi.

1.2. Yengil atletika sportining nazariyasi va amaliyoti

Umumiy o'rta ta'lim maktablarda yengil atletika bo'yicha sifdan tashqari sport to'garak faoliyatini nazariya va amaliyotda shakllangan ahamiyatli ma'lumotlarni tahlil etish, magistrlik dissertastiya vazifalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik o'quv-trenirovka jarayonining muhim bo'limi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funkstional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. O'quv-trenirovka ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari uzviy bog'liqdir [30].

Yengil atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funkstiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinastiyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining oshirilishiga erishiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – yengil atletkachi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funkstional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir [13,28].

Yengil atletikachilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar, yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylani-shidagi jiddiy funkstional o'zgarishlar bilan davom etadi [29].

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanib turadi.

Yengil atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlar yengil atletikachilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash yagona trenirovka jarayonining bir qismidir. Yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini

qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonmoq uchun, jismoniy va ma'naviy - irodaviy fazilatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy - irodaviy fazilatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) - eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. SHunga binoan jismoniy tayyorgarlik 2 ga ya'ni umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezkorlik, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy fazilatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi [30,35].

Kuchni 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 sistemasining ahvoliga, muskullarning fiziologik ko'ndalang kesimiga, muskullarda bo'ladigan bioximik prostesslarga, muskullar qo'zg'oluvchanligining o'zgarishiga, ularning charchoqlik darajasiga va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi, bosh miya qobig'idagi xarakatlantiruvchi zonaning nerv to'qimalaridan chiqadigan nerv impul'slari kelgandagina muskul kuchi sodir bo'ladi. Bu, nerv sistemasi funkstional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini ko'rsatadi[18,22].

Ayniqsa yangi, boshlovchi engil atletikachilarda muskul kuchini rivojlantirish birinchi navbvtida o'z muskullarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish (nerv - muskul koordinastiyasini yaxshilash) hisobiga bo'ladi.

Shu bilan bir vaqtda, katta iroda kuchi ko'rsata bilishni o'rgata borilgani ham muhimdir. Bundan tashqari, muskul kuchini namoyon qila olish nerv to'qimlaraning funkstional imkoniyatini oshirish yo'li bilan ham rivojlantiriladi. Muskul kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimiga to'g'ri proporstional 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.

Yengil atletikachilar tanasidagi hamma muskullar kuchli, garmonik rivojlangan bo'lishi kerak. Lekin tana muskulaturasining rivojlanish darajasiga bo'lgan talab engilatletikaning turiga bog'liqdir. Uloqtiruvchilarga kuchni hammadan ko'p rivojlantirish kerak bo'lsa, marafonchilarga hammadan kam kuch kerak.

Har qanday yengil atletikachi trenirovkasida albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ishlatiladi. Lekin asosan yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muhim bulgan 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 yengil atletikaning qaysi turida mumkin qadar ko'p kuch sarflashni o'rgatib olish maqsad bo'lsa, shu turning yoki shu tur elementning koordinastion strukruta 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'riligi 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 yengil atletitka turiga (sakrash, uloqtirish, startdantashlanish) qadar har xil dinamik

mashqlardan foydalaniladi. Kuchni rivojlantirishda yuk ko'tarish mashqlari, o'z vaznidan foydalanib yoki sherigi qarshiligini 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 xaltalar, 2-5 kg lik to'ldirma to'plar, 16 va 32 kg lik toshlar va shtangalar yuk tariqasiida xizmat qiladi.

Og'ir yuk bilan, maslan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar tananing hamma muskullariga, ayniqsa yirik va baquvvat muskul gruppalariga, yengil yuk (masalan, to'ldirma tuplar, 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.

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

O'z og'irligini ko'tarish hamda sherigi qarshiligini 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 sekinroq harakatlardan tezroq harakatlarga, engilroqlaridan qiyinroqlariga o'tish kerak. Keyinchalik esa, maksimal tezlik bilan, bajariladigan mashqlarga ko'proq o'rin beriladi.

Sherigi bilan ko'tarishib, qarshiligini 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.

Kuch atlet uchun zarur sharoitga yaqin sharoitda taraqqiy etadi. Bu metodni og'irlashtirilgan asboblardan shug'ullanadigan ulotiruvchilar ko'proq qo'llaydilar. Lekin og'irlik qo'shib bajariladigan mashqlarni boshqa yengil atletikachilar ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin. Masalan, ilmiy tekshirishlar sakrash mashqlarida og'irliklardan foydalanganlarning sakrovchanligi, undan foydalanmaganlarga nisbatan ko'proq ortganini ko'rsatdi. Treirovkaning tayyorlov davrida yengil 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 yengil atletika mashqlari yordamida ma'lum muskul gruppalarini 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 yengil atletika mashqlarini xuddi shu mashqlarning og'irliksiz bajarilishi bilan almashtirib turish kerak. Odatda mashq oldin og'irliksiz. Keyin og'irlik bilan bajariladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan ham ("izometrik" metod) foydalaniladi. Yengil atletikachi, masalan, elkasi bilan past turnikka turanib yoki juda ham og'ir shtangani erdan uzish uchun, yarim bukik oyoqlarini to'g'rilashga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanish sarflaydi. 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 funkstional imkoniyatlari ortadi-da, yengil atletikachi yana ham ko'proq kuch bera oladi. Nerv to'qimalarining funkstional 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 yengil 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'lishini talab qilsa, ?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 erishishlgan darajani saqlab qolish uchungina emas, balki uni yanada oshirish uchun ham kerak bo'ladi.

Chidamlilikni rivojlantirish. Chidamli bo'lish yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi trenirovka ishini bajarish uchun emas, balki katta hajmdagi trenirovka ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va sistemalarning (ayniqsa markaziy nerv sistemasi, yurak - qontomir, nafas olish sistemalari va muskul apparatining) tayyorlik darajasiga, sport texnikasiining takomil darajasiga va harakatlarini tejimli bajara bilishga bog'liqdir.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik - har qanday sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy qismi bo'lib, avvalo markaziy nerv sistemasidagi, yurak - qontomir, nafas olish va boshqa sistemalardagi jiddiy ijobiy o'zgarishlarning natijasidir. Yengil 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. Yengil 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 hammasi 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, yengil 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 yengil atletika turini, qisman esa maxsus mashqlarni ko'p martalab bajarishdir.

Maxsus chidamlilik yengil atletikaning hamma turida sportchi organ va sistemalarining maxsus tayyorgarlik qanchalik yuqori ekanligi bilan aniqlanadi.

Turli masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish metodikasida farq bor. U avvalo organlardagi, sistemalardagi 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 - qontomir sistemalarining ahamiyati juda katta. Trenirovka metodikasi ko'p jihatdan mana shu sistemalarni takomillashtirishga qaratilgandir.

Uzoq yoki o'rta uzoq masofalarni yaxshi natijalar bilan o'tish uchun sportchini, nafas olish va yurak-qontomir sistemalarining funkstional ikoniyatini 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 vaqtda butun masofa oxirigacha hech kamaytirmay eta oladigan tezlikka nisbatan 3 - 4 % ortiqroq tezlikda yugurishni kiritish kerak

O'rtacha masofalarga yugurish dastlabki 1-2 daqiqa ichida kislorod iste'mol qilinishi keskin ortishi bilan harakterlanadi. Ko'p o'tmay bu eng yuqori darajaga etib, ozroqqina vaqt davomida o'zgarmay turadi. Lekin kislorod iste'mol qilinish miqdorining bunday "turg'unlik holati" organizm kislorod iste'mol qilinishi nihoyasiga taqalib, bunday ortiq iste'mol qilinishning iloji bo'lmaganini 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 sistemasiga salbiy ta'sir qiladi.

O'rtacha masofalarga yuguruvchilarning asosiy vazifasi - maxsus chidamlilikni yaxshilash, shunga moslab organ va sistemalarni rivojlantirib, ular funkstiyalarini takomillashtirishdan, shuningdek, organizmni kisloroddan tejamli va samarali 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 sistemalarga talab ortadi. Yetarli 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'rilishicha 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 yengil yugursa 100 va 200 m ga yugurishda ham charchoq sekinroq ko'payadi.

Charchashni kamaytirish uchun tegishli qobiq prostesslarini va nerv - muskul apparatini takomillashtirish, muskullardagi bioximik prostesslar foydasini oshirish, qondagi kisloroddan yaxshiroq foydalanish kerak.

Katta texlikdagi yugurish paytida energetik moddalar juda tez parchalanib, muskullardagi hamma bioximik prostesslar qariyb kislorodsiz sharoitda o'tadiganligi uchun, 100 - 200 m ga yugurishdagi chidamlilikni oshiradigan organ va sistemalarni faqat shu sharoitning o'zidagina rivojlantirish mumkin. Demak, sprintda zarur bo'lgan chidamlilikni kichik tezlikda yugurish bilan to'liq tarakqiy ettirish mumkin emas.

Tezlikni rivojlantirish. Xarakatlarni tez bajara olish yengil atletikachining muhim fazilatlaridan biridir. Tezkorlik sakrovchining depsinishi, uloqtiruvchilarning siltashi, sprinterning 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 vakt davom etishiga yordam beradi.

Sportchining harakat tezligiga birinchi navbatda muskullarning taranglashtirib va bo'shashtirib turadigan harakatlarniyo'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 rol o'ynaydigan – tarbiya, o'rganish va taraqqiyot topishdir. Sistematik ko'p yillik trenirovka jarayonida har qanday sportchi tezkorlik fazilatini nihoyat darajada oshirib olish mumkin.

Harakat tezligini [ayniqsa o'yinlar yordamida] 10 – 12 yoshdan rivojlantiri boshlash kerak. Harakat tezligini oshirishning eng muhim tomoni – yugurish, sakrash va uloqtirish mukammal texnikasini egallashdir. Bunga faqat o'rganish prostessidagina erishib bo'lmaydi. Mashqlarni ko'p martalab takrorlayverish, xatto mashq texnikasini to'la o'zlashtirib olgandan keyin ham 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 koordinastiya qaror topgani va ruhiy ishtiyoq 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 samaraliroq. Yugurib kela turib, 30 – 50 m ga qiya yo'lkadan yugurib ketganda turg'unlashib kolgan maksimal tezlik ortadi. Yuguruvchi tezroq tepshinishga o'rgatadi, burilishdan to'g'ri yo'lkada chiqishda jadalroq qadam tashlaydigan bo'lishadi.

Lekin yengillashtiriladigan 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'lmagan 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 tepsinishga va uloqtirishda oyoqni to'g'rilash harakatiga o'tadi.

Har qaysi yengil atletikachi o'zi tanlagan yengil atletika turining qaysi harakatida ayniqsa ko'proq egiluvchanlik aniqlab olishi kerak. Har qaysi yengil atletikachi uchun kerak bo'ladigan bunday mashqlar unchalik ko'p emas – odatda 3 – 5 tadan oshmaydi. Masalan, g'ov oshar uchun egiluvchanlik, ayniqsa oyoqni yoniga uzatish va bir oyoqni oldinga, ikkinchisini orqaga cho'zish (shpagat) uchun, shuningdek tanani oldinga egish uchun kerak. Bu harakatlarning har qaysisi uchun bir gruppaga egiluvchanlikni o'stiradigan mashqlar tanlanadi. Ularning yo'nalishi harakat yo'nalishiga o'xshash bo'ladi.

Har qaysi gruppadagi mashqlar biriketin uzluksiz yoki kichkina tanaffus [2 – 3 minut] bilan bajariladi. Har qaysi gruppadagi mashqlarni tokrorlashning umumiy soni sekin-asta ko'paya borishi kerak; birinchi mashg'ulotda taxminan 10 marta takrorlansa, mashq qilish bir kun ham kanda qilmaganda 1,5–2 oy oxirida 50–80 martaga etishi kerak. Agar egiluvchanlik mashqlari bir kunda ikki marta bajarilsa, har ikkala galda dozani kamaytirish mumkin, lekin ikki gal yig'indisi yuqorida ko'rsatilgandek bo'lishi kerak.

Chaqqonlikni rivojlantirish. Chaqqon harakat qilish, harakat vazifalarini tez to'g'ri echa olish uchun kuchli, tezkor, chidamli bo'lish va mustahkam irodali bo'lish kerak. Kuchlilik, tezkorlik va boshqa fazilatlersiz, harakatlarda chaqqonlik bo'lishi murakkab bo'lsa, qanchalik tez chaqqonlik ko'rsatish kerak bo'lsa, chaqqonlik shunchalik takomillashgan bo'lishi kerak.

Trenirovka prostessida va musobaqada ko'pgina xil tashqi ta'sir texnika to'g'riligini buzishi mumkin. Agar atletning chaqqonligi rivojlangan bo'lsa, unda u muvozanatini tiklab, holatini yoki harakatini to'g'rilab olib, sport natijasini pasaytirmaydi.

Jismoniy tayyorlanganlik insonning jismoniy sifatlari va harakat qobiliyatlari kompleksining rivojlanganlik darajasidir.

Bu kompleks tarkibiga kuch, tezlik, chidamlilik, noziklik (egiluvchanlik), chaqqonlik va ularning birikishi (masalan, tezlikka chidamlilik) va hosilalari (masalan, koordinastiya qobiliyatlari, dinamik kuch, reakstiya tezligi va sh.k.) kiradi [28].

Harakat apparatining funkstional holati muhim tavsifi – mushak kuchi. Tadqiqotlar ko'rsatdiki, kaftdagi maksimal kuch yosh ortishi bilan bir maromda ortmaydi. Kuchning eng ko'p ortishi 14-17 yoshda kuzatiladi. Oyoq mushaklari kuchi 10-15 yoshda intensiv ortadi, qomat kuchi 16-18 yoshda. Garchi kuchning mutlaq maksimumiga 20 yoshdan 40 yoshgacha erishilsa-da, mushaklarning ko'pchilik guruhi uchun nisbiy kuch (tana vaznining 1 kg) 12-13 yoshda maksimumga etadi. Kuch qo'shilishining eng katta sur'atlari, ya'ni senzitiv davri kichik va o'rta maktab yoshiga to'g'ri keladi.

Odamning dinamik kuchi va uning turlaridan biri – portlash kuchi, ya'ni eng qisqa vaqtda maksimal kuchni namoyon qilish qobiliyati ham muhim. Tadqiqotchilar portlash kuchining asta-sekinlik bilan, notekis, yo shva jinsga bog'liq ravishda o'zgarishini ta'kidlashadi. SHunday, qizlarda joyidan baladlikka sakrash balandligi 12-14 yoshgacha yaxshilanadi, keyin natijalarning bir muncha barqarorlashishi va xatto pasayishi kuzatiladi. O'g'il bolalarda portlash kuchining

o'rtacha guruh ko'rsatkichlari yosh kattalashishi bilan ortadi, 15-17 yoshda o'z maksimumiga etadi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarining jadal rivojlanish davri 11-14 yoshga to'g'ri keladi.

Kuch sifatleri ontogenezi bo'yicha adabiyotlar tahlili xulosa qilishga imkon beradiki, turli harakatlarda namoyon bo'ladigan kuch ko'rsatkichlarining eng ko'p ortishi 11 yoshdan 16 yoshgacha kuzatiladi. Bunda o'g'il bolalar va o'smirlarda kuch parametrlarining o'sishi qizlarnikidan ko'proq [T.S.Usmonxodjaev 2006]

Kuch sifatlarini yoshga bog'lab o'rganishning tobora aniq natijasi – kuch qobiliyatlarini ularning turli ko'rinishlarida tezlashgan rivojlanishi davrini aniqlash 10-13 yoshga to'g'ri keladi.

O'g'il va qiz bolalardakuch sifatleri rivojlanishi va xarakterida tafovutlar borligini, shuningdek bu jarayonning umumiy maromi turlichaligini ta'kidlaydi. 12 yoshgacha harakat tezligi rivojlanish darajasidagi tafovutlar sezilarli bo'lmaydi. Kattaroq yoshda o'g'il bolalarning ustunligi asta-sekin ortib boradi, ularda tezlik sifatleri rivojlanish darajasi 13-14 yoshda barqarorlashadi.

