

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”
KAFEDRASI

7-6JM-14 Guruh talabasi

Sa'dullayev Akmal Anvarovich

Mavzu: “BOSHLANG‘ICH SINFLARDA HAKATLI
O‘YINLARNI QO‘LLASH (yengil atletika darslarida)”

5112000 “Jismoniy madaniyat” ixtisosligi bakalavr ilmiy darajasini
olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISH

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
qo'yildi “Fakultetlararo jismoniy
madaniyat va sport” kafedrası mudiri
_____ A.K.Ibragimov
« _____ » _____ 2018 y.

Ilmiy raxbar _____ Sh.N.Kadirov

Ilmiy maslahatchi _____ M.J.Abdullayev

BUXORO - 2018

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**Jismoniy madaniyat fakulteti**

5112000 «Jismoniy madaniyat» ta'lim yo`nalishi talabasi
Sa'dullayev Akmal Anvarovichning

O`zlashtirishi haqida**MA'LUMOTNOMA**

Talaba Sa'dullayev Akmal Anvarovich Buxoro Davlat Universitetida 2014-2018 yillarda o`qish davomida o`quv rejasini to`liq bajardi va quyidagi o`zlashtirishga erishdi.

"A'LO" _____**"YAXSHI"** _____**"QONIQARLI"** _____**Fakultet dekani:****B.B.Ma'murov**

MA'QULLAYMAN

Ilmiy rahbari: _____ Sh.N.Kadirov
« ____ » _____ 2017 y.

TASDIQLAYMAN

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”
kafedrası mudiri: _____ A.K.Ibragimov
« ____ » _____ 2017 y.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Sa'dullayev Akmal Anvarovichning
“**Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlarni qo'llash (yengil atletika darslarida)**”
mavzuidagi malakaviy bitiruv ishi ustida olib borilishi lozim bo'lgan ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR

T\lr	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	Ijro etildi.
2.	Mavzu bo'yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o'rganish.	Sentyabr, Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
3.	Ta'lim muassasalarida yengil atletika turlari bo'yicha to'garak mashg'ulotlari va musobaqalarni tashkil qilish	Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
4.	Mavzu bo'yicha ilmiy manbalarni o'rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, Yanvar	Ijro etildi.
5.	To'plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	Ijro etildi.
6.	Malakaviy bitiruv ishining 1-2 bobini tayyorlash	Fevral	Ijro etildi.
7.	Malakaviy bitiruv ishining 3-bobini tayyorlash va xulosalash	Mart	Ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko'chirish	Mart, Aprel	Ijro etildi.
9.	Malakaviy bitiruv ishining borishi to'g'risida kafedraga hisobot berish.	May	Ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	Ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	Ijro etildi.
12.	Dastlabki himoya jarayonida ko'rsatilgan kamchiliklarni tuzatib oxirgi himoyaga qatnashish.		

Bitiruvchi kurs talabasi:

A.A.Sa'dullayev

Ilmiy rahbar:

Sh.N.Kadirov

**Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining
___ son yig`lishi bayonnomasidan
KO`CHIRMA**

« ___ » _____ 2017 yil

Qatnashdilar: p.f.n.dotsent, B.B.Ma`murov, dotsent
M.J.Abdullaev, katta o`qituvchilar: S.Sh.Akramov,
O.A.Farmonov, R.S.Baymurodov, D.Ro`ziev, B.Do`stov,
M.G`afurova, A.K.Ibragimov, N.M.G`afurov,
o`qituvchilar: M.K.Mahmudov, J.Murodov, Ya.Fayziev,
A.Sattoroy, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

1. 2017-2018 o`quv yili uchun bitiruv malakaviy ish mayzularini tasdiqlash.

Yig`ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri A.K.Ibragimov qisqacha hisobot berdi va yangi o`quv yili uchun mo`ljallangan malakaviy bitiruv ishlari mavzulari ro`yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus ishchi guruh tomonidan tekshirib chiqilganligini qayt etdi. Shundan keyin bitiruv malakaviy ishlari ro`yxati yigilish kotibi tomonidan o`qib berildi.

Bitiruvchi kurs talabalarining bitiruv malakaviy ishlari mavzularini tasdiqlash bo`yicha qo`shimcha so`zga chiquvchilar yo`q.

Ko`rilgan masala bo`yicha quyidagicha

QAROR QILINDI:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-6JM-14 guruh talabasi Sa`dullayev Akmal Anvarovichga bitiruv malakaviy ishi yozishga ruxsat etilsin.

2. “Boshlang`ich sinflarda harakatli o`yinlarni qo`llash (yengil atletika darslarida)” bitiruv malakaviy ishi mavzusi etib tasdiqlansin.

3. O`qituvchi Sh.N.Kadirov ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yig`ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig`ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

**Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining**

___ son yig`lishi bayonnomasidan

KO`CHIRMA

« ___ » _____ 2018 yil

Qatnashdilar: p.f.n.dotsent, B.B.Ma`murov,
dotsent M.J.Abdullaev, katta o`qituvchilar:
S.Sh.Akramov, O.A.Farmonov, R.S.Baymurodov,
D.Ro`ziev, B.Do`stov, M.G`afurova,
A.K.Ibragimov, N.M.G`afurov, o`qituvchilar:
M.K.Mahmudov, J.Murodov, Ya.Fayziev,
A.Sattoroy, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

1. 2017-2018 o`quv yili uchun mo`ljallangan bitiruv malakaviy ishlarning dastlabki himoyasining muhokamasi va himoyaga tavsiya etish.