Statik kuchlanishda shu jismoniy sifatning namoyon bo'lishida umumiy va tezlik-kuch chidamliligi rivojlanish qonuniyatlarini o'rgangan. Maksimal tezlikning 70% i bilan uzoqqa yuugarish bo'yicha aniqlanadigan umumiy chidamlilik kichik maktabyoshidagi o'g'il bolalarda intensiv rivojlanadi. O'rta maktab yoshida sekinlashib,katta maktab yoshida yana ortadi. Qizlarda 8 yoshdan 13-14 yoshgacha bu ko'rsatkich ortibboradi, 14 yoshdan keyin keskin pasayadi [39].

Bo'g'inlar harakatchanligining yosh bilan bog'liq o'zgarishi xususiyatlariga ko'ra ularni ikki guruhga bo'lishadi: birinchi guruh harakatchanlik ko'rsatkichlarining 14-14 yoshgacha ortishi, keyin pasayishi bilan tavsiflanadi: umurtqa pog'onasi, tos-boldir bo'g'nлари; ikkinchi guruh elka. Uning farqli jihati harakatchanlikning 11-13 yoshgacha ortishi, keyin bir maromda bo'lib, 16-17 yoshda pasayishida [47].

Chaqqonlik va koordinastiyaning boshqa ko'rinishlari yosh bo'yicha rivojlanishi bo'yicha ma'lumotlar tahlilidan ko'rinadiki, bola hayotining birinchi yili oxiri yo ikkinchi yili boshidan yurishni boshlasa-da, makonda to'g'ri mo'ljal olish qobiliyati hali uzoq takomilalashib boradi. Faqat 12 yoshga kelib, kattalarnikiga yaqin ko'rsatkichlarga etadi. Yurish eng to'g'ri chiziqli bo'lgan davr 13 yoshga to'g'ri keladi. Dinamik muvozanat funkstiyasi tobora intensiv rivojlanishi 7-10 yoshli bolalarda ro'y beradi [37].

Балсевич В.К., rahbarligidagi tadqiqotchilar guruhi [2000] 7-12 yosh intervali harakatlarni boshqarish qob'iliyatini rivojlantirish uchun optimal ekanini aniqladi. Bunda, harakatlarni boshqarish qobiliyati, ularning natijaliligi ko'p jihatdan tezlik-kuch qobiliyatlari bilan bog'liq, 13 yoshda maksimumga etadi.

I. Bob bo'yicha xulosa

Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya-sport faoliyatiga motivlarni shakllantirish jarayoni gigiena borasidagi dastlabki bilimlardan va jismoniy mashqlar bilan birinchi tanishishdan to chuqur psixofiziologik bilimlar va jismoniy madaniyat bilan muntazam, intensiv shug'ullanishgacha bo'lgan ko'p bosqichli jarayondir.

Jismoniy tarbiya-sport faoliyatiga motivlarni shakllantirishda ta'limning o'zgaruvchan sharoitlari, shakllantiriladigan maqsadlar, o'spirinning umumiy rivojlanganligi, pedagogning shaxsiy sifatlari, jins, shuningdek o'quvchining sharoitiga bog'liq ravishda variantlanadigan individual xususiyatlar jiddiy rol o'ynaydi. Jismoniy mashqlarni qo'llashda motivlar yoshga oid katta dinamikaga ega. Dissertastiya mavzusiga doir o'rganilgan adabiyotlar, tadqiqiy ishlar bo'yicha xulosa shundan iboratki, 15 – 16 yoshli Ymumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining engil atletika sport turiga intellektual qiziqishini oshirish yo'nalishida tadqiqot o'tkazilmagan. Shu munosabatda, o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport sohasiga munosabatini, ichki va tashqi motivastion qiziqish darajasini baholash texnologiyalarini ishlab chiqish, uning ishonchlik, validlik

imkoniyatlarini sinab ko'rish va undan keyin dissertastiyada ko'zlangan metodika samaradorligini tekshirish uchun munosibli aniqlanadi.

II BOB. TADQIQOT METODLARI VA UNI TASHKIL QILINISHI

2.1. Tadqiqotning metodlari:

- 2.1.1. Ilmiy-uslubiy adabiy manbalarni tahlil qilish va amaliy tajribalar natijalarini umumlashtirish;
- 2.1.2. Anketali so'roqnoma;
- 2.1.3. O'quvchilarning intellektual qiziqish darajasini tekshirish;
- 2.1.4. Jismoniy tayyorgarlikni tekshirish;
- 2.1.5. Matematik tahlil;
- 2.2. Tadqiqot bosqichlari.

2.1.1. Ilmiy-uslubiy adabiy manbalarni tahlil qilish va amaliy tajribalar natijalarini umumlashtirish

O'rganilgan manbaalarda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonini tashkil qilishning texnologik asos sifatida faoliyatli yondashuv, jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarining emostional jihati ustuvorligi, qoniqish va muvaffaqiyat effekti samaradorligini tadqiq etish metodologiyasi o'rganib, tahlil qilindi.

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining yengil atletika sport turiga intellektual qiziqish darajasini oshirish metodikasi mavzusida yaratilgan ishlarni tahlil qilish jarayonida ichki motivastiyani tashxis qilish metodikalari asosida anketali so'roqnoma va psixodiagnostik test metodikasi ishlab chiqildi va qo'llanildi.

2.1.2. Anketali so'roqnoma

Umumiy o'rta ta'lim maktab 9 - sinf o'quvchilarining yengil atletika sport turiga intellektual qiziqish darajasini o'rganish maqsadida yopiq shakldagi anketa so'roqnomasi ishlab chiqildi. Anketali so'rovnomaning barcha savollariga uch darajali javoblar shakllantirilgan bo'lib, unda o'quvchi tomonidan o'zining bilimi, qiziqishiga muvofiq mosini tanlash kerak bo'ladi. Mazkur so'roqnoma, Buxoro tuman № 31 maktabning 88 nafar 9 – sinf o'quvchilari o'rtasida pedagogik tadqiqotdan oldin va keyin o'tkazildi.

2.1.3. O'quvchilarning intellektual qiziqish darajasini tekshirish

Pedagogik tadqiqot davrida qo'llanilgan maktab o'quvchilarining engil atletika dastur bo'limiga qiziqish motivastiyasini shakllantirishga qaratilgan metodika mahsuldorligini tekshirish maqsadida psixodiagnostik test metodi qo'llanildi. Psixodiagnostik test metodi so'rovnoma shaklda bo'lib, undagi 20 ta ta'kidli savollar T.D. Dubovistkaya metodikasining baholash mezonlari asosida qayta ishlab chiqildi, 9 “A”, 9 “B”, 9”V” sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya dastur bo'limlari tarkibida engil atletik bo'limiga qiziqish motivastisining yo'nalganligini va ta'lim oluvchi shaxs ichki motivastion darajasini tekshirish, baholash va amaliy ahamiyatga molik xulosalar qilishda, hamda oldin o'tkazilgan anketali so'rovnoma natijalari bilan qiyoslashtirish orqali ta'lim samaradorligini isbotlash imkonini beradi.

2.1.4. Jismoniy tayyorgarlikni tekshirish

Tadqiqotlar jarayonida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash maqsadida “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlari va nazorat mashqlari qo'llanildi:

1. 100 metrga yugurish (soniya);
2. Arg'amchidan sakrash (1 daqiqa davomida, marta);
3. Kross 1000 m, qiz bolalar (daqiqa);
4. Kross 2000 m, o'g'il bolalar (daqiqa);

5. Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm);
6. Yugurib kelib kichik to'pni uloqtirish (metr);
7. Yil davomida musobaqalarga qatnashish (sinf jamoasi – marta).

2.1.5. Matematik tahlil

Magistrlik dissertasiya rejasiga ko'ra o'tkazilgan barcha tekshiruvlarda, oldin amaliyotda o'zining ishonchliligi bilan oqlangan psixodiagnostik test, “Alpomish va Barchinoy” testlari qo'llanilgan bo'lib, olingan raqamli ko'rsatkichlarni tahlil qilishda sinovdan o'tkazilgan baholash mezonlari va qiyosiy solishtirishlar orqali amalga oshirildi.

2.2.6. Tadqiqotning tashkil etilishi

Buxoro shahar, 31- sonli umumiy o'rta ta'lim maktab amaliyotida 2016 – 2017 o'quv yili davomida, dissertasiya mavzusi doirasida tadqiqot olib borildi. Magistrlik dissertasiyaning kalendar rejasiga asosan rejalashtirilgan tadqiqot ikki bosqichda amalga oshirildi.

Birinchi bosqichda, 2015 yil oktyabrdan boshlab 2016 mayga qadar

“15 - 16 yoshli maktab o'quvchilarini yengil atletika sport turiga intellektual qiziqishini oshirish yo'llari” mavzusiga doir ilmiy - metodik adabiyotlar va maktabning jismoniy tarbiya dastur bo'limining yengil atletika sport turi bilan bog'liq jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishning yillik, choraklik, taqvim mavzuiy reja, dars konspekti, sport to'garak faoliyati ish yuritish hujjatlar o'rganib tahlil qilindi. Tahlil natijasiga ko'ra tadqiqot ob'ekti, predmeti va qo'llaniladigan tekshiruv metodlari tarkibiga aniqlik kiritildi.

Ikkinchi bosqichda, 2016 yilning sentyabr oyidan dekabr oyiga qadar Ymumiy o'rta ta'lim maktabning jismoniy tarbiya darslari jarayonida yengil atletika dastur bo'limini o'qitishning nazariy ma'lumotlar, ko'nikma va malakaviy talablar, uyga beriladigan topshiriqlar tizimi kuzatib tahlil qilindi va navbatda pedagogik tadqiqotning asosiy vazifalari ishlab chiqildi va amalga oshirildi:

1. Umumiy o'rta ta'lim maktabning 15 – 16 yoshli o'quvchilarining yengil atletika sport turiga bo'lgan munosabatlarini o'rganish uchun anketa so'roqnomasi o'tkazildi;
2. Jismoniy tarbiya dasturining yengil atletika sport turiga o'quvchilarning intellektual qiziqish motivastiyasi darajasini tekshirish maqsadida psixodiagnostik test metodikasi saralab olindi va qo'llanildi;
3. Umumiy o'rta ta'lim maktabning yengil atletika dastur bo'limi, hamda "Alpomish va Barchinoy" maxsus test talablaridan tarkib topgan testlash majmuasi ishlab chiqildi, 9 – sinf o'quvchilarining ushbu dastur yo'nalishida jismoniy tayyorgarlik darajasi tekshirildi.

Jismoniy tarbiya dasturining "kurash" bo'limi hisobidan "yengil atletika" dastur bo'limini o'qitish hajmi 10 soatga oshirib qayta rejalashtirildi. Bunda, birinchi chorakning sentyabr oyida 8 soat, uchinchi chorakning fevral oyida 4 soat, mart oyida 6 soat, aprel oyida 6 soat miqdorida, o'quv yili davomida tadqiqot va nazorat sinflari uchun jami 28 soat vaqt rejalashtirildi.

2017 yilning yanvar oyidan may oyiga qadar, umumiy o'rta ta'lim maktabning 9 – sinf o'quvchilarida yengil atletika sport turiga bo'lgan intellektual qiziqishini oshirishga mo'ljallangan uzviylashtirilgan metodika samaradorligini aniqlash maqsadida asosiy pedagogik tadqiqot o'tkazildi.

2017 yil fevral, mart, aprel oylarining yengil atletika darslarida fan bo'limi komponentlarini (nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malaka talablari, uyga topshiriqlar) uzviylashtirish orqali ishlab chiqilgan metodika 9 "A, B, V" sinf o'quvchilari ta'limida qo'llanildi. Pedagogik tadqiqot oxirida (aprel) olinadigan natijalar bo'yicha qiyosiy tahlil o'tkaziladi. 2017 yilning may oyida magistrlik dissertastiyasi shakllantiriladi.

III. BOB. IX - SINF O'QUVCHILARINING YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISH DARAJASINI OSHIRISH METODIKASINING TAJRIBAVIY ASOSLANISHI

3.1. O'quvchilarining yengil atletika sport turiga bo'lgan qiziqish darajasini tekshirish xususiyatlari

Hozirgi zamon yo'nlashining muhim muammosi intellektual kamolotga erishgan barkamol avlodni tarbiyalash masalasidir. Bizga o'z kasbini yaxshi bilgan, bilimli mutahassislarning o'zi emas, birinchi prezidentimiz ta'kidlaganlaridek "O'zining qadr-qimmatini anglaydigan, irodasi baquvvat, iymoni butun, hayotda aniq maqsadga ega bo'lgan insonlar kerak". Chunki, ma'rifatlilik - faqat bilim va malaka emas, ayni paytda, chuqur ma'naviyat va go'zal axloq degani hamdir.

Sharq mutafakkirlarining pedagogik fikrlari, g'arb mutafakkirlari va rus pedagog olimlarining ta'lim va tarbiyaga oid g'oyalari, ma'rifat darg'alarining milliy tarbiya bilan bog'liq bo'lgan asarlari, shaxs tarqqiyotining rivoji haqida tasavvurlari komil inson g'oyasini atroflicha tushunishga ko'maklashadi.

Sharq mutafakkirlari ta'limotida o'g'il va qizlarga ta'lim va tarbiya berish, g'oyasi muhim o'rin egallaydi. Qadimiy an'analarimizga binoan hunarmand va kasb, me'mor va naqqosh, dehqon va chorvador, to'quvchi va nonvoy ustoz-shogird munosabatlarini amalga oshirib kelmoqdalar. Dono xalqimiz «Ustozidan

o'zmagan shogird – shogird emas», «Hunarli kishi aslo xor bo'lmas», «Ustoz otangdek ulug'», «Ta'lim bergan ustozingdan ayrilma» singari maqollarni ijod etganlar va farzandlarining barkamol bo'lib ulg'ayishini orzu qilganlar [11,31].

Buyuk qomusiy olim Abu Nasr Farobiy kasb-hunar to'g'risida ilk fikrlarini bildirib, qimmatli maslahatlar bergan, chunonchi, ta'lim – so'z va ko'nikmalar majmui, tarbiya esa amaliy malakalardan iborat ish – harakat ekanligini, muayyan kasb-hunarga berilgan, u bilan qiziqqan kishilar shu kasb-hunarning chinakam shaydosi bo'lishini aytgan. Bu mulohazalardan anglashilib turibdiki, kasb-hunar insoniyat uchun azaldan juda zarur hayotiy vosita bo'lib kelgan.

Buyuk qomusiy olim sifatida barcha hodisalarning mohiyatini ilmiy jihatdan ochib berishga harakat qilgan sharq mutafakkirlaridan biri – Abu Ali Ibn Sinodir. Uning pedagogik – psixologik qarashlari ilmiy asosda qurilgan bo'lib, u bolaning fe'l – atvori va tasavvurlarini shakllantirishda umuminsoniy g'oyalar qo'llanishini yaratgan hamda murabbiy, ota-onalarga uni qattiq tan jazosidan ko'ra, shaxsiy ibrat orqali voyaga etkazish ma'qulligini ko'rsatgan. Mutafakkirning «Donishnoma», «Risoi ishq», «Uy xo'jaligi», «Tib qonunlari» asarlari mamlakatimiz xalqlari odob – axloq psixologiyasi va tabobat olamida alohida o'rin tutadi.

Mutafakkirning mehnatsevarlik tarbiyasi borasidagi fikrlari ham diqqatga sazovordir. Jumladan, u har bir bolani biror hunarga o'rgatmoq shart, deydi. Yosh yigit biror hunarni o'rgansa, uni hayotga tatbiq eta olsa va mustaqil hunar tufayli oilani ta'minlaydigan bo'lsagina, otasi uni uylantirib qo'ymog'i lozim, deb hisoblaydi. O'spirin hunar egallashi bilan unda nafaqat axloqiy hislar, balki xarakterning irodaviy xislatlari ham tarkib topa boshlaydi. Hunar egallash orqali o'spirinlarda sabr – bardoshlik, chidamlilik, mehnatsevarlik, ishbilarmonlik, tadbirkorlik, zukkolik kabi insoniy sifatlar shakllanadi.

XI asrning buyuk mutafakkiri Yusuf Xos Hojib o'zining «qutadg'u bilig» asarida inson va uning hayotiga oid qarashlarini tahlil qilgan. U odamning Olloh tomonidan yaratilganligini hamda odamning dunyoga kelishi va uning kelajakda qanday odam bo'lib voyaga etishi, ajdodi va kelib chiqishiga, hayotda

shug'ullanayotgan faoliyatiga, atrofga nisbatan munosabatlariga bog'liqligini aytib: «Kimning nasli otadan boshlab toza bo'lsa, undan elga yaxshilik, ko'p manfaatlar keladi» deb hisoblaydi [23,31].

Sharq mutafakkirlaridan qolgan qimmatli ma'naviy boylikning har bir satrini ochib tahlil qilganimizda ularning inson kamolati, ma'naviyati va mehnatsevarlik xislatlariga, bolalar va yoshlarni barkamol insonlar qilib shakllantirish va muayyan sohaga qiziqishini tarbiyalash borasida qimmatli mulohazalar olsa bo'ladi.

O'quvchi - yoshlarning qiziqishlari, layoqatlari, qobilyatlariga va jamiyatning turli sohalarga bo'lgan ehtiyojini o'zlariga mos, ularni asoslangan kasb tanlashga yordam beradi, chunki u fanlararo rivojlanuvchi nazariya va amaliyotning birligi asosida bo'lib, asosan o'quvchilar bilan o'quv tarbiya jarayonida amalga oshiriladi.

Yoshlarni muayyan ijtimoiy faoliyatga tayyorlash Respublikamiz ta'lim tizimidagi ustivor vazifalardan biridir. Ta'lim tizimida ro'y berayotgan islohatlar yoshlar 14-15 yoshligida qiziqishidan kelib chiqib kelgusidagi kasbi haqida aniq reja va tasavvurga ega bo'lishi zarurligini taqozo etadi.

Murojaat qilgan o'quvchilar va ularning ota-onalari farzandlarining qiziqishlari, tanlagan kasbi yoki sohasi bo'yicha aqliy va jismoniy imkoniyatlari etarli darajada emasligi va aksincha bo'lgan holatlar ham amaliyotda tez-tez uchrab turadi. Har qanday holatda ham psixolog o'quvchi haqida to'liq va etarli ma'lumotlarni pedagoglar va ota-onalardan olib kasbiy maslahat ishlarini boshlashi zarur. Muammolarning ko'pchiligi o'quvchilarning qiziqish olami haqidagi bilimlari etarli darajada bo'lmaganligi, o'z iqtidori, imkoniyatlarini to'g'ri baholay olmasligi, kasbiy layoqat etishmasligi tufayli yuzaga keladi.

Respublikamizning "Ijtimoiy fikr" loyihasiga ko'ra maktab o'quvchilarining ko'proq qaysi Umumiy o'rta ta'lim fanlariga qiziqish darajasini aniqlash maqsadida so'rovnoma o'tkazilgan bo'lib, umumiy xulosalarga ko'ra: aksariyat o'quvchilar tomonidan matematika, informatika, fizika, chet tillari, tarix fanlariga qiziqish bildirishlari aniqlangan; jismoniy tarbiya faniga har beshinchi o'quvchining qiziqishi, hamda o'g'il bolalardan farqli qiz bolalar ko'pchilik ovoz bilan fikr bildirilgan; so'rovnoma savollariga o'quvchilarning 44% javob berishga

qiynaladilar yoki bunday savollarga javob bera olmaydilar. Muammoning yana shunday bir tomoni borki, yuqori sinf o'quvchilari o'zlarining qiziqishlar haqida etarli darajada ma'lumotlarga ega emaslar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining pedagogik tadqiqot yo'nalishida quyidagi so'rov usullari keng qo'llaniladi: suhbat, interv'yu olish va so'rovnomadan foydalanish shular jumlasidandir. Usullarning bu guruhi sub'ektiv hisoblanadi, chunki u respondentdan (so'roqlanuvchidan) olinadigan og'zaki axborotga asoslanadi.

So'roqnomadan foydalanish_ilmiiy tadqiqot usullaridan biri bo'lib, uning yordamida tadqiqotchi so'roqlanuvchining og'zaki xabarlarini zamiridagi ma'lumotlarga ega bo'ladi. So'roqnomadan foydalanish tadqiqotchi tomonidan izchillik asosida tuzilgan savollarga so'roqlanuvchidan yozma axborot olish jarayoni bo'lib, tadqiqotning eng keng tarqalgan, matematik ishlov berish ancha qulay bo'lgan, ko'p sonli so'roqlanuvchilarni qamrab olishga imkon beradigan usulidir. Sportchilarni tayyorlashda u yoki bu hodisalarning tipikligi xususida axborot olish uchun, masalan, talab va ehtiyojlar, istaklar, engil atltika sport turiga nisbatan qiziqishini, munosabatni o'rganish uchun so'roqnomalar usulidan foydalanish mumkin. Uni to'g'ri qo'llash va etarli ma'lumot olish uchun bir qator umumiy talablar ishlab chiqilgan:

1. O'rganilayotgan hodisani eng aniq tavsiflab beradigan va ishonchli axborotlar olishga sharoit yaratadigan savollarni tanlab olish;
2. To'g'ridan-to'g'ri savollar bilan bir qatorda qo'shimcha savollar, ochiq va yopiq savollardan foydalanish;
- 3 Savol tuzishda so'roqlanuvchini istalgan javobga yo'naltirishning oldini olish;
4. Savollar ma'nosini ikki xil tushunish ehtimolini bartaraf qilish;
5. So'roqnomadagi savollarning tushunarlilik darajasini oz sonli tekshiruvchilar guruhida oldindan sinab ko'rish va savollar mazmuniga, zarur bo'lsa, o'zgartirishlar kiritish;
6. So'roqnomada asosida fikr olish usulidan foydalanishda ishonchli axborotga ega bo'lish uchun tekshiriluvchilarning katta miqdorini ta'minlash.

Oqilona ishlab chiqilgan so'roqnoma quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

- tanlangan muammodagi tadqiqot uchun eng dolzarb yo'nalishlarni aniqlash, muammo mohiyatini aniq maqsad asosida tekshirishni tashkil qilish;
- o'tkaziladigan ilmiy tajriba maydonini imkon qadar toraytirish;
- farazlarni ifodalash uchun ishonchli amaliy dalillar olish;
- o'rganilayotgan hodisaning tasodifan ko'zga tashlanadigan ayrim jihatlarini emas, balki tipik manzarasini ochib berish;
- muayyan o'quv-mashq muammosini hal etishda trener yoki sportchi faoliyatidagi tipik kamchiliklarni aniqlash;
- ularning mazkur faoliyati uchun tipik murakkabliklarni ochish;
- aniqlangan kamchiliklar va qiyinchiliklarning sabablarini o'rganish;
- o'rganilayotgan masalalarni hal etishda ijobiy trenerlik tajribasining tipik jihatlarini yuzaga chiqarish;

Umuman, so'rov usullarining bir qator jiddiy fazilatlari bor:

1. O'rganilayotgan muammo yuzasidan tez muddatda ko'p xilma-xil kuzatishlar natijalariga ega bo'lish imkonini beradi.
2. Doimiy so'rov muolajalaridan, bir xildagi miqdoriy ko'rsatkichlardan foydalanish muayyan sharoitlarga rioya qilinganda, sababiy bog'lanishlar to'g'risidagi farazlarnigina emas, tadqiqot natijalarining ikkilamchi hamda qiyosiy tahlilini ham tekshiruvdan o'tkazish imkonini beradi.
- 3.Olinadigan axborotlar hajmiga nisbatan so'rov usullarining qiymati nisbatan katta bo'lmaydi.

Magistrlik dissertasiya metodologiyasining tadqiqot vazifasiga muvofiq 15-16 yoshli maktab o'quvchilarining yengil atletika sport turiga intellektual qiziqish darajasini o'rganish uchun quyidagi yopiq shakldagi anketa so'roqnomasi ishlab chiqildi. Yopiq savollar tadqiqotchi nazarda tutgan javob variantlarining muayyan yig'masini o'z ichiga oladi. Masalan: "Sanab o'tilgan sport turlaridan qaysi biri bilan Siz shug'ullanishni istardingiz?". Yopiq savollar oddiy shaklda ham bayon etilib, so'roqlanuvchi bunda faqat "ha" yoki "yo'q" deb javob berishi mumkin bo'ladi. Bunday savollar tarkibida ijobiy va salbiy javoblar teng miqdorda bo'lishi

lozim. Yopiq savollarning yana bir shakli mavjud - javob “elpig’ichi”ga ega bo’lgan savollar. Bunday savollar javob mazmunini aks ettiruvchi hamda baholi savollarga bo’linadi. Baholi savollar so’roqlanuvchi fikrini sifatiy jihatdan aks ettiruvchi javoblar to’plamini o’z ichiga oladi [26].

Tadqiqot rejasiga ko’ra ishlab chiqilgan so’rovnomaning barcha savollariga uch darajali javoblar shakllantirilgan bo’lib, unda o’quvchi tomonidan o’zining bilimi, qiziqishiga muvofiq mosini tanlash kerak bo’ladi. Mazkur so’roqnoma, Buxoro shahar № maktabning 88 nafar 9 – sinf o’quvchilari o’rtasida pedagogik tadqiqotdan oldin va keyin o’tkazilgan bo’lib, qo’lga kiritilgan natijalar tahliliga ko’ra “A, B, V” sinflari o’quvchilarining engil atletika sport turiga bo’lgan qiziqish darajasining dinamik o’zgarish xususiyatlari aniqlandi.

**Umumta’lim maktab o’quvchilarining qiziqish darajasini o’rganish
uchun anketa so’rovnomasi**

1. Jismoniy tarbiya darsiga va umuman jismoniy faollikka munosabatingiz yaxshimi?

- ha;
- unchalik emas;
- yo’q.

2. Dars jadvalida birinchi jismoniy tarbiya darsi bo’lsa, siz ertalab qiziqish bilan maktabga borasizmi?

- qiziqish bilan boraman;
- har xil bo’lishi mumkin;
- har doimam emas.

3. Ba’zi sabablarga ko’ra jismoniy tarbiya darsi o’tilmay qolsa ruhiyatingizga ta’sir qiladimi?

- ha;
- bilmadim;
- yo’q.

4. Sizga yengil atletika darslariga qatnashish yaxshi kayfiyat, ko’tarinki ruhiyat bag’ishlaydimi?

- ha;
- bilmadim;
- umuman yo'q.

5. *Siz tez-tez jismoniy tarbiya darsi haqida oilada yoki sinfdoshlaringiz bilan suhbat qilasizmi?*

- har doim;
- kamdan-kam hollarda;
- aytmayman.

6. *Jismoniy tarbiyaning boshqa dastur bo'limlariga ko'ra yengil atletika darslariga ko'proq qatnashishni xoxlaysizmi ?*

- istamayman;
- menga farqi yo'q;
- yo'q.

7. *Yengil atletika sport to'garagida doimiy qatnashadigan sinfdoshlaringiz bormi ?*

- ko'p;
- kam;
- dostlarim yo'q.

8. *Yengil atletika sporti bilan doimiy shug'ullanishni xohlar edingizmi?*

- yoqadi;
- unchalik emas;
- yoqmaydi.

9. *Maktabning yengil atletika darslari jarayonidan qoniqasizmi ?*

- qoniqaman;
- unchalik emas;
- qoniqmay.

10. *Maktabning yengil atletika dars jarayonida ayrim metodik ta'minot (o'qituvchining dars berishi) yoki o'quv moddiy ta'minot (jihazlar, qo'shimcha uskunalar) shart - sharoitlarini o'zgarishini istaysizmi?*

- juda istamayman;

- xohlardim;
- menga farqi yo'q.

11. O'zingizni yengil atletika darslarida jismonan faol deb o'ylaysizmi?

- ha faolman;
- bazida faolman;
- umuman faol emasman.

12. Yengil atletika sport turi bo'yicha barcha ma'lumotlarni qiziqib o'qiysizmi yoki kuzatib borasizmi ?

- doim;
- bazida;
- umuman yo'q.

Ymumiy o'rta ta'lim maktabning 15 – 16 yoshli o'quvchilaridan olingan dastlabki so'roqnoma natijasiga ko'ra quyidagi jadval ma'lumotlari hosil bo'ldi (**Jadval 1**).

Jadval 1

Maktab o'quvchilarida yengil atletika sport turiga bo'lgan qiziqish darajasining pedagogik tadqiqotdan oldingi holati (jami: n = 88)

<i>N^o</i>	<i>Anketa savollariga belgilangan javoblarning sifatiga ko'ra baholash darajalari</i>	<i>9 - A (n = 30)</i>	<i>9 - B (n = 29)</i>	<i>9 - V (n = 29)</i>
1	Yuqori darajaga ega javoblar	5 – 17%	7 – 24%	9 – 31%
2	O'rta darajaga ega javoblar	21- 70%	19 – 65%	15 – 52%
3	Past darajaga ega javoblar	4 – 13 %	3 – 11%	5 – 17%

Dastlabki o'tkazilgan so'roqnoma javoblariga ko'ra: 9 – A sinf o'quvchilarining yuqori darajali javoblar 17 %, o'rta darajali javoblar 70 %, past darajali javoblar 13 % ni tashkil etdi; 9 – B sinf o'quvchilarining yuqori darajali javoblar 24 %, o'rta darajali javoblar 65 %, past darajali javoblar 11 % ni tashkil etdi; 9 – V sinf o'quvchilarining yuqori darajali javoblar 31 %, o'rta darajali javoblar 52 %, past darajali javoblar 17 % ni tashkil etdi. Barcha 9 – sinf

o'quvchilari kesimida o'quvchilarining umumiy yuqori darajali javoblar 22 %, o'rta darajali javoblar 62 %, past darajali javoblar 16 % dan iborat bo'ldi. Anketali so'roqnom natijalarining e'tiborga olinadigan yana bir muhim va ahamiyatli ma'lumotlardan biri, umumiy javoblar yuzasidan o'g'il va qiz bolalar o'rtasida qiyosiy tahlil o'tkazishdan iborat bo'ldi (**Jadval 2**).

Jadval 2

Maktab o'quvchilarida yengil atletika sport turiga bo'lgan qiziqish darajasining pedagogik tadqiqotdan oldingi holati bo'yicha o'g'il va qiz bolalar o'rtasida qiyoslashtirish

	<i>Anketa savollariga belgilangan javoblarning sifatiga ko'ra baholash darajalari</i>	<i>Qiz bolalar n = 48</i>	<i>O'g'il bolalar n = 40</i>	<i>Qiyosiy farq</i>
1	Yuqori darajaga ega javoblar	12	10	2 >
2	O'rta darajaga ega javoblar	34	28	6 >
3	Past darajaga ega javoblar	7	9	< 2

Maktab o'quvchilarining yengil atletika sport turiga bo'lgan qiziqish darajasining pedagogik tadqiqotdan oldingi holati bo'yicha o'tkazilgan qiyosiy tahlil natijasiga ko'ra barcha darajalarda qiz bolalarning o'g'il bolalarga nisbatan ijobiy ustunligi kuzatildi.

2017 yilning yanvar oyidan may oyiga qadar, umumiy o'rta ta'lim maktabning 9 – sinf o'quvchilarida engil atletika sport turiga bo'lgan intellektual qiziqishini oshirishga mo'ljallangan uzviylashtirilgan metodika samaradorligini aniqlash maqsadida asosiy pedagogik tadqiqot rejalashtirilib tashkil etildi. 2017 yil fevral, mart, aprel oylarining yengil atletika darslarida fan bo'limi komponentlarini (nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malaka talablari, uyga topshiriqlar) uzviylashtirish orqali ishlab chiqilgan metodika 9 “A, B, V” sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darslarida qo'llanildi. Pedagogik tadqiqot jarayonining aprel oyida ikkinchi marotaba so'roqnom mazkur sinflarda o'tkazildi hamda pedagogik

tadqiqotdan oldingi va keyingi holati bo'yicha qiyosiy tahlil o'tkazildi. Pedagogik tadqiqot oxirida 15 – 16 yoshli o'quvchilarning jami 88 nafar ishtirokchilaridan so'roqnoma savollariga javob olindi va ularning qiziqish darajalari aniqlandi. Bu ma'lumotlar orqali jismoniy tarbiya darslarining yengil atletika bo'limi komponentlari bo'yicha (nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malaka talablari, uyga topshiriqlar) uzviylashtirilgan metodika samaradorligi tekshirildi (**Jadval 3**).