Yig`ilishda 7-6JM-14 guruh talabasi Sa`dullayev Akmal Anvarovich o`qituvchi Sh.N.Kadirov ilmiy rahbarligida bajargan “Boshlang`ich sinflarda harakatli o`yinlarni qo`llash (yengil atletika darslarida)” mavzusidagi malakaviy bitiruv ishining tugallanganligi to`g`risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Qo`shimcha so`zga chiquvchilar yo`q. Ish yakunlanganligini hisobga olib,

Kafedra yig`ilishi qaror qiladi:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-6JM-14 guruh talabasi Sa`dullayev Akmal Anvarovichning “Boshlang`ich sinflarda harakatli o`yinlarni qo`llash (yengil atletika darslarida)” mavzusida bitiruv malakaviy ishi talabga javob beradi, u sinov himoyasidan o`tdi deb hisoblansin va rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

2. Sa`dullayev Akmal Anvarovichning bitiruv malakaviy ishiga ilmiy maslahatchi sifatida dotsent M.J.Abdullayev belgilansin.

Yig`ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig`ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

Sa'dullayev Akmal Anvarovichning

“Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlarni qo‘llash (yengil atletika darslarida)” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga

ILMIY RAHBAR XULOSASI

Mavzuning dolzarbligi: *Yosh avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositalaridan biri bo‘lgan milliy va harakatli o‘yinlarni o‘rni kattadir. Tarixdan ma‘lumki, ota-bobolarimiz xalq sayllarida, bayramlarda o‘ynab kelishgan. Oldindan o‘yinlar inson hayotini bir qismini tashkil qilgan, bu orqali hordiq chiqarishga, tarbiyalashga, jismoniy rivojlanishga va sog‘ligini mustahkamlashda yaxshi natijalar bergan. Tarbiyachilar, ya‘ni (pedagoglar)ni ta‘kidlashicha, o‘yin yosh bolalarni shakllanishida, jismoniy rivojlanishida, jismoniy sifatlarni tarbiyalashda kuchli ta‘sir ko‘rsatganini aytib kelishgan. Lekin hozirgi kunda mashg‘ulotlar jarayonida harakatli o‘yinlardan foydalanishga yaxshi e‘tibor berimayapdi. Yuqoridagi fikrlarmiz qo‘shimcha tadqiqotlar o‘tkazilishini taqozo etadi, bu hol tanlangan mavzuning dolzarb ekanligini asoslab beradi.*

Sa‘dullayev Akmal Anvarovich tomonidan tayyorlangan “Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlarni qo‘llash (yengil atletika darslarida)” nomli bitiruv malakaviy ishda ushbu muammoning yechimlari keltirilgan.

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi: *talaba berilgan topshiriqlarni to‘liq amalga oshirgan va ishni tajriba asosida tayyorlagan.*

Bajarilgan ishga talabaning munosabati: *talaba o‘zi bajargan ishidan juda yaxshi ta‘suroida, kelajakda o‘qishdan so‘ng ilmiy ishini davom ettirmoqchi.*

Talabaning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish ko‘nikmalari: *talaba ishni tayyorlashda juda ko‘p adabiyotlarni o‘qib tahlil qilgan va materiallarni mustaqil bayon eta oladi.*

Talabalarning tadqiqotchilik ko‘nikmalari: *talabada tadqiqotchilik ko‘nikmalari shakllangan va mustaqil faoliyat yurita oladi.*

Talabaning kasbiy tayyorgarlik darajasi, ya‘ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k: *talaba yuksak kasbiy tayyorgarlikka ega, pedagogik topshiriqlarni yecha oladi va mustaqil fikrga ega.*

Olingan natijalarning amaliyotga ta‘lim jarayoniga qo‘llash imkoniyati hamda talabaning ixtisosligi bo‘yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiqqligi: *tadqiqot natijasida olingan natijalarni amaliyotga qo‘llash imkoni mavjud, talaba ixtisosligi bo‘yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiq*

Ilmiy rahbar:

Sh.N.Kadirov

Sa'dullayev Akmal Anvarovichning

“Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlarni qo‘llash (yengil atletika darslarida)” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi bo‘yicha rasmiy opponent

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi: *Hukumatimiz tomonidan hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda katta ishlarni amalga oshirdi. Shuni aytish lozimki, ushbu qilingan ishlardan biri bu bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzilishidir. Yosh o‘sib kelayotgan avlodni har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalashda hamda yangi demokratik davlat qurishda muhim ahamiyatga egadir. shu munosabat bilan bugungi kunda Sa'dullayev Akmal Anvarovich tomonidan tayyorlangan “Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlarni qo‘llash (yengil atletika darslarida)” nomli bitiruv malakaviy ish mavzusi juda dolzarb.*

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi: *bajarilgan ish belgilangan vazifalarga mos keladi.*

Materialning mantiqiy bayon etilishi: *ishda keltirilgan materiallarga ilmiy jihatdan yondashilgan va mantiqiy bayon etilgan*