Jadval 3

Maktab o'quvchilarida yengil atletika sport turiga bo'lgan qiziqish darajasining pedagogik tadqiqotdan keyingi holati (jami: n = 88)

<i>N^o</i>	<i>Anketa savollariga belgilangan javoblarning sifatiga ko'ra baholash darajalari</i>	<i>9 - A (n = 30)</i>	<i>9 - B (n = 29)</i>	<i>9 - V (n = 29)</i>
1	Yuqori darajaga ega javoblar	19 – 63%	17 – 59%	21 – 72%
2	O'rta darajaga ega javoblar	9- 30%	10 – 35%	7 – 24%
3	Past darajaga ega javoblar	2 – 7 %	2 – 7%	1 – 4%

Pedagogik tadqiqot yakunida o'tkazilgan so'roqnoma javoblariga ko'ra oldingisidan farqli dinamik o'zgarish holati kuzatildi:

- 9 – A sinf o'quvchilarining yuqori darajali javoblar 63 %, o'rta darajali javoblar 30 %, past darajali javoblar 7 % ni tashkil etdi;
- 9 – B sinf o'quvchilarining yuqori darajali javoblar 59 %, o'rta darajali javoblar 35 %, past darajali javoblar 7 % ni tashkil etdi;
- 9 – V sinf o'quvchilarining yuqori darajali javoblar 72 %, o'rta darajali javoblar 24 %, past darajali javoblar 4 % ni tashkil etdi.

Jadval 4

Maktab o'quvchilarida yengil atletika sport turiga bo'lgan qiziqish darajasining pedagogik tadqiqotdan keyingi holati bo'yicha o'g'il va qiz bolalar o'rtasida qiyoslashtirish

<i>No</i>	<i>Anketa savollariga belgilangan javoblarning sifatiga ko'ra baholash darajalari</i>	<i>Qiz bolalar n = 48</i>	<i>O'g'il bolalar n = 40</i>	<i>Qiyosiy farq</i>
1	Yuqori darajaga ega javoblar	28	19	11 >
2	O'rta darajaga ega javoblar	17	20	< 3
3	Past darajaga ega javoblar	3	1	2 <

Barcha 9 – sinf o'quvchilari kesimida (jami: n = 88) o'quvchilarining umumiy yuqori darajali javoblar 65 % ga oshdi, o'rta darajali javoblar 29 % ga tushdi, past darajali javoblar atigi 6 % dan iborat bo'ldi. Ahamiyatli ma'lumot sifatida pedagogik tadqiqotdan keyingi holat bo'yicha o'g'il va qiz bolalar o'rtasida qiyosiy tahlil o'tkazildi va quyidagi statistik ko'rsatkichlar aniqlandi (**Jadval 4**).

O'quvchilar faolligi ko'p hollarda bir qator omillardan bog'liq bo'lib eng asosiylari quyidagilardan iborat:

- dars vazifasini to'g'ri belgilash;
- ijobiy emostional vaziyatni tashkillash;
- darsda o'quvchilarning optimal bandligini ta'minlash;

Darslarda ijobiy emostional vaziyatlarning tarkib topishi muhim ahamiyatga ega. Qoidaga ko'ra dars boshlanishida shakllanib oxirigacha davom ettiriladi. Shu jumladan emostional vaziyat mashg'ulot davomida o'zgarishi mumkin. O'zgaruvchanlikning sabablari – o'quvchining kayfiyati, o'quv predmeti sifatida jismoniy madaniyatga, jismoniy mashqlarga, muayyan dars yoki o'qituvchi shaxsiga, o'qituvchi tomonidan faoliyatning baholanishiga, o'qituvchining o'zini tuta bilish, boshqara olish va boshqa harakatlari bunga misol bo'la oladi.

Darslarda ko'tarinkilik ruhi va o'quvchilarning jismoniy mashq samarasidagi yaxshi kayfiyati, quvonchlarining vujudga keltiruvchi bir qator omillar mavjud.

1. Darsdagi vaziyat va o'qituvchining hatti-harakatlari mashg'ulot emostionalligiga sezilarli ta'sir ko'rsatish mumkin, ba'zida qisqa hazillarga o'rin berilishi ham bundan istisno emas. Jismoniy madaniyat darslaridan qoniqish va quvonch hissiyotlarini ta'minlovchi sabablar bo'lib o'quvchilarning

harakatlanishlari, foydasiz vaqtni o'tkazmaslik, ustozining yaxshi kayfiyati va munosabatini sezish, ba'zida hazillarni qabul qilish, o'zining jismoniy mehnat samarasini tushungan holda ko'ra bilishidir. O'qituvchining haddan ortiq asabiylashishi (foydasiz baqiriqlar) o'quvchilar tartibsizligini keltirib chiqaradi. To'xtovsiz hazil mutoibalar va kuldirishlar o'rinsiz sanaladi. O'qituvchining qat'iyatligi, harakatlaridagi aniqlik, tushunarlik, o'quvchi yutuqlarini so'z vositasida taqdirlash, samimiyat, omadsiz harakatlarda ruhiyatni ko'tarish bilan birgalikda ijobiy natija beradi.

2. O'yin va musobaqa metodlarini qo'llashning psixologik xususiyatlari taqozoligida o'quvchilarda doim kuchli emostional siljishlar sodir bo'ladi. Gohida bu toifa haddan ortiq emostionallik asosiy dars vazifalarini bajarishiga to'sqinlik qilishi ehtimolini nazoratga olish kerak. Kuchli emostionallik fiziologik tabiatiga ko'ra o'yin yoki bahslashuvdan keyin ham ancha vaqtgacha davom etishi sababli mazkur metodlarni dars jarayonida joyi, shakli va me'yori qat'iy belgilanadi.

Dars oxirida musobaqa shaklida mashq bajarish rejalashtiriladi. Jismoniy mashq texnikasini o'zlashtirishdan oldin tavsiya etilmaydi.

O'yin-o'quvchilarning odatiy mashg'uloti bo'lib nafaqat ermak o'yin-kulgi sifatida balki yosh xususiyatlari bo'yicha rivojlantiruvchi usul sanaladi. Harakat faolligini ta'minlovchi o'yin vositasida o'quvchilar harakatlarnishlarning rastional shakllari, qoida va talablarini o'zlashtiradilar, kommunikativ (muomala) qobiliyatlari, psixik va jismoniy sifatlari rivojlanadi. Kichik yoshdagi o'quvchilarda syujetli (obrazli) o'yinlardan dasturiy o'quv material sifatida dars jarayonida qo'llaniladi. Bu metodni qo'llashda, o'qituvchi o'yin qatnashchisi rovida yaratilayotgan obrazlar realligini tekshiradi. O'quvchilar ulg'aygan sari ko'proq realligi baln ajraluvchi o'yinlar tavsiya etiladi, ya'ni turli sport o'yinlari, dastlab soddalashtirilgan qoida va sharoitlarda, keyinchalik to'liq talablar muvofiqligida.

3. *Darslarda turli vosita va metodlar qo'llash.* Ma'lumki bir turdagi jismoniy faoliyat psixik bezish (zerikish), monotonlik kabi noxush psixik vaziyatlarni keltirib chiqarish mumkin.

Qiziqarli dars o'tkazishning turli vosita va metodlari mavjud:

- mashg'ulotni tashkil qilishning aylanma frontal, guruhli yoki yakka tartibda usullari;
- Rang-barang jismoniy mashqlarni qo'llash (misol muayyan jismoniy qobiliyatni rivojlantirish uchun turli mashqlari (vosita) qo'llash;
- Odatiy dars sharoitlarni o'zgartirish (sportzaldan toza havoga chiqish, darsning tayyorlov qismida yurish, yugurish, URM mashqlari musiqa ohangida o'tkazish).

Dars vazifalarini to'g'ri belgilash. Jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilar faolligining namoyon bo'lishi bilan bog'liq vaziyatlar o'rganilib quyidagi xulosalarga o'rin berildi. Asosan o'qituvchining dars vazifalarini bayon qilishdagi kamchiliklar sababli o'quvchilarning o'quv-biluv faolligi pasayadi:

- o'qituvchi tomonidan echilishi muhim sanaladigan dars vazifasini bayon qilish o'rniga bajariladigan jismoniy mashqlar ro'yxati e'lon qilinadi;
- dars vazifasini bayon qilishda o'quvchilar uchun muhimligi to'g'risida qo'shimcha ma'lumot berilmaydi;
- o'qituvchi umumiylikka (noaniq) xos vazifalar qo'yishi (uloqtirishni o'rganish, basketbol o'ynashni o'rganamiz);
- o'qituvchining o'quvchilar nazarida zerikarli vazifalar qo'yish. Ammo ba'zida aniq va metodik jihatdan to'g'ri qo'yiladigan vazifa ijobiy natijaga olib kelmasligi sababli o'quvchilarning qiziqishlari va ehtiyojlarini ham inobatga olish zarur;
- o'qituvchi tomonidan yakka dars jarayonida amalga oshirishning imkoni bo'lmagan vazifalar qo'yishi. Bu holat darsda sarflanadigan vaqt va harakatlarning samarasizligi bilan bog'liq o'quvchilarda salbiy tushuncha hosil bo'ladi.

Darsda o'quvchilar bandligini optimallashtirish.

Darsda o'quvchilar bandligini ta'minlashning optimal me'yori quyidagi tashkiliy-didaktik choralar orqali amalga oshiriladi:

1. Foydasiz vaqt o'tkazishlardan holi bo'lish uchun barcha jamoani kerakli sport jihozlari bilan ta'minlash, dam olish oralig'ida ham tayyorlov, maxsus mashqlarni sifatli bajarish ustidan jamoa orasida o'zaro nazoratni uyushtirish mumkin;
2. O'qituvchi tomonidan doimiy nazoratni olib borish (barcha harakatlar, nafaqat darsda hosil qilingan bilim, ko'nikma va malaka darajalari balki ularning faolligi, e'tiborligi va tartib intizomi).
3. O'quv jarayoniga nafaqat asosiy guruh, balki darsdan ozod qilinganlar ham jalb etiladi. Darsda qatnashuvchi maxsus medistina guruhi o'quvchilari yoki vaqtincha ozod qilinganlar boshqa o'quvchilar harakatlanishlarini nafaqat kuzatish balki fikran mashq bajarish yuzasidan ko'rsatma beriladi. Ma'lumki, idiomotor mashg'uloti samarasida harakat ko'nikmalarining shakllanishiga, hattoki oz miqdorda bo'lsada jismoniy sifatlar ham rivojlanishi kuzatilgan. Bundan tashqari ozod qilingan o'quvchilarni hakamlik, yordamchi-tashkilotchi rolida vazifalar yuklatiladi.

Didaktik prinstiplar. O'qituvchining pedagogik jarayonda nechog'lik didaktik prinstiplarga rioya eta olish ham jismoniy madaniyat darslarida o'quvchilar faolligini ta'minlovchi omillar qatorida o'rin olgan. Barcha didaktik prinstiplar tarkibidan faqat o'quvchilarning o'quv-bilim faolligini oshirishga imkon bera oladigan ba'zilarini ko'rib chiqamiz.

Murakkab mashqlarni muvofiqlashtirish prinstiplari: o'quvchilar uchun rejalashtiriladigan mashqlar ularning imkoniyatlariga mosligi va haddan ortiq kuch talab etmasligiga e'tibor qilinadi. Ayrim mashqlar murakkabligi jihatlarida optimal me'yorini oldindan ko'ra bilish o'qituvchi quyidagi omillarni e'tiborga olishi kerak:

1. Mashqlarning koordinastion murakkabligi;
2. Sarflanadigan jismoniy kuch miqdori;
3. O'quvchi tomonidan mashqni bajara olmasligi, ishonchsizligi sababli undagi qo'rquv;
4. O'quvchining murakkab mashqni fahmlash (anglash) darajasi.

Onglilik prinstipi: Jismoniy mashqlarning inson ma'naviyati, irodasi, estetik va etik tarbiyasida tutgan o'rni ahamiyati, salomatlikka gipodinamiyaning salbiy ta'siri, kasbiy faoliyatga tayyorlanishda jismoniy madaniyatning zarurati, ahamiyatiga molik barcha nazariy (amaliy) bilim ko'nikma va malakalar mohiyatini o'quvchilar anglab olishlari zarur.

Jismoniy ta'limning amaliyot bilan bog'liqligi prinstipi: O'quv materialini ongli ravishda o'zlashtirishga to'liq erishish uchun o'quvchi hayotidagi asosiy mazmunlardan biri sifatida shakllantirish lozim. SHu maqsadda o'qituvchi doim pedagogik jarayonda o'zlashtirilishi lozim bo'lgan o'quv materialining amaliy mohiyati, ba'zida mashqlarning texnik mukammalligidan ko'ra insonning psixik va jismoniy sifatlari, harakat ko'nikma va malakalarini rivojlanishidagi ahamiyatiga molik ma'lumotlarni o'quvchilarga etkazish tavsiya etiladi.

Yakka tartibda yondashuv prinstipi: aslida ushbu maxsus ibora, alohida o'quvchi bilan yakka tartibda ishlash ma'nosidan yiroq bo'lib birinchi navbatda har bir o'quvchining individual xususiyatlarini o'qituvchi e'tiborda olishi nazarda tutiladi.

Jismoniy madaniyat darslarida yakka tartibda yondashuv prinstipi o'quv materiallarini tanlash va bajarish ko'rinishlarida namoyon bo'ladi. Har bir o'quvchida shaxsiy shakllangan o'quv materialini o'zlashtirish tempi mavjud (qobiliyatlar majmui, tayyorgarligi, temperament va xarakterdagi tipik xususiyatlari) va jismoniy yuklamaning optimal me'yori (psixo-fiziologik aspektda). Shaxsiy shakllangan qobiliyatlarga muvofiq jismoniy madaniyat o'qituvchisi pedagogik ta'sir me'yorini individuallashtiradi.

Pedagogik tadqiqotdan keyin maktab o'quvchilarida yengil atletika sport turiga bo'lgan qiziqish darajasi bo'yicha o'tkazilgan qiyosiy tahlil natijasiga ko'ra barcha darajalarda qiz bolalarning o'g'il bolalarga nisbatan ijobiy javoblar ustunligi aniqlandi.

3.2. O'quvchilarning yengil atletika sport turiga qiziqishining motivastion tashxis qilish psixodiagnostik test tahlili

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport umumxalq madaniyatimizning eng mahsuldor va ajralmas qismiga aylanib borishi uchun ta'lim muassasalarda jismoniy ta'lim va tarbiya vazifalarini avvalam bor integrativ, texnologik saviyada hal etish, yangicha mazmun va bilimlar bilan boyitish masalasi mutaxassislar oldida turgan dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Ymumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarning qobiliyat va layoqatlarini har tamonlama rivojlantirishga, ular shaxsini shakllantirishga qaratilgan. Pedagogika jarayonining maxsuldorligi pedagog tomonidan o'quvchilarning yaxshi bilishi ta'lim va tarbiya jarayonidan xilma-xil vosita, metod va shakllarni tizimli qo'llashga bog'liq bo'lib, shaxslarning bunday holatlari chegara holatlari sifatida, psixik taraqqiyot kamchiligi sifatida shaxs akstentuastiyasining turli ko'rinishi sifatida tasniflanishi mumkin. Ularni aniqlash uchun yosh davrlari va pedagogik psixologiyasi klinik patopsixologiya va psixatriya kabi sohalardagi bilimlar talab qilinadi [23,25].