Ishga oid manbalarning to‘la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi: *ishga oid asosiy va qo‘shimcha manbalar yetarlicha tahlil qilingan.*

Ishning mustaqil bajarilganligi: *talaba ishni tayyorlashda materiallarni, manbalarni mustaqil o‘rganib so‘ng o‘zi tajribalarni tashkil qilgan.*

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to‘la va to‘g‘ri baholangaligi: *talaba tomonidan olib borilgan tajriba ishlari samaradorligi to‘la va to‘g‘ri baholangan.*

Xulosalarning to‘liq izohlanganligi: *ishdagi xulosalar to‘liq izohlangan.*

Ishning amaliy ahamiyati: *ishdan kelajakda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazishda foydalansa bo‘ladi.*

Ishdagi kamchiliklar: *ishda ayrim juziy kamchiliklar mavjud lekin bu kamchiliklar ishga salbiy ta‘sir ko‘rsatmaydi.*

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh: *bitiruv malakaviy ish talab darajasida rasmiylashtirilgan.*

Ishning himoyaga loyiqligi: *bitiruvchi kurs talabasi Sa'dullayev Akmal Anvarovichning “Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlarni qo‘llash (yengil atletika darslarida)” mavzusidagi ishini tugallangan deb hisoblayman va uni himoyaga tavsiya etaman*

Ilmiy maslahatchi:

M.J.Abdullayev

**Ilmiy Kengashning
3-aprel 20__ yilgi
7-bayonnomasi
bilan tasdiqlangan**

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 5112000 Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchisi Sa'dullayev Akmal Anvarovichning **"Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlarni qo'llash (yengil atletika darslarida)"** mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga
DAKning
XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus talim vazirligi BMIning bajarish xaqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiklangan nizomda asosan quyidagilarni aniqladi:

1. BMIning xajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (meyor:tabiiy yonalishlar-50dan, ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga kisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chikish holatlari mavjud-4 ball.

2. Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyixasi bo'yicha-7 ball, Bux DU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.

3. Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, yetarli darajada asoslanmagan-3 ball, noanik-2ball.

4. Maqsad va vazifalarning anik ifodalanganligi: anik-7 ball, to'lik anik emas-5 ball, anik emas-3 ball.

5. BMI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, kisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.

6. Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.

7. BMIning xulosa qismda ishlab chikarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy soxada ko'llashga (talim, atrof-mug'ptni ximoya kilish,manaviy-mariviy...)tavsiya kilingan-5 ball, tavsiya yo'q-Z ball.

8. Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi: anik-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tanqidiy baholanmagan-4 ball.

9. Ishning ilmiylik xarakteri: ilmiy tadkikodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ xarakterdan-3 ball.

10. Bitiruvchining maruzasiga baho: alo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.

12. Berilgan savollarga javoblari: to'lik-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.

13. BMIni tashqi takrizchi tomonidan baholanishi: alo-7 ball, yahshi-6 ball, qoniqarli-5 ball.

14. BMIGA ko'yilgan yakuniy ball _____ Bahosi _____
Eslatma:Har bir bal bo'yicha aniklangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi _____
F.I.Sh.imzo

A'zolari _____
F.I.Sh.imzo

F.I.Sh.imzo

Sana « _____ » _____ 2018 y

DAVLAT ATTESTASIYA KOMISSIYASIGA
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

Talaba Sa'dullayev Akmal Anvarovichning "Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlarni qo'llash (yengil atletika darslarida)" mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o'zlashtirishi to'g'risida ma'lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda kafedra yig'ilishi xulosasi, taqriz va talabaga tavsifnoma ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

B.B.Ma'murov

2018 yil _____ iyun.

REJA

Kirish

I Bob. O‘zbekiston Respublikasi umumta’lim maktablarining I-IV sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi tahlili

1.1.	Dars – maktabdagi jismoniy tarbiya ishining asosiy shakli
1.2.	Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari
1.3.	O‘qituvchining darsga tayyorlanishi
1.4.	Trenirovkaning asosiy vositalari va metodlari
1.5.	Engil atletikachilarning asosiy sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalash
1.6.	O‘quv kun tartibida jismoniy tarbiya sog‘lomlashtirish tadbirlari maktabda dars oldidan o‘tkaziladigan gimnastika

II Bob. Tadqiqot maqsadi, vazifalari, uslublari va uni tashkil etish

2.1.	Vazifalari
2.2.	Tadqiqot uslublari
2.3.	Pedagogik kuzatish.
2.4.	Pedagogik test sinovlari.
2.5.	Tadqiqotni tashkil etish va o‘tkazish.

III Bob. Olingan natijalarning tahlili

3.1.	Harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishga qo‘yiladigan pedagogik talablar
3.2.	Jismoniy tarbiya mashgulotlarida Umumrivojlantiruvchi mashq elementlari bo‘lgan o‘yinlar
3.3.	Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalarini tahlili

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

KIRISH

Ishning dolzarbligi: Yangi jamiyat qurishda jismoniy tarbiya harakati o'z oldiga quyidagi muhim vazifalarni qo'ygan: yosh o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalash hamda sog'ligini mustahkamlash va eng asosiysi jismoniy tarbiya va sportni ommaviy rivojlantirishdir.