O'qituvchi ta'lim va tarbiyadagi qiyinchiliklar nima asosda va qanday qilib yuzaga kelishini tushunishi uchun, u avvalo bola psixik taraqqiyotining asosiy qonuniyatlarini bilishi va turli psixik holatlarini psixologik-diagnostika metodlarini egallashi zarur. O'qituvchining psixodiagnostik tadqiqot yoki doimiy kuzatish jarayonida olingan natijalarni o'quvchi bilan ishlashda qanchalik to'g'ri foydalana olishi ham zarur hisoblanadi [28].

Psixodiagnostika psixologik diagnoz qo'yish haqidagi fandır. Bunda diagnoz ko'rsatkich va tavsifnomalarni birgalikda tahlil qilish asosida sinaluvchining holati va xususiyalari haqidagi aniqlanadi. Psixologik diagnoz (diagnosis - grekcha, aniqlash, bilish degan ma'noni anglatadi)-shaxs individual-psixologik xususiyatlarining hozirgi holatiga baho berish, rivojlanishini oldindan aytib berish (prognoz qilish) va psixodiagnostik tekshiruv vazifalaridan kelib chiqib, tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan psixolog va fan o'qituvchisi faoliyatining so'nggi natijasidir.

Magistrlik dissertastiya metodologiyasiga ko'ra pedagogik tadqiqot davrida qo'llanilgan metodika mahsulдорligini aniqlash maqsadida psixodiagnostik test

metodi qo'llanildi. Test so'rovnoma shaklda o'tkazilgan bo'lib, tajriba (9 "A", 9 "B", 9"V") sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya dastur bo'limlari tarkibida yengil atletik bo'limiga qiziqish motivastisining yo'nalganligini va ta'lim oluvchi shaxs ichki motivastiyasining darajasini o'lchash uchun tashkil etildi. Psixodiagnostik test 2016-2017 o'quv yilining may oyida jismoniy tarbiya o'qituvchisi va maktab psixologi hamkorligida o'tkazilgan bo'lib, muayyan fanlarni o'rganishga qaratilgan o'quv faoliyati motivastiyasining yo'nalganligini va ta'lim oluvchi shaxs ichki motivastiyasining darajasini o'lchash uchun xizmat qiladi. Ushbu metodika ta'lim oluvchilarning barcha guruhlar bilan (12 yoshdan boshlab) – o'z – o'zini tahlil qilishga va o'zi haqida xulosa chiqarishga qodir bo'lgan har qaysi ta'lim oluvchi inson bilan o'tkazilishi mumkin [25].

Metodika Дубовицкая Т.Д., tomonidan tuzilgan bo'lib, uning stimuly materiallari 20 ta ta'kiddan iborat. Mazkur ta'kidlar bo'yicha tekshiriluvchilar ma'lum fanlarga nisbatan o'z munosabatini bildirib, maxsus javob varaqasi (1 - jadval) ning muayyan ustun va satrlarida tegishli belgilarni qo'yadilar: «to'g'ri» - (+ +); «to'g'ri, shekilli» - (+); «noto'ri, shekilli» - (-); «noto'g'ri» - (- -).

Дубовицкая Т.Д., tomonidan tuzilgan psixodiagnostika testning 20 ta ta'kidli savollari jismoniy tarbiya fani talablarida qayta ishlab chiqildi va maktab amaliyotida dastlab sinovdan o'tkazildi. Sinov natijasiga ko'ra test validligining yuqori darajasi aniqlandi (**Jadval 5**).

Jadval 5

JAVOB VARAQASI

9 "A" sinf o'quvchisi Karimov Farrux.

№	Ta'kidlar	Jismoniy tarbiya dastur Bo'limlari		
		Gimnastika	Sport o'yin	Engil atletika
1	Fanning dastur bo'limini o'rganish orqali o'zim uchun ko'p kerakli narsalarni o'rganib olayapman, o'z qobiliyatlarimni namoyish etish imkoniyatiga ega bo'lib turibman.	- 0	+ 1	+ 1

2	Mazkur dastur bo'limiga qiziqaman va men shu yo'nalishda imkon qadar ko'proq bilim, ko'nikmalarni o'zlashtirishni xohlayman.	-- 0	++ 1	+ 1
3	Mazkur dastur bo'limini o'rganishimizda menga darsda beriladigan bilimlarning o'zi kifoyadir.	+ 0	- 1	- 1
4	Ushbu dastur bo'limi bo'yicha beriladigan topshiriqlar menga qiziq emas, men ularni o'qituvchi talab qilgani uchungina bajaraman.	++	--	--
5	Bu dastur bo'limini o'rganishda oldimda paydo bo'luvchi qiyinchiliklar fanga bo'lgan qiziqishimni yanada orttirib yuboradi.	+ 1	+ 1	+ 1
6	Mazkur dastur bo'limini chuqur o'rganishda darslarda og'zaki etkaziladigan umumiy nazariy ma'lumotlardan tashqari mustaqil ravishda qo'shimcha adabiyotlar bilan tanishib boraman.	- 0	- 0	+ 1
7	Ushbu dastur bo'limiga tegishli murakkab nazariy masalalarni o'rganmasa ham bo'ladi, deb hisoblayman.	+ 0	+ 0	-- 1
8	Bu dastur bo'limini o'rganishda biror ishning uddasidan chiqolmasam, men muammoning tagiga etishga harakat qilaman.	+ 1	+ 1	+ 1
9	Ushbu dastur bo'limi yuzasidan beriladigan vazifalar ustida faqat o'qituvchi nazorat qilib turgandagina ishlayman.	- 1	- 1	- 1
10	Mazkur dastur bo'limi bo'yicha dars o'tilganda negadir umuman o'qishni istamay qolaman.	- 1	- 1	- 1
11	Bu dastur bo'limiga taaluqli ma'lumotlarni bo'sh vaqtda (tanaffusda, uyda) sinfdoshlarim (do'stlarim) bilan muhokama qilish menga qiziq tuyuladi.	- 0	+ 1	+ 1
12	Mazkur dastur bo'limidan topshirilgan vazifalarni mustaqil bajarishga harakat qilaman, kimningdir maslahat va yordam berib turishini yoqtirmayman.	- 0	- 0	- 0
13	Ushbu dastur bo'limiga tegishli nazorat mashqlarni (test) bajara olmasligim sababli vaziyatni hal qilishning boshqa choralarini	+ 0	- 0	- 0

	qidiraman.	0	1	1
14	Bu dastur bo'limi bo'yicha beriladigan barcha bilimlar kerak deb hisoblayman, shuning uchun bu fandan imkoni boricha ko'proq narsa bilish kerak degan fikrdaman.	+	+	++
		1	1	1
15	Mazkur dastur bo'limi bo'yicha qo'yiladigan baho, o'zlashtirishim mumkin bo'lgan nazariy bilim, ko'nikma va malakalardan muhimroq.	-	-	-
		1	1	1
16	Ushbu dastur bo'limidan o'tkaziladigan darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan bo'lsam, bundan unchalik qattiq xafa bo'lmayman.	-	-	-
		1	1	1
17	Bu dastur bo'lim bo'yicha mustaqil shug'ullanish uchun men bo'sh vaqtimning ham katta qismini unga sarflayman.	-	-	+
		0	0	1
18	Mazkur dastur bo'limini qiyinchilik bilan o'zlashtiraman, shu fan bo'yicha beriladigan vazifalarni o'z – o'zimni majburlab bajaraman.	+	-	-
		0	1	1
19	Ushbu dastur bo'limi bo'yicha o'tkaziladigan darsda kasallik yoki boshqa sabab bilan qatnasha olmasam, xafa bo'lishim mumkin.	-	+	+
		0	1	1
20	Agar imkoniyatim bo'lganda, men bu dastur bo'limi bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslariga bahona qidirib qatnashmaslikka intilar edim	+	+	--
		0	0	1

Natijalarni qayta ishlash va baholash metodikasi: Natijalar quyidagi kalit yordamida qayta ishlanadi.

1) «to'g'ri», «to'g'ri, shekilli» - 1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 17, 19.

2) «noto'g'ri», noto'g'ri shekilli» - 3, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 20.

Kalitga mos kelgan har bir holat uchun 1 balldan qo'yiladi. Barcha ballar yig'indisi qanchalik katta bo'lsa, tegishli fanni o'rganishda ichki motivastiya shunchalik baland bo'ladi. Ballar yig'indisi qanchalik kichik bo'lsa, ichki motivastiya darajasi shunchalik sust bo'ladi. Umumiy natijalarni baholashda quyida keltirilgan me'yoriy ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin:

- 1) 0 – 10 ball – tashqi motivastiya ustun;
- 2) 11 – 20 ball – ichki motivastiya ustun.

Ichki motivastiya darajasini baholash uchun quyidagi me'yoriy ko'rsatkichlarga tayanish mumkin:

- 1) 0 – 5 ball – ichki motivastiya past darajada;
- 2) 6 – 14 ball – ichki motivastiya o'rta darajada;
- 3) 15 – 20 ball – ichki motivastiya yuqori darajada.

Psixodiagnostik test metodi so'rovnoma shaklda o'tkazilgan bo'lib, tajriba (9 "A", 9 "B", 9"V") sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya dasturining gimnastika, sport o'yinlari va yengil atletik bo'limlariga qiziqish motivastisining yo'nalganligini aniqlandi, namuna sifatida 88 nafar olingan javob varaqalari orasida tipik ko'rinishga ega bo'lgan tahliliy ma'lumot havola etiladi:

1. Gimnastika, 7 ball bilan tashqi motivastiya ustun bo'lib ichki motivastiya "past" darajada;
2. Sport o'yinlari, 14 ball bilan ichki motivastiya ustun bo'lib darajasiga ko'ra "o'rta";
3. Yengil atletika, 18 ball bilan ichki motivastiya ustun bo'lib darajasiga ko'ra "yuqori";

Xulosa: ushbu o'quvchining yengil atletika dastur bo'limiga motivastion qiziqish darajasi gimnastika va sport o'yinlariga ko'ra "yuqori" ichki motivastion darajasi aniqlandi.

Ta'lim muassasaning barcha 15 – 16 yoshli o'quvchilarida (jami: n = 88) quyidagi psixodiagnostik test natijalari aniqlandi va tahlil qilindi. Yuqorida keltirilganidek, muallif Дубовицкая Т.Д., tomonidan ishlab chiqilgan 20 ta ta'kiddan iborat stimulyer materiallari jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiqlashtirildi va qayta shakllantirildi. Alohida vaziyatlarda sinf jamoalarida psixodiagnostik test o'tkazilgan bo'lib, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, magistr va maktab psixologi boshchiligida barcha ta'kidli savollar mohiyati izchil ketma-ketlikda tushuntirib borildi, o'quvchilar tomonidan javob varaqalarida shartli belgilar bilan individual to'ldirib borishdi. Ta'lim muassasaning 88 nafar 9 – sinf

o'quvchilaridan olingan test natijalari alohida sinflar kesimida qiyosiy tahlil o'tkazildi (jadval 6).

Jadval 6

Ymumiy o'rta ta'lim maktabning 15 – 16 yoshli o'quvchilarida jismoniy tarbiya dastur bo'limlariga ichki motivastion qiziqish darajasi

<i>№</i>	<i>Ichki motivastiya darajasini baholash me'yorlari</i>	<i>9 - A (n = 30)</i>	<i>9 - B (n = 29)</i>	<i>9 - V (n = 29)</i>
1	0 – 5 ball – ichki motivastiya yuqori darajada	5 – 17%	7 – 24%	9 – 31%
2	0 – 5 ball – ichki motivastiya o'rta darajada	21- 70%	19 – 65%	15 – 52%
3	0 – 5 ball – ichki motivastiya past darajada	4 – 13 %	3 – 11%	5 – 17%

O'tkazilgan psixologik test javob varaqalar tahliliga ko'ra:

1. 9 – A sinf o'quvchilarining yengil atletika dastur bo'limiga ichki motivastiyasining yuqori darajali 17 %, o'rta darajali 70 %, past darajali 13 % ni tashkil etdi;
2. 9 – B sinf o'quvchilarining yengil atletika dastur bo'limiga ichki motivastiyasining yuqori darajali 24 %, o'rta darajali 65 %, past darajali 11 % ni tashkil etdi;
3. 9 – V sinf o'quvchilarining yengil atletika dastur bo'limiga ichki motivastiyasining yuqori darajali 31 %, o'rta darajasi 52 %, past darajali 17 % ni tashkil etdi.

Pedagogik tadqiqotdan keyin maktab o'quvchilarida yengil atletika sport turiga bo'lgan qiziqish darajasi bo'yicha o'tkazilgan so'roqnama savollari va psixodiagnostik test natijalari o'rtasida to'g'ri bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Дубовицкая Т.Д., metodikasi asosida qayta ishlab chiqilgan psixodiagnostika testi Ymumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sport hodisasiga qiziqish darajasini baholash uchun ma'lumotlilik darajasiga ko'ra yuqori deb topildi.

3.3. Yengil atletika dastur bo'limi bo'yicha 9 – sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasi

Tajriba – sinov maktabning 9 – sinflar uchun jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishda pedagogik tadqiqot vazifalariga muvofiq yillik o’quv rejaning (jadval) dastur bo’limlari va soatlar taqsimotiga qisman o’zgartirish kiritib avgust kengash yig’ilishida tasdiqlandi.

Jismoniy tarbiya dasturining “kurash” bo’limi hisobidan “yengil atletika” dastur bo’limini o’qitish hajmi 10 soatga oshirib qayta rejalashtirildi. Bunda, birinchi chorakning sentyabr oyida 8 soat, uchinchi chorakning fevral oyida 4 soat, mart oyida 6 soat, aprel oyida 6 soat miqdorida, o’quv yili davomida tadqiqot va nazorat sinflari uchun jami 24 soat vaqt rejalashtirildi (**Jadval 7**).

Jadval 7

Umumiy o’rta ta’lim maktabning 9 – sinflari uchun jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishning yillik rejasi

№	9-sinf	1-chorak		2-chorak		3-chorak			4-chorak		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida									
2.	Gimnastika	8				6			2		
3.	Yengil atletika	24	8				4	6	6		
4.	Sport o’yinlari	20		4	6	8				2	
5.	Futbol	12	1	5					1	5	
6.	Kurash	4					4				
	Jami	68	9	9	6	8	6	8	6	9	7

O’quv yili davomida jismoniy tarbiya darslarini izchil tashkil qilish uchun yillik rejaga asoslanib choraklik rejalar ishlab chiqildi. Ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishning yillik rejasida nazariy bilimlar o’quv yilining dars jarayonida interfaol metodlar, tezkor savol – javoblar, bumerang test va uyga vazifa shakllarda o’tkaziladi. Yaxlit dars jarayonining dam olish intervalari orasida, qisqa 1 – 2 daqiqali nazariy bilimlarni berib borish, so’rovlar amalga oshirilda (**jadvallar 8,9,10,11**).

Jadval 8

Umumiy o'rta ta'lim maktabning 9 – sinflari uchun jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishning 1 - choraklik rejasi

№	9-sinf	1-chorak (18 soat)																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																	
2.	Gimnastika																		
3.	Yengil atletika	+	+	+	+	+	+	+	N										
4.	Sport o'yinlari															+	+	+	+
5.	Futbol									+	+	+	+	+	N				
6.	Kurash																		

Birinchi chorak ish rejada 1 – 8 darslar yengil atletika, 9 – 14 futbol, 15 – 18 darslar sport o'yin dastur bo'limlari rejalashtirilgan bo'lib, sakkizinchi va o'n to'rtinchi darslarda nazorat sinovlari o'tkaziladi.

Jadval 9

Umumiy o'rta ta'lim maktabning 9 – sinflari uchun jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishning 2 - choraklik rejasi

№	9-sinf	2-chorak (14 soat)														
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida														
2.	Gimnastika															
3.	Yengil atletika															
4.	Sport o'yinlari	+	+	+	+	+	+	N	+	+	+	+	+	+	N	
5.	Futbol															
6.	Kurash															

Ikkinchi chorak ish rejada 19 – darsdan 32 darsga qadar sport o'yin dastur bo'limlari rejalashtirilgan bo'lib, 25 va 32 - darslarda nazorat sinovlari o'tkaziladi.

Jadval 10

Umumiy o'rta ta'lim maktabning 9 – sinflari uchun jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishning 3 - choraklik rejasi

№	9-sinf	3-chorak (20 soat)																			
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
		3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5
		3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2

1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																	
2.	Gimnastika	+	+	+	+	+	N												
3.	Yengil atletika											+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Sport o'yinlari																		
5.	Futbol																		
6.	Kurash							+	+	+	+								

Uchinchi chorak ish rejada 33 - 38 darslar gimnastika, 39 - 42 kurash, 43 - 52 darslar sport o'yin dastur bo'limlari rejalashtirilgan bo'lib, 38 - darsda nazorat sinovi o'tkaziladi.

Jadval 11

Umumiy o'rta ta'lim maktabning 9 – sinflari uchun jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishning 4 - choraklik rejasi

№	9-sinf	4-chorak (16 soat)																	
		5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0	6 1	6 2	6 3	6 4	6 5	6 6	6 7	6 8		
1.	Nazariy bilimlar	Dars jarayonida																	
2.	Gimnastika	+	+																
3.	Yengil atletika			+	+	+	+	+	N										
4.	Sport o'yinlari																	+	+
5.	Futbol											+	+	+	+	+	N		
6.	Kurash																		

To'rtinchi chorak ish rejada 35 - 34 darslar gimnastika, 35 - 60 yengil atletika, 61 - 66 darslar futbol, 67 – 68 darslar sport o'yin dastur bo'limlari rejalashtirilgan bo'lib, 60 va 66 - darslarda nazorat sinovi o'tkaziladi.

2017 yil fevral, mart, aprel oylarining yengil atletika darslarida fan bo'limi komponentlarini (nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malaka talablari, uyga topshiriqlar) uzviylashtirish orqali ishlab chiqilgan metodika 9 “A, B, V” sinf o'quvchilari ta'limida qo'llanildi.

DARS ISHLANMASI. Yengil atletika nazariyasi: “Atletika” — yunoncha so'z bo'lib, u bellashuv, kurash, mashq ma'nolarini anglatadi. Qadimiy

Yunonistonda kuch va chaqqonlik bo'yicha bellashganlarni atletlar deb nomlaganlar. Sportchilar mashqlarni yengil va o'z xohishiga ko'ra bajarganlar. „Yengil atletika“ atamasi ham shu bilan bog'liq ravishda vujudga kelgan bo'lishi mumkin.

Qadim davrlarda katta-katta tadbir va tantanalarda yugurish, sakrash, uloqtirish bo'yicha musobaqalar uyush-tirilgan. Shunga ko'ra, aynan sportning mazkur turlari ham qadimgi olimpiada o'yinlariga kiritilgandi. Zamonaviy yengil atletika ham yuqoridagi sport turlari: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va shu singari turlarni qamrab olgan ko'pkurashdan iboratdir. Qamrab olingan sport turlari hammabop bo'lgani uchun yer sharidagi millionlab odamlar yengil atletika bilan shug'ullanmoqdalar. Mashqlarning turli-tumanligi va ularning nafi katta ekanligi, jihozlarning murakkab emasligi yengil atletikani har bir shaxs shug'ullanishi mumkin bolgan ommaviy sport turi bo'lib qolishiga olib keldi. Shuning uchun ham yengil atletikani „Sport qirolicha“ deb ataydilar.

Yengil atletika o'ziga xos yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish — tezlik kuchini, chidamlilikni tarbiyalaydi, kishi a'zolarining harakatchanligini kuchaytiradi, irodani tarbiyalaydi, tana a'zolarining ish qobiliyatini oshiradi. Yengil atletika mashqlarining sog'lomlashtiruvchi ta'siri ana shunda. Bu sport turi yaxshi odatlarni, o'z salomatligiga doimiy ravishda e'tibor berib yurish kabi sifatlarni shakllantiradi. Yengil atletika mashqlarining bolalar sog'lig'i va jismoniy o'sishiga ijobiy ta'siri bu sport turini kollejlar uchun o'quv dasturiga kiritilishiga sabab bo'ldi.

Respublikamiz tabiiy sharoiti yengil atletika bilan yil bo'yi ochiq havoda, maydonlarda, bog' va stadionlarda shug'ullanish imkonini beradi.

Bu sport turi bilan issiq paytlarda yengil kiyim kiyib shug'ulaniladi. Sovuq paytlarda sport kiyimining qalinrog'i kiyiladi. Oyoqqa keta, krassovka, shippaklar kiyiladi, Stadionda yengil atletika bo'yicha yugurish yoki sakrash musobaqalari o'tkazilganda, unda qatnashuvchilar tishli shippaklar kiyib olishlari mumkin. U yaqin masofaga yugurishda ko'rsatkichlarni oshirishga (2 — 3 s ga); uzunlikka sakrashda esa (20 — 30 sm) uzoqroqqa sakrashga yordam beradi.

Yengil atletika bilan shug'ullanish chog'ida qator qoidalarga rioya qilish zarur bo'ladi, bu kutilgan yaxshi natijalarga erishishga olib keladi. Qoidaga ko'ra, avval 3 — 5 daqiqa asta yuguriladi, 6 — 8 marta umumiy mashqlar bajariladi, 30 — 50 m ga tezlik bilan 2 — 3 qayta yuguriladi. Bu harakatni aniq bajarish ko'nikmasini hosil qilishga yordam beradi.

Endigi navbatda mashg'ulot o'tkazishga tayyorgarlik ko'riladi. Buning uchun mashg'ulot o'tkaziladigan joy yaxshilab tayyorlanadi, uzunlikka sakrash chuqurchasi yumshatiladi, yugurish yo'lagi ortiqcha narsalardan tozalanadi, uloqtirish uchun xavfsiz joy tanlanadi. Uloqtirish bilan mustaqil shug'ullanish chog'ida to'p oyna, daraxt, odamlarga tegib ketmaydigan yo'nalish tanlanishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Uzunlikka yoki balandlikka sakrash joyi quruq va tekis bo'lishiga ahamiyat beriladi. Bunda yerga tushish joyida o'tkir, uchli narsalar bo'lmasligi lozim. Balandlikka sakrashni kuzatayotganda kuzatuvchi yugurish tomonida turadi, aks holda sakrash tayoqchasi uchib ketib, unga tegib ketishi mumkin.

Yugurish mashqini bajargandan so'ng darhol to'xtab yoki o'tirib olish mumkin emas. Masalan, 100 - 200 m uzoq masofaga yugurganda yaxshisi 10— 15 metr qadamlab yurish kerak.

Boshqalar yugurayotganda yugurish yo'lakchasida turish yoki uni kesib o'tish taqiqlanadi. Musobaqada qatnashayotganlar yonida ham yugurish mumkin emas. Yugurib kelib sovuq suv ichish mumkin emas, chunki u tanani to'satdan sovitib, yuqori nafas yo'llarini shamollatadi (bundan bronxit, angina va hokazolar kelib chiqadi).

Qo'hna Yunoniston qoyatoshlaridan birida taxminan 2,5 ming yillar ilgari yozilgan quyidagi: „Agar kuchli bo'lishni istasang — yugur, agar chiroyli bo'lishni istasang —yugur, agar aqlli bo'lishni xohlasang — yugur“, degan yozuvlar topilgan.

Yengil atletika sport turi asosan 5 turga bo`linadi. Bular:

- yurish;
- yugurish;

- sakrash;
- uloqtirish;
- ko'p kurash.

O`z navbatida bular ham bir necha turlarga bo`linadi

Yugurish:

- qisqa masofalarga yugurish: 60,100,200,400 m;
- uzoq masofaga yugurish: 800,1000,2000,3000;
- estafedali yugurish;
- sportcha yurish;
- marafon yugurishi.

Sakrash:

- uzunlikka sakrash;
- yugurib kelib sakrash,3 hatlab sakrash;
- balandlikka sakrash.

Uloqtirish:

- yadro uloqtirish;
- nayza uloqtirish;
- to`p uloqtirish;
- disk uloqtiris va hokazo.

Ma'lum bo'lishicha, yugurish sportning asosiy turi hisoblangan. Yengil atletikada qisqa masofaga (sprinterlik), ya'ni 60, 100, 200, 400 metr ga; estafetali - 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m li masofaga; o'rta va uzoq masofalarga, ya'ni 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m, 10000 in ga (stayerlik) yugurish; marafon (42 km 195 m) yugurish kabi yengil yugurish turlari mavjud. Bulardan tashqari, uzoq masofalarga (5 km dan 80 km gacha) ham yuguriladi.

Mahalliy sharoitda yugurish kross yugurish deb yuritiladi. Maktab dasturida, yengil atletika darslarida qisqa masofalarga (30 — 60 m) va chidamlilikka (1000 m) yugurish tavsiya etiladi. Tekis yugurish, tekis maydon yoki stadionlarda o'tkaziladi. Yurish yo'lakchasi kamida 80 m bo'lishi zarur (har 15—20 mda. to'xtash masofasi bo'ladi). Bunday joylardan qisqa masofalarga yugurish musobaqalari

o'tkazishda ham foydalaniladi. Agar maktab o'quvchilari sport maydonida shug'ullanishlarining iloji bo'lmasa, unda maktabga yaqin bo'lgan istirohat bog'lari (alleyalar)ning yo'lakchalaridan foydalanishlari mumkin. Tanlangan joy yaxshi ko'rinishga ega bo'lishi lozim, shunda muyulishdan kelayotgan velosiped yoki piyodalar bilan to'qnashib ketilmaydi.

Yugurishni shartli ravishda quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin: start, startdan chiqish, masofani o'tish, marraga kelib o'tish.

Yaqin masofalarga past start qo'llaniladi. Agar undan o'rinli foydalanilsa, qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka erishish imkoniga ega bo'linadi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori start qo'llaniladi. Bu yugurishdan unumli foydalanilsa, masofaning dastlabki metrilaridayoq ilgari ketishga erishiladi.

Sport mashqlarining texnikasi-sportchini aniq maqsadga muvofiq yo'naltirilgan harakatlarini samarador ravishda bajarish uslubiga aytiladi. Sport texnikasining mohiyati shuningdek, yengil atletikachilar o'zlarini harakat qobiliyatlaridan eng yaxshi natija ko'rsatish uchun foydalanadilar. Masalan, yurish va yugurishda masofani qisqa vaqt ichida o'tishi: sakrashlarda uzoqroq yoki balandroq natija ko'rsatish: uloqtirishlarda snaryadlarni iloji boricha uzoqroq uloqtirishdan iboratdir. Sport texnikasining asosiy baho ko'rsatgichlari uning samaradorligi va mustahkamligini, ya'ni o'z jismoniy qobiliyatlardan maksimal foydalanish hamda iqtisodli bajarish-asab jismoniy kuchlardan aniq foydalanishi hisoblanadi.

Texnika asosi, bu bir-biriga bog'langan harakatlarni majmui bo'lib, shu harakat faoliyatining tuzulishini aniqlaydi. Jismoniy mashqlar texnikasi kinsmatik (sportchi gavdasining holati, harakatning yo'nalishi va amplitudasi, masofa, ritm va tezlik) va dinamik 4 (sportchi tomonidan rivojlantirilayotgan kuchlanish va bir-biriga ta'siri) tafsifnomalardan tuzuladi. Jismoniy mashqlar texnikasi: asosiy qism va fazalariga bo'linadi. Yengil atletikaning ayrim harakatlarini ochib berishda, albatta, boshlanishi va tugallanishi, yo'nalishi, amplitudasi va tezligini farqlash kerak.

Yengil atletika mashqlari o`zining tuzulishi bo`yicha: 1. Stiklik, ya'ni mashqdagi bir hil harakat ko`p marta qayta takrorlanadi (yurish va yugurish). 2. Astiklik, ya'ni mashqdagi bir harakat qayta takrorlanmaydi (Sakrash va uloqtirish).

Yengil atletika mashqlari harakat faoliyatining tartib harakteriga qarab, quyidagilarga bo`linadi: Masalan. Nayza uloqtirishda qismlari quydagicha; yugurib kelish va nayzani uloqtirish, uloqtirishni tugatish.

1-qism faza: Nayzani ushlab, yugurishni boshlash nazorat belgisigacha yugurish, nayzani orqaga olib borishi va 1-chi, 2-chi, 3-chi va 4-chi qadamlar.

1-qism holatlari: nayzani o`ralgan joyda barmoqlarning holati (nayzani ushlab).

Qo`lning nayza ushlagan holati: Gavdaning chap oyoqning, o`ng oyoqning va boshning holati sportchining bir joydan ikkinchi joyga o`tishlari, siljishlari, uni tayanch bilan birgalikdagi ta'siri bilan bajariladi. Bir joydan ikkinchi joyga ko`chishning sababi, ichki kuchlar, mashqlarning qisqarishi, muhak guruhlarini dinomik ishlarda qo`l va oyoq harakatlarini siltanishgi bilan qo`shilishi hisoblanadi.

Yengil atletika mashqlarida, sportchi gavdasini yoki asloh-anjomlarini balandga ko`tarilishi va uchishi, uning uzoqligi, boshlang`ich tezligiga, chiqish burchagiga, uchishiga va tashqi muhitning qarshiligiga bog`liq

Sakrash texnikasining asoslari. Sakrash texnikasining asoslari: yengil atletikada yugurib kelib balandlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch hatlab va langar cho`p bilan sakrashlar keng tarqalgan.

Sakrash mashg`ulotlarning maqsadi, sportchini iloji boricha balandga va o`zoqroq sakrashga o`rgatishdir. Sakrash aniqlik mashq bo`lib, tezkor-kuchlilik yo`nalishini talab qiladi. sakrash bu garizantal yoki vertikal yoki vertikal to`siqlardan o`tish usulidir. Sakrovchi sportchining uchishi davomiyligi va gavdasining balandlikda bo`lishi uchushning boshlang`ich tezligiga hamda uchish burchagiga bog`lig` sakrashlarda to`rtta ketma-ket bosqich ajratiladi. Bular quyidagicha, yugurib kelish, deysinish, havoda uchish, chuqurchaga

qo'nish. Yugurib kelish tezlik bilan bajarilib, oxirgi qadamlarda katta tezlikka erishishi bilan bajariladi.

Depsinish kuchli depsinadigan oyoq bilan bajariladi. Depsinish samaradorligi qo'llarni tez ko'tarish va oyoqlarni siltanish orqali kuchaytiriladi. Sakrashda depsinish burchagi har xil bo'ladi. Sakrovchining gavdasi uchish vaqtida trayektoriya bo'yicha, berilgan yugurib kelish tezligiga va depsinish kuchiga qarab harakat qiladi. Sakrovchi trayektoriyani o'zgartira olmaydi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gavdaning oldi va depsinish oyog'i tomonga aylanish harakati hosil bo'ladi. Sakrovchi aylanishni kamaytirish uchun har xil harakatlarni bajaradiki, bu uning muvozanatni uzoq vaqt saqlashga va oyoqini yanada oldinga tashlab erga tushishga yordamlashadi.

Yurish va yugurish texnikasining asoslari. Qadamlab yurish va yurushning asosiy elementi bo'lib hisoblanadi. Ular qo'l va gavda harakatlari bilan bog'liq bo'lib bir xil holda ko'p marta takrorlanadi. (bu esa siklik harakatlarga kiradi) harakat siklik ikkilangan qadamdan o'ng va so'ng oyoqlar harakavti vaqtida, shar biri tayanch va siltanish vazifasini bajaradi. Tayanch davri, oyoqni erga qo'yish vaqtida boshlanib, unda uzulishi bilan tugulanadi. Siltanish davri, oyoqni erdan ko'tarish vaqtida boshlanib, qo'yishi vaqti bilan yakunlanadi. Har bir davr (tayanch va siltash) ikki fazaga bo'linadi, bularning chegarasi vertikal davri hisoblanadi yoki gavdaning og'irlik markazi tayanch maydonning o'rtasida bo'ladi. Yurish va yugurish texnikasi samaradorligi umumiy og'irlik markazni bir chiziqda va tekis ko'chishiga bog'liqdir. Yurish va yugurishda sportning harakatlanuvchi kuchi bo'lib mashqlarning kuchlanishi hisoblanadi. Yurish va yugurishda, eng ahamiyati fazasi depsinishdir, chunki shu orqali kishining gavdasi oldinga yuradi. Yurish va yugurishning tezligi qadamlarni uzunligiga va chastotasiga bog'liq.