Hukumatimiz tomonidan hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda katta ishlarni amalga oshirdi. Shuni aytish lozimki, ushbu qilingan ishlardan biri bu bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzilishidir. Yosh o'sib kelayotgan avlodni har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalashda hamda yangi demokratik davlat qurishda muhim ahamiyatga egadir.

Yosh avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositalaridan biri bo'lgan milliy va harakatli o'yinlarni o'rni kattadir. Tarixdan ma'lumki, ota-bobolarimiz xalq sayllarida, bayramlarda o'ynab kelishgan. Oldindan o'yinlar inson hayotini bir qismini tashkil qilgan, bu orqali hordiq chiqarishga, tarbiyalashga, jismoniy rivojlanishga va sog'ligini mustahkamlashda yaxshi natijalar bergan. Tarbiyachilar, ya'ni (pedagoglar)ni ta'kidlashicha, o'yin yosh bolalarni shakllanishida, jismoniy rivojlanishida, jismoniy sifatlarni tarbiyalashda kuchli ta'sir ko'rsatganini aytib kelishgan.

O'quvchilar uchun shu jarayonni o'zi qiziqdir, bunda har xil holatlardan chiqib ketish, mo'ljalga olish, do'stlari bilan yaqin munosabatda bo'lish, tezlik, chaqqonlik va epchillikni, chidamlilik va kuchni rivojlanishi amaliy ahamiyatga ega ekanligi o'zlariga ma'lumdir. O'yinlar hozirgi kunda jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan bo'lib, u jismoniy tarbiya darslarida, katta tanaffuslarda hamda kuni uzaytirilgan guruhlarida olib boriladi. O'yin degan nomni o'zini eshitgan o'quvchilarni ta'sirlanishi, hayajonlanishi, ya'ni xursand bo'lishi hammaga ma'lumdir. Shu boisdan bugungi kunda boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlarni qo'llashga doir ishlar juda dolzarb.

Ishning maqsadi: 9-10 yoshli maktab o'quvchilarini o'quv mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlarni qo'llash orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshirish.

I Bob. O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI UMUMTA’LIM MAKTABLARINING I-IV SINF O‘QUVCHILARI UCHUN JISMONIY TARBIYA DASTURI TAHLILI

1.1. Dars – maktabdagi jismoniy tarbiya ishining asosiy shakli

O‘quvchilarga ta’lim berish va ularni tarbiyalash o‘quv jarayonida hamda sinfdan va maktabdan tashqari mashg‘ulotlarda, shuningdek ijtimoiy foydali mehnatda amalga oshiriladi. Maktabdagi o‘quv-tarbiya ishini tashkil etishning asosiy shakli dars hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasining “Xalq ta’limi haqida”gi va “Jismoniy tarbiya va sport haqida”gi qonunida O‘zbekiston Respublikasining fuqarolari o‘z salomatliklarini yaxshilash va mustahkamlash uchun jismoniy jihatidan chiniqishlari to‘g‘risida qayg‘urishlari shart, degan fikr ta’kidlanadi. Bu qonun to‘la ma’noda maktabdagi jismoniy tarbiya ishiga ham taalluqlidir.

Darslar mazkur sinfning doimiy tarkibi bilan o‘tkaziladi. Bu aniq sharoit shug‘ullanuvchilarning tayyorgarligini hisobga olib, mashg‘ulotlarni yaxshi tashkil etish va o‘tkazish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya darslari qat’iy kun tartibi bo‘yicha ma’lum bir kun va hafta soatlarida muayyan vaqt mobaynida 45 daqiqa o‘tkaziladi. Ular birgalikda dasturda ko‘zda tutilgan bilim va malakalar minimumini egallashni ta’minlaydi, shunday qilib, o‘quvchilarni har tomonlama jismoniy tarbiyalashning asosini tashkil etadi.

Darslarni to‘g‘ri o‘tkazish mustaqil ishning muvaffaqiyatini va o‘qituvchining darslardan olinadigan malaka va ko‘nikmalarni takomillashtirish bilan bog‘liq bo‘lgan turli topshiriqlarini o‘quvchilar bajarishlarini ta’minlaydi. Bu topshiriqlarni o‘quvchilar uyda yoki guruhlarda (seksiyalarda) mustaqil bajaradilar. SHunday qilib, darslar o‘quvchilarning shaxsan mustaqil yoki guruh mashg‘ulotlarining asosi hisoblanadi. Darslarda, odatda, o‘quvchilarni mashg‘ulot paytigacha o‘tkaziladigan material bilan tanishtiriladi. Shundan darslar o‘quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarining ham asosi hisoblanadi.

O‘qituvchining dars paytidagi qisqa suhbatlaridan o‘quvchilar jismoniy

tarbiya va sportning vazifalari hamda ahamiyatini bilib oladilar. Ular darslarda o'zlari uchun yangi bo'lgan jismoniy mashqlar va o'yin turlari bilan tanishadilar, bolalarda gimnastika, sport o'yinlariga qiziqish tarbiyalanadi. Bularning barchasi bolalarning to'garak va komandalarga jalb etishga ko'maklashadi, turli ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlariga jalb etadi. SHunday ekan, dars o'quvchilar bilan olib boriladigan barcha sinfdan tashqari ommaviy va sport ishlarining ham asosi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya katta amaliy ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ichida hayotiy muhim, kundalik turmushda qo'llaniladigan mashqlar ko'p. Maktabning vazifasi o'quvchilarni jismoniy tarbiya vositalaridan har kuni o'qish, mehnat, dam olishning turli sharoitlarida foydalanishlariga odatlantirishdir.