Yuguruvchining masofadagi faoliyatini quyidagilar bilan harakterlanadi:

- stardagi holat;
- stardan chiqish va yugurishning boshlanishi;
- masofadagi yugurish;

- yugurishning tugashi yoki marraga kelish;
- marra chig`idan o`tib to`xtash.

Uloqtirish texnikasi asoslari. Yengil atletikada uloqtirishlarning asosiy maqsadi sport uskunalari ya'ni; yadroni, diskni, nayzani, va granatani iloji boricha uzoq masofaga uloqtirishdir. Uloqtirish tezkor-kuch yo`nalishdagi atsiklik mashqlardan tuzulgan.

Sport uskunalarining uzoq uchishi boshlang`ich tezlikka uchish burchagiga, havo qarshiligiga, yerning tortib kuchiga (tezlanish, og`irligi kuchi) bog`liq bo`ladi. Sport uskunalarini uloqtirish yengil atletikada har xil usullar bilan bajaraladi: bosh orqasidan (to`p, granata, nayza) uloqtirish, aylanib uloqtirish (disk), irg`itish (yadro).

Uloqtirishning asosiy vazifasi boshlang`ich tezlik kuchlanishini ko`paytirish hisobiga uning tezlik olishiga yordamlashishdir . Yengil atletikadagi uloqtirishda snaryatni tezlik olishini uchta ketma-ket bosqichi mavjud.

«Uloqtiruvchi - snaryad» tizimini tezlik olishi. Gavdaning tezlik olishi.

Snaryadga bevosita ta'sir ko`rsatuvchi gavda qismlarining tezlik olishi. Uloqtirishlar ketma-ket beshda qismga ajratiladi: Snaryadni ushlash, tezlanish olish uchun yugurishga tayyorlanish va yugurish, final kuchlanishga tayyorlanish, ya'ni snaryadni quvib o`tish, final kuchlanishi, qo`ldan snaryad chiqarish va uning uchushi. Snaryadni ushlash, sportchining unga kuchlanish berishini ta'minlashi zarur. Tezlanish olishning asosiy vazifasi snaryad harakati uchun boshlang`ich tezlik berish bo`lib, yugurish, aylanish yoki sakrashlar orqali amalga oshiriladi. Final kuchlanishning tayyorgarlik ko`rish snaryadni quvib o`tish tos va oyoqlar gavdaning yuqorigi qismini hamda qo`l orqali bajariladi. Final kuchlanish chap oyoqni erga qo`yish bilan boshlanib, bunda gavdaning har hil qismlarini ketma-ket tezlanish olishi muhim rol o`yinaydi. Oldin oyoq katta tos, elka mushaklari harakatga tushadi. Final kuchlanishning farqlanadigan hususiyati (snaryadni chiqarishda) hamma kuchlarni yo`naltirilgan ta'sirining snaryadni chiqibketish yo`nalishi bilan mos kelishidadir.

Hamma harakatlarning bir-biriga mos kelishi uloqtirishning hamma qismlarini bajarish. Snaryadlarning uchushi tezligini yuqori darajada ta'minlaydi.

Mavzu: Yengil atletika (jadval 12):

1. *Nazorat ishi:* 60 metrga yugurish (BKM asosida o'tkaziladi).
2. Masofa bo'ylab yugurish texnikasini mastahkamlash.

Sinflar va sana: _____

Dars maqsadlari:

1. Sinov meyori natijalarini bilish.
2. Yengil atletika mashqlari orqali so'g'lom turmush tarzini shakllantirish.
3. Yengil atletika mashqlarini bajarish vaqtida o'quvchilarning yoshi, jinsi, anatomik-fiziologik va psixologik hususiyatlarini hisobga olish.

O'quv jarayoni tashkil etish texnologiyasi:

Shakl: Jamoa bilan ishlash, kichik guruhlar bilan ishlash.

Metod: Mashqlarni amaliy bajarish.

Kerakli jixozlar: tennis koptoglari.

Dars o'tish joyi: Sport maydoncha.

Nazorat: O'quvchilarni o'z-o'zini nazorat qilishi

Baholash: 5 ballik reyting asosida.

Kutilayotgan natija:

O'qituvchi: Past startda turish buyruqlarni o'rgatish, yugurishda to'g'ri nafas olish qoidalarini o'rgatish.

O'quvchilar: Past startda turish, startdan chiqishni bilish. Yugurishda to'g'ri nafas olish qoidalarini bilish.

Jadval 12

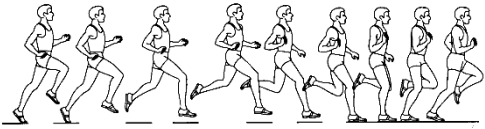

Dars jarayoni va uning bosqichlari

Dars qismlari	O'quv materiallari	Hajmi	Tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar
Tayyori ov qismi	Saflanish. Salomlashish. Davomatni belgilash. Dars vazifalari bilan tanishtirish.	1' - 2'	X X X X X X X X X X X X X O'

	Nazariy bilim: “Salomatlikni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyati”.	3' - 4'	Salomatlikning qadri va ahamiyati. Insonning hayot kechirishi, yashash uchun salomatlikning muhimligi.
	Burilishlar: “O’n-ga!”, “Chap-ga!”, “Ort-ga!”.	30"	Chapga burilish paytida “Chap” buyrug’ini eshtib, chap oyoq uchini ozgina ko’tarib turish. “Ga” buyruqni eshtib o’ng oyoq uchida chap tomonga burish. O’ng tomonga burilish ham shunday. “Ortga” buyruq chap tomon bilan burulish bajariladi.
Tayyorlov qismi 10' - 12'	Chap tomonga bir kolonna bo’lib qadam bos. Asta-sekin yugurish.	30" – 1'	Organizmni isitish uchun.
	Qadam bos. Chap tomonga 4 kolonna bo’lib qadam bos. Oraliq, masofa ikki qadam.		← X ← X ← X ← X X X X X X X X X X X X X X X
	Umumrivojlantiruvchi mashqlar:		O’z vaqtida xatolarni tuzatib borish
	D.H. Qo’llar belda, oyoqlar yelka kengligida. 1-boshni chap tomonga egish; 2-boshni o’ng tomonga egish; 3-boshni oldinga egish; 4-boshni orqa tomonga egish.	6-8 marta	Gavdani to’g’ri ushlab.
	D.H. asosiy tik turish. 1-boshni orqa tomonga egish. 2-qo’llarni yuqoriga ko’tarish; 3- qo’llarni yon tomonlarga uzatish; 4-D.H.	8-10 marta	Qo’llarni tirsaklarda bukmasdan bajarish
	D.H. Qo’llar bukilgan holda ko’krak oldida. 1-2-qo’llarni bukilgan holda orqaga uzatish; 3-4-qo’llarni rostlab orqaga uzatish.	6-8 marta	Tirsaklar yelka teksligida, gavdani to’g’ri ushlab.
	D.H. Qo’llar yon tomonlarga uzatilgan.	6-8 marta	Qo’llarni katta amplituda va bukmasdan bajarish

	1-4-qo'llarni oldinga aylanma harakati; 1-4-orqaga aylanma harakati.		
	D.H. Barmoqlarni chirmashib bosh orqasiga, oyoqlar yelka kengligida. 1-tanani chap tomonga burish; 2-tanani o'ng tomonga burish.	6-8 marta	Tirsaklar yon tomonlarga uzatilgan. Tanani bukmasdan bajarish.
	D.H. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida. 1- chap tomonga egilib, o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarish; 2- o'ng tomonga egilib, chap qo'lni yuqoriga ko'tarish.	6-8 marta	Katta amplitudada bajarish
Asosiy qism Tayyorlov qismi	D.H. Qo'llar belda, oyoqlar yelka kengligida. 1-Egilib, qo'llar barmoqlari bilan yerga (polga) tekkizish; 2-D.H. 3- O'tirib, qo'llarni oldinga uzatish; 4-D.H.	6-8 marta	Egigan vaqtida tizzalarni bukmasdan, o'tirgan paytda tanani bukmasdan bajarish.
	D.H. asosiy tik turish. 1-sakrab, chap qo'lni belga qo'yish; 2-cakrab, o'ng qo'lni belga qo'yish; 3-sakrab, chap qo'lni pastga tushirish; 4-sakrab, o'ng qo'lni pastga tushirish.	6-8 marta	Tanani to'g'ri ushlab, oyoq uchida bajarish.
	Saflanish: Sinfni ikki guruhlarda bo'linish.(qizlar va o'g'illar).	15"	
	1-Vazifa: Nazorat ishi: 60 metrga yugurish		

1) Ikki kishi bo'lib past startdan yugurish.	10' - 12'	<p>“Startga”, “Diqqat”, “Yugur” buyruqlarni to'g'ri bajarish. BKM asosida o'tkaziladi:</p> <p>1. Startga turish. 2. Startdan chiqish. 3. Masofa bo'ylab yugurish. 4. Marraga kelib o'tish. 5. Natijani bajarish.</p> <p>Natijalar:</p> <p>O'g'il bolalar:</p> <p>“5” ball uchun – 10,3 soniya; “4” ball uchun – 10,8 soniya; “3” ball uchun – 11,3 soniya; “2” ball uchun – 11,8 soniya; “1” ball uchun – 12,2 soniya.</p> <p>Qiz bolalar:</p> <p>“5” ball uchun – 10,5 soniya; “4” ball uchun – 11,0 soniya; “3” ball uchun – 11,5 soniya; “2” ball uchun – 12,0 soniya; “1” ball uchun – 12,5 soniya.</p>
2-Vazifa: Masofa bo'ylab yugurish texnikasini mustahkamlash.		
1) tezlanish bilan 50-80 m yugurish	2' - 3'	
2) Sonni yuqori ko'tarib yugurish va oyoqni “eshkak eshgandek” yo'lakka qo'yish	2' - 3'	<p>Yelka oldinga og'ib ketmasligi va kuchlanmasligi (qo'llarni belda ushlab mumkin). Son gorizontol holgacha ko'tariladi, tayanch oyoq to'liqligicha to'g'rilanadi.</p>
3) Sakrash qadamlari bilan yugurish	2' - 3'	<p>Depsinayotgan oyoq to'g'rilanadi, siltanayotgan oyoq tizzadan buklanib, oldinga va yuqori-ga qarab faol harakatlantiriladi.</p> <p>Bir oyoq tayanch holda turganda, siltanadigan oyoqni son harakati oldinga-yuqoriga bo'lib, to'liqligicha</p>

			to'g'rilanadi, tos oldinga tushadi. 
Asosiy qism	4) to'siqlardan oshib yugurish (to'plar, o'rindiqlar va hokazo)	2' - 3'	
Yakunlovchi qism 5' - 6'	Saflanish. Harakatli o'yin: "Man etilgan mashq"	2' - 3'	Organizmni tinch holatga keltirish uchun.
	Saflanish. Baholarni aytib, uy vazifasini tushuntirib berish.		№ 8 mashq: 8' - 9' daqiqa davomida asta sekin yugurish.

Y umumiy o'rta ta'lim maktabning 9"A", 9"B" va 9"V" sinf o'quvchilarining engil atletika dastur bo'limi bo'yicha umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash maqsadida 2016 yilning sentyabr oyida "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari va nazorat mashqlari o'tkazildi:

1. 100 metrga yugurish (soniya);
2. Arg'amchidan sakrash (1 daqiqa davomida, marta);
3. Kross 1000 m, qiz bolalar (daqiqa);
4. Kross 2000 m, o'g'il bolalar (daqiqa);
5. Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm);
6. Yugurib kelib kichik to'pni uloqtirish (metr);
7. Yil davomida musobaqalarga qatnashish (sinf jamoasi – marta)

O'tkazilgan dastlabki test natijalari alohida sinf o'quvchilarida hamda o'g'il va qiz bolalarning barcha individual ko'rsatkichlari jamlanib o'rtacha arifmetik miqdor hisoblandi. Navbatda hosil bo'lgan o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlar "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining "hisobga" sinov me'yorlari bilan (katta – kichiklik belgisiga ko'ra) solishtirish amali bajarildi (**jadval 13,14**).

**Alpomish va Barchinoy maxsus testlarining 15-16 yoshlilar uchun sinov
va me'yor turlari**

TG'r	Sinovlar turlari	O'lcho v birligi	O'spirinl ar		qiz bolalar	
			hisob	nishon	hisob	nishon
1.	100 m ga yugurish	soniya	1 4,5	1 4,2	1 7,0	1 6,5
2.	Arg'amchidan sakrash (1 daqiqa)	marta	1 00	1 10	1 10	1 20
3.	Kross 1000 m	Daq.so n.	-	-	4 .50,0	4 .20,0
4.	Kross 2000 m	Daq.so n.	9 .00,0	8 .30,0	-	-
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	sm	3 80	4 00	3 20	3 40
6.	Baland turnikda tortilish	marta	8	1 0	-	-
7.	Gimnastik o'rindig'ida qo'llarni bukib yozish	marta	-	-	8 0	1
8.	Yugurib kelib kichik to'pni uloqtirish	metr	3 5	4 0	2 2	2 5
9.	50 m ga suzish	Daq.so n	5 5,0	5 0,0	1 .10,0	1 .05,0
10.	12 km ga sayrga chiqish	Sayyoxlik malakalarini tekshirish				
11.	Yil davomida musobaqalar ga qatnashish	marta	2	3	2	3

**Ymumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining yengil atletika bo'yicha
jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (pedagogik tadqiqotdan oldin)**

№	Nazorat mashq, testlar	9 "A" X ± h. n		9 "B" X ± h. n		9 "V" X ± h. n	
		O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz
1	100 metrga yugurish (soniya)	15,2< h	16,5 < h	16,0< h	16,0< h	15,0< h	17,0< h
2	Arg'amchidan sakrash (1 daqiqa davomida, marta)	87< h	92< h	89< h	102< h	90< h	99< h
3	Kross 1000 m, qiz bolalar (daqiqa)	-	5.45,0< h	-	5.15< h	-	6.05<h
4	Kross 2000 m, o'g'il bolalar (daqiqa)	11.25< h	-	12.00< h	-	11.55< h	-

5	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	3.05< h	2.25< h	2.95< h	2.50< h	3.45< h	2.30< h
6	Yugurib kelib kichik to'pni uloqtirish (metr)	28,3< h	18< h	29,3< h	19,5< h	27,2< h	19,8<h
7	Yil davomida musobaqalarga qatnashish (sinf jamoasi, marta)	1	-	-	2	-	-

Eslatma: X – o'rtacha arifmetik miqdor,. “Alpomish va Barchinoy” test me'yori bo'yicha hisobga - “h” va nishonga - ‘n’,. “<”, ‘>’ katta – kichiklik belgisi (demak, sinf o'quvchilarining o'rtacha ko'rsatkichi “Alpomish va Barchinoy” test me'yor turlaridan “h,n” past yoki yuqoriligi qayd etilgan).

2016 yilning sentyabr oyida o'tkazilgan va hisoblangan umumiy jismoniy tayyorgarlik test natijalarining o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlari barcha vaziyatlarida “Alpomish” va Barchinoy” maxsus testlarining “hisobga” sinov me'yoridan ancha pastligi aniqlandi. Sinf o'quvchilarining yil davomida musobaqalarga qatnashish soniga ko'ra faqat 9 “B” qiz bolalar “hisobga” me'yoriga to'g'ri keladi.

2017 yilning may oyida qayta o'tkazilgan test natijalarida ijobiy o'zgarish dinamikasi kuzatildi (**jadval 15**).