Bularning barchasiga bolalar, avvalo, jismoniy tarbiya darslarida o'rganadilar.

Jismoniy tarbiya darslari o'z mazmuni va tashkil etilishiga ko'ra o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ular zalda, maydonchada, yo'lakda o'tkaziladi bunday joyda bolalar harakati kamroq cheklangan bo'ladi, bu esa bolalarni uyushtirish va dars o'tkazishda alohida sharoit yaratadi. Bolalar jismoniy tarbiya darslarida odatdagi maktab formasida emas, balki maxsus sport kiyimlarida shug'ullanadilar. Bunda harorat ham, sharoit ham o'zgacha bo'ladi. Dars paytida ular mashq bajarish uchun o'z joylarini qayta-qayta o'zgartirib turishlariga va bir-birlari bilan xilma-xil o'zaro hamkorlik qilishlariga to'g'ri keladi.

Jismoniy tarbiya darslari boshqa darslardan ko'ra o'quvchilar organizmiga turli xil ta'sir ko'rsatishi bilan farqlanadi. SHu bois bu erda o'quvchilarga ko'proq yakkama-yakka yondoshish lozim.

Bu xususiyatlarning barchasi o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish mas'uliyatini kuchaytiradi.

Respublikamizdagi maktablarda xalqimizning milliy aloqalarini ulug'vorligi va go'zalligini fanlar orqali barcha o'quvchilarga etkazilishi, ularda fikrlash qobiliyatini oshiradi, ongiga ota-bobolarimiz hayotining qonuni bo'lgan axloq qoidalarini singdirib ishlab chiqarish faoliyati sharoitida jonbozlik ko'rsatadi.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport haqidagi qonun”da: O‘zbekiston Respublikasining fuqarolari o‘z salomatliklarini yaxshilash va mustahkamlash uchun jismoniy jihatidan chiniqishlari to‘g‘risida qayg‘urishlari shart.

Ota-onalar, xomiylar, vosiylar yoki ularning o‘rnini bosuvchi shaxslar oiladagi bolalarning jismonan har tomonlama kamol topishi va salomatligi to‘g‘risida qayg‘urishlari, jismoniy tarbiya va sport mashqlari mashg‘ulotlari bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun ularga zarur sharoitlar yaratib berishlari, hamda sog‘lom turmush tarzida shaxsan o‘zlari namuna ko‘rsatishlari shart deyilgan.

Jismoniy tarbiya o‘quvchilarning sog‘ligini mustahkamlashda, ularni shaxsini har tomonlama uyg‘un kamol toptirishda, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor bo‘lishlari uchun hayotiy muhim bo‘lgan harakat ko‘nikma va malakalarini egallashda muhim o‘rin kasb etadi.

Umumta’lim maktablaridagi jismoniy tarbiya va sportni umumiy rahbarligi va javobgarligi maktab direktori va ilmiy bo‘lim mudiriga yuklatilgan. Darslarni, mashg‘ulotlarni sog‘lomlashtirish tadbirlarini o‘tkazish va musobaqalarni tashkil qilish jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini zimmasiga yuklatilgan (maktabda jismoniy tarbiya va sport Nizomidan). Jismoniy tarbiyaning nizomi va Prezidentning qaroriga muvofiq, o‘quvchilarni salomatligini yaxshilash va mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish, maktab kun tartibida o‘tkaziladigan jismoniy sog‘lomlashtirish ishlarini amalga oshirishni nazorat qilish uchun maktab direktori tomonidan nazoratga olinadi.

Komissiyaning vazifasiga: “dasturni” to‘la bajarilishini, har yili 2 marta o‘quvchilarni jismoniy tayyorgarligini sinab ko‘rib, ota-onalar va o‘qituvchilarga yo‘l-yo‘riq berishi; o‘quvchilarni o‘z vaqtida tibbiy nazoratdan o‘tkazishi va h.k. kiradi.

Komissiya o‘quvchilarining haftalik harakat faolligini haftada 12-14 soatdan kam bo‘lmasligini e’tiborga olish lozim.

Jismoniy tarbiya darsi o‘quvchilarga jismoniy tarbiya va sport nazariyasi usullari to‘g‘risida bilim berish, sog‘lomlashtirish va tarbiyalash vazifalarini o‘z

oldiga qo'yadi. Bularga:

- o'quvchilarda yuqori darajada axloqli, irodali, mehnatsevar va faollik kabi olijanob xislatlarni shakllantirish;

- o'quvchi yoshlarni jismonan baquvvat, chaqqon, sog'lom, kuchli va qiyinchiliklarga bardosh bera oladigan qilib tarbiyalash;

- hayotiy muhim harakat, ko'nikma va malakalarini (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, osilish, tirmashib chiqish, suzish, tepalikka chiqish va tushish, sayyohlik asbob va anjomlari bilan ishlash) tashkil toptirish;

- jismoniy mashqlar bo'yicha gigiena, anatomiya, fiziologiya fanlarining ma'lumotlariga ega bo'lish;

- harakat estetikasini to'g'ri talqin qila olish;

- Olimpiya o'yinlari tarixiy voqealarida, ulug' allomalar Firdavsiy, Abu Ali ibn Sino, Navoiy, Al Qashqari, A.Avloniy so'zlaridan, polvonlar haqida Mahmud polvon, Asqar polvon, zamonaviy polvonlar, bokschilar, jahon chempionlari va h.k. haqida o'quvchilarga tushuncha berish.

Jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlar bilan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari (suv, havo, quyosh) hamda gigienik omillarni maktab (shaxsiy va jamoat gigienasi) qo'shib olib borilganda sog'lomlashtirish samarasi oshadi.

Dastur bo'limlarini o'tish uchun o'quv materiallari vaqtini misoliy taqsimlash. I-IV sinflar

Dastur bo'limlari	I	II	III	IV
1. Bilim asoslari	Dars jarayonida o'tiladi			
2. Gimnastika	40	34	32	24
3. Harakatli o'yinlar, sport o'yinlari elementlari	48	46	46	26
4. Engil atletika	14	16	24	30
5. Suzish (agar sharoit bo'lsa)	26	26	26	26
Jami	102	102	102	102

I.2. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari

Jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayonning natijalari darslarda olib boriladigan o'quv va tarbiya ishining sifatiga bog'liq. Bunga har bir dars zaminidagi vazifalarni hal etibgina erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya darslari ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalariga ega. Ta'lim berish vazifalari bolalarni dasturda ko'zda tutilgan mashqlarni bajarishga, o'rganilgan mashqlarni rivojlantirishga, shuningdek malaka va ko'nikmalarni rivojlantirishga, o'rganilgan mashqlarni turli sharoitda qo'llashga o'rgatishdan iborat. Ta'lim vazifalarini izchil ravishda bajarish dasturdagi butun o'quv materialini izchil va mustahkam o'rganishga olib keladi. Ayrim ta'lim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur, ayrimlarini hal etish uchun esa bir darsning o'zi kifoya qiladi.

Masalan, arqonga ma'lum usulda tirmashib chiqish va bugda harakatlarni to'g'ri navbatlashtirishni bir darsda o'rgatish mumkin emas. SHunday ekan, bir darsda buni hal etib bo'lmaydi. Bu umumiy vazifa bo'lib, uni bajarish uchun darslar turkumi talab qilinadi. O'quvchilarni arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o'rgatish mumkin, bu kichikroq xususiy vazifa bo'lib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida qo'yish mumkin. Ta'lim vazifalari, shuningdek o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport, sog'liqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish haqida bilim olishlarini ham hal qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida faqat ta'lim-tarbiya vazifalari emas, balki insoniy fazilatlar, ya'ni diqqat-e'tiborlik, intizomlilik, iroda, saranjomlik, buyumlarni ehtiyot qilish, shuningdek do'stlik, o'rtoqlik, maqsadga intilganlik, mustaqillik va qiyinchiliklarni engishda qat'iylik tarkib toptiriladi.

Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiyaviy vazifalar kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri uyushtirish va o'tkazish, tegishli kiyim boshlar kiyib shug'ullanish, mashg'ulot joyida zarur sanitariya-gigiena holatini saqlash, darslarning ochiq havoda o'tkazilishi – bular sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishda qulay sharoit yaratadi.

Mahorat va malaka sifatlarini rivojlantirish. Asosiy materiallar: "Saflaning!",

“Tekislaning!”, “To‘g‘ri turing!”, “Erkin turing!” buyruqlarini bajarishni o‘rgatish, navbatchini o‘qituvchiga bildirishnoma (raport) topshirishga o‘rgatish. Turgan joyda orqaga burilishni o‘rgatish, tartib bilan sanashni, bir qatordan uch qatorga saflanishga, yurib ketayotganda burilib ketma-ket bir qatorga saflanishni o‘rgatish. Safda uch qatorli qayta saflanishni o‘rgatish va o‘rgatilgan saflanish mashqlarini takrorlash.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Asosiy materiallar: qomatni rostlaydigan mashqlarni nazorat qilish tushunchasini berish. Ertalabki gimnastika va o‘quv mashg‘ulotlari boshlangunga qadar bajariladigan gimnastik majmualarini bajarishga o‘rgatish. Qo‘llar bilan simmetrik va assimetrik harakatlar qilish. Aylanma mashg‘ulotlar (mashqlarni stansiyalarga bo‘lib bajarish). Oyoqni bir tizzasida turib, qo‘llar bosh orqasida, qo‘llar belda, qo‘lni yonga uzatish. Ikki oyoq tizzasiga cho‘kka turib, qo‘llar yordamisiz tik turish.

Qo‘shimcha materiallar: buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish (gimnastika tayoqchalari, gantellar, kichik to‘plar, arg‘amchi va h.k.). aralash sport qurilmalarida mashq bajarish. Gimnastika devori hamda ost-oldida qo‘yilgan uzun o‘tirg‘ichda.

Muvozanat saqlash mashqlari. Asosiy materiallar: yakka cho‘p ustida tik turgan holatdan tizzalarga tayanib turish (balandligi 1 m). Yakka cho‘p ustida yurish, 90 va 180⁰ga burilish. Yakka cho‘p ustida oyoqlarni oldinga va o‘ngga ergashtirib yurish.

Qo‘shimcha materiallar: oyoqlarni chalishtirib va ergashtirib yurish. Tayoqchalardan hatlab o‘tish. Qo‘llar bosh orqasida, bir oyoqda tik turish. Ko‘zlarni yumib, ikki oyoqda to‘g‘ri tik turish.

Engil atletika. Asosiy materiallar: 50-100 m ga tezlikni o‘zgartirib, sportcha yurish. Katta-kichik qadam tashlab yurish. Tizzalarni baland ko‘tarib yurish, qo‘llarni oldinga va orqaga aylantirib “hamla” qadam tashlab yurish.

Yurishlar. Asosiy materiallar: past va baland startdan yugurish. Past-baland, o‘nqir-cho‘nqir joylarda yugurish. To‘siqlar osha yugurish (to‘ldirma to‘plar, 50 sm balandlikdagi to‘siqlar). 30-60 m lik masofani baland startdan yugurib o‘tish.

1600 m ga bir me'yorda yugurish.

Qo'shimcha materiallar: 5x30 m ga har xil tezlikda yugurib o'tish. 3x10, 4x10 m ga (o'qituvchining ko'rsatmasi bilan) yo'nalishlarni o'zgartirib mokisimon yugurish.

Sakrashlar. Asosiy materiallar: yugurib kelib uzunlikka "oyoqlarni bukib sakrash" usulida sakrash. Balandlikka to'g'ri va qiya yugurib kelib sakrash. Balandlikka "qadamlab sakrash" usulida sakrash. 70 sm li balandlikdan 90-120⁰ burilib, to'rt burchakli belgiga aniq tushish (qo'nish).

Qo'shimcha materiallar: turgan joydan 90⁰ da va 100⁰ burilib, uzunlikka sakrash. Yuqoriga osib qo'yilgan buyumlarga etish uchun sakrash. Baland do'ng'larga va o'rindiqlardan tayyorlangan balandlikka sakrab chiqib olish. uzun arg'amchini aylantirib sakrash.

Uloqtirishlar. Asosiy materiallar: kichik to'pni (150 gr.) qo'lni orqaga uzatib elka ustidan oshirib, qadamlab uzoqlikka uloqtirish. 150 gr. lik kichik to'pni (1x1) tik turgan belgi 12 m uzoqlikdan uloqtirish (3 m balandlikka o'rnatilgan buyum yoki basketbol taxtasi).

Qo'shimcha materiallar: 3-8 m uzoqlikdan har xil o'lchamdagi doira va to'rtburchakli belgilarga 150 gr li to'pni uloqtirish. Turgan joyda va qadamlab yurib, devordan sakragan to'pni uzoqlikka uloqtirish.

Harakatli o'yinlar va estafetalar. "Oq terakmi, ko'k terak?", "Nomer bilan chiqarish", "Gur-gur", "Qal'a himoyasi", "Kim chaqqon?", "Labirint", "To'pni tushirib yuborma!", "To'rt tomondan to'p uzatish", "To'pni savatga tashla!", "Buyumni top!", "Tungi soqchi", "Otishma", "Bir-birini tortib chiziqdan o'tkazish", "Doiradan chiqar", "Doiraga tort!", "Sakrab-sakrab va o'rmalab o'tish estafetasi", "To'pni uzatib yugurish estafetasi", "Chirkash", "Balandlikka sakrash estafetasi", "Yo'laklar bo'ylab sakrash", "Kim bir oyoqda tez yuguradi?", "Chaqqon yugurib o'tuvchilar", "Tosh ko'taruvchi", "Xalqachani kiygizish", "Chilakka ip o'rash", "Ilon izi bo'lib yurish", "Kalxat hujumi", "To'xtamasdan qidir", "Eng sezgir o'yinchi", "Kim ko'p qo'ziqorin teradi?", "Bo'sh o'rin". 25-30 m ga bosqichlar bilan estafetali yugurish. Estafeta yugurishlar, to'p olib yurish va

bir-birlariga uzatishlar.

1.3. O‘qituvchining darsga tayyorlanishi

O‘qituvchining darsga tayyorlanishi ularning muvaffaqiyatli o‘tkazilishi garovidir.

O‘qituvchi darsga tayyorlanishni o‘quv yili boshlanishidan ancha oldin boshlaydi. U dastur materialini o‘rganib chiqadi, uni o‘tish izchilligini o‘ylab chiqadi. O‘qituvchi dastur materialini maktabning ahvoriga, ob-havo sharoitiga muvofiq ravishda rejalashtirishga alohida e‘tibor beradi. O‘qituvchi darsga tayyorlanish jarayonida metodik adabiyotlar, boshqa pedagog o‘qituvchilarning tajribasi bilan tanishadi va barcha ijobiy narsalardan o‘z ishida foydalanadi.

O‘qituvchi navbatdagi darsga tayyorlanishda oldingi darslarning yakunlarini hisobga olishi, qaysi materialni takrorlash, yana qanday yangi materialni o‘rganishni belgilashi kerak.