Jadval 15

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining yengil atletika bo'yicha jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (pedagogik tadqiqotdan keyin)

№	Nazorat mashq, testlar	9 “A” $X \pm h. n$		9 “B” $X \pm h. n$		9 “V” $X \pm h. n$	
		O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz	O'g'il	Qiz
1	100 metrga yugurish (soniya)	14,4'> h	16,2 '> h	14,1'>h	16,0'>h	14,2'>h	16,4'>h
2	Arg'amchidan sakrash (1 daqiqa davomida, marta)	101> h	112> h	104>h	113> h	107 >h	119> h
3	Kross 1000 m, qiz bolalar (daqiqa)	-	4.45>h	-	4.15 >h	-	4.05> h
4	Kross 2000 m, o'g'il bolalar (daqiqa)	8.25 >h	-	9.00> h	-	8.55> h	-

5	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	3.85> h	3.20> h	3.90>h	3.25 >h	3.85> h	3.30 >h
6	Yugurib kelib kichik to'pni uloqtirish (metr)	35,3>h	23,2>h	36,3> h	22,5> h	35,2> h	23,4 >h
7	Yil davomida musobaqalarga qatnashish (sinf jamoasi, marta)	2	1	3	2	2	2

Eslatma: X – o'rtacha arifmetik miqdor,. “Alpomish va Barchinoy” test me'yori bo'yicha hisobga - “h” va nishonga - ‘n’,. “<”, ‘>’ katta – kichiklik belgisi (demak, sinf o'quvchilarining o'rtacha ko'rsatkichi “Alpomish va Barchinoy” test me'yor turlaridan “h,n” past yoki yuqoriligi qayd etilgan.

Pedagogik tadqiqotdan keyingi jadval ma'lumotlarida barcha ahamiyatli ko'rsatkichlar bo'yicha “Alpomish” va Barchinoy” maxsus testlarining “hisobga” sinov me'yorlari bilan mosligi yoki ko'p hollarda ustunligi aniqlandi. Bundan tashqari 9 sinf o'quvchilarining engil atletika bo'yicha musobaqlarga qatnashish sifati ham oshdi.

Uchinchi bob bo'yicha xulosa

Tadqiqot ob'ekti hisoblanmish maktab o'quvchilarining yengil atletika sport turiga intellektual qiziqish darajasini o'rganish uchun yopiq shakldagi anketa so'roqnomasi ishlab chiqib o'tkazilgan bo'lib, pedagogik tadqiqot yakunida o'tkazilgan so'roqnoma javoblariga ko'ra oldingisidan farqli dinamik o'zgarish holati kuzatildi. Barcha 9 – sinf o'quvchilari kesimida (jami: $n = 88$) o'quvchilarining umumiy yuqori darajali javoblar 65 % ga oshdi, o'rta darajali javoblar 29 % ga tushdi, past darajali javoblar atigi 6 % dan iborat bo'lib, o'g'il va qiz bolalar o'rtasida barcha darajalarda qiz bolalarning o'g'il bolalarga nisbatan ijobiy javoblar ustunligi aniqlandi.

Pedagogik tadqiqotdan keyin maktab o'quvchilarida yengil atletika sport turiga bo'lgan qiziqish darajasi bo'yicha o'tkazilgan so'roqnoma savollari va psixodiagnostik test natijalari o'rtasida to'g'ri bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Dubovistkaya T.D. metodikasi asosida qayta ishlab chiqilgan psixodiagnostika testi Ymumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sport

hodisasiga qiziqish darajasini baholash uchun ma'lumotlilik darajasiga ko'ra yuqori deb topildi.

2016 yilning sentyabr oyi va 2017 yilning may oyida o'tkazilgan va hisoblangan umumiy jismoniy tayyorgarlik test natijalarining o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlari barcha vaziyatlarida "Alpomish" va Barchinoy" maxsus testlarining "hisobga" sinov me'yoridan ancha pastligi aniqlandi. Sinf o'quvchilarining yil davomida musobaqalarga qatnashish soniga ko'ra faqat 9 "B" qiz bolalar "hisobga" me'yoriga to'g'ri keladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktabning 9 sinf o'quvchilarida yengil atletika dastur bo'limiga qiziqishini oshirishga qaratilgan pedagogik tadqiqot samaradorligini tekshirish uchun maxsus ishlab chiqilgan anketali so'rovnoma, ichki va tashqi motivastion darajani baholash uchun psixodiagnostik test va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun majmuaviy test natijalari o'quv yilining oxirgi statistik ma'lumotlariga ijobiy dinamik o'zgarish holati tasdiqlandi.

Umumiy xulosalar

15-16 yoshli maktab o'quvchilarini yengil atletika sport turiga intellektual qiziqishini oshirish yo'llari mavzusida o'tkazilgan bir qator tekshiruvlar asosida quyidagi ahamiyatli xulosalar qilindi:

1. Dissertastiya mavzusiga yaqin o'tkazilgan bir qator tadqiqotlarning mohiyatiga ko'ra, insonning aqliy rivoji darajalarini o'lchash imkoniyatlarini ko'rsatish bilan birga intellektual testlarni ko'rsatkichlar bo'yicha turkumlarga ajratilgan, bilish jarayonlaridan diqqat, xotira va tafakkurni o'rganish maqsadida qator tajribalar o'tkazilgan. Psixologiya fanida insonning intellektual taraqqiyotni ilmiy tadqiq etishga doir yaratilgan ishlarda murakkab bilish jarayonlarini esda olib qolish, tushunish, anglashni kiritgan bo'lib jismoniy tarbiya pedagogik hodisa sifatida ta'lim oluvchining qiziqish motivastiyasini darajaviy baholash metodikalarini ishlab chiqish va asoslash ishlari etarli emas.

2. O'rganilgan manbaalarda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonini tashkil qilishning falsafiy-madaniyatshunoslik yondashuv yo'nalishi taklif qilingan

bo'lib, texnologik asos sifatida faoliyatli yondashuv, ta'limga yondashuvning yangi qoidasi, jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarining emostional jihati ustuvorligi, qoniqish va muvaffaqiyat effekti sifatida qaralganligi aniqlandi.

3. Tadqiqot ob'ektida (9 - sinflar) o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sportga munosabatini aniqlash uchun so'roqnoma savollari ishlab chiqildi. Javoblarni tahlil qilishni soddalashtirish maqsadida darajaviy turkumlash usuli qo'llanildi. Dastlabki olingan javoblar tahlili.

9 "A" sinf o'quvchilarida:

- yuqori darajali 17 %;
- o'rta darajali javoblar 70 %;
- past darajali 13 % ni tashkil etdi.

9 – "B" sinf o'quvchilarida:

- yuqori darajali javoblar 24 %;
- o'rta darajali javoblar 65 %;
- past darajali javoblar 11 % ni tashkil etdi.

9 – "V" sinf o'quvchilarida:

- yuqori darajali javoblar 31 %;
- o'rta darajali javoblar 52 %;
- past darajali javoblar 17 % ni tashkil etdi.

Barcha 9 – sinf o'quvchilari kesimida o'quvchilarining umumiy yuqori darajali javoblar 22 %, o'rta darajali javoblar 62 %, past darajali javoblar 16 % dan iborat bo'ldi. Umumiy javoblar yuzasidan o'g'il va qiz bolalar o'rtasida qiyosiy tahlil natijasiga ko'ra barcha darajalarda qiz bolalarning o'g'il bolalarga nisbatan ijobiy javoblar ustunligi aniqlandi.

4. Ta'lim muassasaning barcha 15 – 16 yoshli o'quvchilarida (jami: n = 88) yengil atletika dastur bo'limiga qiziqish darajasini tkshirish maqsadida psixodiagnostik testning 20 ta ta'kiddan iborat stimul materiali jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiqlashtirildi va qayta shakllantirildi. Alohida vaziyatlarda sinf jamoalarida psixodiagnostik test o'tkazilgan bo'lib, jismoniy tarbiya

o'qituvchisi, magistran va maktab psixologi boshchiligida barcha ta'kidli savollar mohiyati izchil ketma- ketlikda tushuntirib borildi, o'quvchilar tomonidan javob varaqalarida shartli belgilar bilan individual to'ldirib borishdi. Ta'lim muassasaning 88 nafar 9 – sinf o'quvchilaridan olingan test natijalari alohida sinflar kesimida qiyosiy tahlil o'tkazildi.

Psixodiagnostik test natijalariga ko'ra::

1. 9 – A sinf o'quvchilarining yengil atletika dastur bo'limiga ichki motivastiyasining yuqori darajali 17 %, o'rta darajali 70 %, past darajali 13 % ni tashkil etdi;
2. 9 – B sinf o'quvchilarining yengil atletika dastur bo'limiga ichki motivastiyasining yuqori darajali 24 %, o'rta darajali 65 %, past darajali 11 % ni tashkil etdi;
3. 9 – V sinf o'quvchilarining yengil atletika dastur bo'limiga ichki motivastiyasining yuqori darajali 31 %, o'rta darajasi 52 %, past darajali 17 % ni tashkil etdi.

Pedagogik tadqiqotdan keyin maktab o'quvchilarida yengil atletika sport turiga bo'lgan qiziqish darajasi bo'yicha o'tkazilgan so'roqnomasavollari va psixodiagnostik test natijalari o'rtasida to'g'ri bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Dubovistkaya T.D. metodikasi asosida qayta ishlab chiqilgan psixodiagnostika testi umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sport hodisasiga qiziqish darajasini baholash uchun ma'lumotlilik darajasiga ko'ra yuqori deb topildi.

5. Yengil atletika dastur bo'limi bo'yicha 9 – sinf o'quvchilarining intellektual qiziqish darajasi bilan jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadida jismoniy tarbiya dasturining “kurash” bo'limi hisobidan “yengil atletika” dastur bo'limini o'qitish hajmi 10 soatga oshirib qayta rejalashtirildi. Bunda, birinchi chorakning sentyabr oyida 8 soat, uchinchi chorakning fevral oyida 4 soat, mart oyida 6 soat, aprel oyida 6 soat miqdorida, o'quv yili davomida

tadqiqot va nazorat sinflari uchun jami 24 soat vaqt rejalashtirildi va tadqiqot siflarida ta'lim amalga oshirildi.

6. Tadqiqot sinflarida o'tkazilgan jismoniy tarbiya dars jarayonida o'quvchilarga yengil atletika sport turi bilan bog'liq nazariy bilimlar interfaol metodlar, tezkor savol – javoblar, bumerang test va uyga vazifa kabi interfaol ta'lim tizimi qo'llanildi.

7. Tadqiqot guruhlarida yengil atletika dastur bo'limiga o'quvchilarning qiziqish motivastiyasini darajaviy baholash bilan bir qatorda ulardagi umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun dastur talablari va “Alpomish” va Barchinoy” maxsus testlari hisobidan majmuaviy test tarkibi, yangicha baholash metodi ishlab chiqildi.

8. Pedagogik tadqiqot oxirida 9 sinf o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik natijalari bo'yicha “Alpomish” va Barchinoy” maxsus testlarining “hisobga” sinov me'yorlari bilan mosligi yoki ko'p hollarda ustunligi aniqlandi, hamda o'quvchilarining yengil atletika bo'yicha musobaqlarga qatnashish sifati ham oshdi.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. “Она юртимиз бахту икболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш-энг олий саодатдир. Т.”Ўзбекистон”,2015,231-232 б.
2. Баркамол авлод орзуси (“Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”ни амалга ошириш борасидаги публицистик мулоҳазалар).-Т.:Шарқ.1998.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» қонуни (Янги тахрирда). 2015.
4. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида» қонуни. 1997.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори // Умумий ўрта ва ўрта махсус, касб-хунар таълимининг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида (Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 14-сон, 230-модда)
6. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгаши йиғилиши баёнида белгиланган вазифалар ижросини тўлақонли бажариш, спорт билан шуғулланувчи ўқувчилар сонини янада ошириш, спорт турларини янада ривожлантириш ҳамда тўғарак фаолиятларини самарали ташкил этиш” (Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2014 йил 31 март 88-сонли буйруғи).
7. Akramov J..A. “Bolalarni sportga jalb qilishda ayollarning o’rni”. Ayollarning fan va sportdagi o’rni. Ilmiy tezislar to’plami. 2007 y. 5-6-7bet.
8. Абдуллаев А.А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. Фарғона, 1999.
9. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Фарғона, 2001.
10. Абдумаликов Р., Абдуллаев А. ва бошқалар. Жисмоний тарбия таълими илмини такомиллаштириш масалалари.

11. Акрамов А.К. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи. Ўқув қўлланма. ЎзЖТИ нашри. 1997.
12. «Алпомиш ва Барчиной» махсус тестлар. Т., 2000.
13. Ашмарин В.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.
14. Андреев В.И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности: Основы педагогики творчества. – Казан, 1988.
15. Балсевич В.К. – Онтокинезиология человека. М.: 2000, 275 с.
16. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. Ф и С. М., 1958.
17. Белорусова В.В., Решетен И.Н. Воспитании в процессе занятий физической кул'турой Ф и С. М., 1964.
18. Ганчарова О.В. Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. УзДЖТИ. нашриёт-матбаа бўлими, 2005. 108-бет.
19. Давлетшин М.Г. «Умумий психология». Ўқув қўлланма. Т. 2002.
20. Давлетшин М.Г. Общая психология. Т.2003.
21. Жисмоний тарбия ва спорт луғати, 1-2 қисм. ЎзДЖТИ нашриёти. 1983
22. Иванков Ч.Т. Теорические основы методики физического воспитания. М., 2000.
23. Каримова В.М, Акромова Ф.А. «Психология» маърузалар матни. Т. 2000 йил.
24. Каримова В.М. Психология. Т.2002.
25. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 1978.
26. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. Т., ЎзДЖТИ нашри. 2005.
27. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школ'ного возраста. М., 1-том, 1951.
28. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., 1997.
29. Матвеев Л.П. Теория и методика физической кул'туры. М., 1991.
30. Михеев А.Ч. Формирование педагогического мастерства тренера. М., 1986.

31. Насриддинов Ф.Н., Шотерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. Т., «Ўқитувчи», 1993.
32. Нурмухаммедова К.И. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-иқтисодий муаммолари, Т., ЎзДЖТИ нашри. 1991.
33. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. Ф и С. 1962.
34. Саломов. Р.С., М.М.Рузихунова. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” УзГИФК -1995 г.
35. Саломов Р.С., Сайитметова З.Т. «Жисмоний тарбия дарслари ва машғулотларида индивидуал педагогик – психологик тадбирлар», Тошкент 2001, Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари. 98-100 б.
36. Теория физического воспитание. Учебное пособие для институтов физической кул’туры под. ред. И.М.Корековского. Ф и С. 1960.
37. Хонкелдиев Ш. Х. Педагогические особенности физического воспитания учащихся в регионах с жарким климатом. Авт. дисс... док-ра.пед.наук. М., 1991, 43 с.
38. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев. 1999.
39. Хотин-қизлар спорти: Имкониятлар ва истиқболлар. Республика илмий-амалий анжуман материаллари. Бухоро, 2017 й. 455-бет.
40. Ҳайдаров Ф.И, Халилова Н.И, Умумий психология. Ўқув қўлланма. Т.2010.
41. Холодов Ж.К., Кузнецов Б. С. Теория и методика физического воспитания. Москва.: 2 –е издание. «Академия» 2003. 472 стр.
42. Хан А.Н. “Теория урока физическое культуры” Советского Университета -1998 г.
43. Shakirjanova K.T., yengil atletika aholini sog’lomlashtirish vositasi sifatida.
44. Toshkent. O’zDJTI nashriyot-matbaa bo’limi, 2011, 32 b.
45. “ШИФО -инфо”. Журнал, №4. 2017 йил 26.01.32-бет.
46. Юнусова Ю.М. “Физическая культура в школе” -2003 й

47. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик. Т., Ибн Сино нашриёти. 2002.

48. Урок – основная форма организации обучения в школе.
www.repherat.ru/reph/13459.shtml (24 КБ) 06.02.2004.