Darsga tayyorlanishda reja tuziladi va darsning aniq vazifalari belgilanadi.

Vazifalar aniq va tushunarli bo‘lishi lozim, masalan, “Yon tomonga qadamlab yoyilish bilan tanishtirish”, “Orqadan elkadan oshirish usulida kichik to‘pni uloqtirish bilan tanishtirish”, “Hamma o‘z bayroqchasiga”, “Tarqaling” o‘yini bilan tanishtirish va boshqalar. Bunday ifodalar alohida mashq turlari bo‘yicha dastlabki darslarni o‘tishda ayniqsa yaxshi samara beradi. Darsning boshlanishida “Balandlikka sakrashni qadamlash” usulida boshlash” degan ifoda g‘oyat aniq bo‘ladi. Mashg‘ulot davomida vazifa quyidagicha ifodalanadi: “Yugurib kelib uzunlikka sakrashni davom ettirish”, “To‘pni nishonga uloqtirish malakalarini takomillashtirish” ifodalari ma’qul keladi.

Agar bir turdagi mashqlar bir necha darsda o‘tilsa, “takrorlash” ifodasi qo‘llanishi mumkin. Lekin nima uchun va nima maqsadda takrorlanishi albatta ko‘rsatiladi.

Darsning aniq vazifalari belgilangach, avval asosiy qism so‘ngra kirish va yakunlovchi qism uchun material tanlanadi. Materialni tanlashda takrorlash soni, mashqlarni bajarishga ketadigan vaqt miqdori belgilanadi. U og‘irlik uchun ham,

harakat va malaka ko'nikmalarini shakllantirish uchun ham hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Dars rejasida, shuningdek, joriy hisob masalalari ham aks etadi, ya'ni (qaysi mashq turi bo'yicha topshiriqni tekshirish, qaysi bolani tekshirish) uyga berish mumkin bo'lgan vazifa belgilanadi.

Darsga tayyorlanishda mashqlarni o'tkazish uslubiyati bilan bog'liq bo'lgan masalalarga katta e'tibor beriladi. Buning uchun o'qituvchi qo'llanishi zarur bo'lgan turli metod va usullarni ikir-chikirigacha nazarda tutadi.

O'qituvchi darsda mashqlarni o'tkazish chog'ida qaerda turishi, darsni qanday kuzatishi va o'quvchilarga rahbarlik qilishini oldindan hal etib olishi kerak.

O'qituvchi darsga tayyorlanayotib darsga kiritilgan barcha mashqlarni oldindan mashq qilib ko'radi (yaxshisi ko'zgu oldida). Ana shunda tayyorgarligini tekshirib ko'rishga imkon bo'ladi.

Agar o'qituvchi dars rejasiga jihoz va anjomlardan foydalanishni taqozo qiladigan mashqlarni kiritadigan bo'lsa, buni dars boshlanishigacha hisobga olishi kerak. Bunda qanday jihozdan foydalanish, qanday asbob-anjom zarur bo'lishi, uni kim va qachon tayyorlashi va mashg'ulotdan so'ng kim yig'ishtirib olishi ko'zda tutiladi. Darslarda asbob-anjomlardan oqilona foydalanish juda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Darsga tayyorlanishda o'quvchilarni ehtiyot qilish haqida ham o'ylash kerak. Buning uchun o'qituvchi yiqilish, shikastlanish va to'qnashishning oldini oluvchitadbirlarni nazarda tutishi zarur (jihoz va asbob-anjomlarni tegishlicha joylashtirish, gimnastika to'shaklaridan foydalanish, mashqlarni bajarishda o'quvchilar sheriklariga yordam berishi va boshqalar).

Agar musiqa jo'rligidan ustalik bilan foydalanilsa, jismoniy tarbiya darslari juda muvaffaqiyatli o'tadi. Musiqa darslari his-hayajonni oshiradi, shug'ullanuvchilarning kayfiyatini yaxshilaydi, turli mashqlarni ritmik ravishda bajarishga yordam beradi, o'quvchilarni estetik tarbiyalaydi.

Darslarda musiqa jo'rligining turli shakllari qo'llanilishi mumkin. musiqa asbobini maxsus taklif qilingan musiqachi chalishi mumkin yoki magnit lentasidan

foydalanilsa bo‘ladi.

Har bir dars musiqa jo‘rligida bajariladigan juda ko‘p mashqlardan iborat bo‘lishi mumkin, chunonchi yurish, figurali yurish, yugurish, raqsga tushib qadam tashlash, ritmik va nafas olish mashqlari, buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash mashqlari, uzun va qisqa arg‘amchida sakrash va boshqalar. Musiqa jo‘rligi o‘yinlarining o‘tkazilishini boyitadi, o‘yin jarayonini to‘ldiradi, hishayonga to‘ldiradi. Masalan “Bolalarda tartib qattiq”, “To‘p qo‘shniga”, “Bo‘sh o‘rin”, “Qopqon”, “Hamma o‘z joyiga”, “Musiqali ilonlar”, “To‘p o‘rtadagiga”, “Durra” kabi o‘yinlar musiqa jo‘rligidagi o‘yinlarning boshlanishi va tugashini, bir harakatdan ikkinchisiga o‘tishni belgilashda asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Darsdagi musiqa jo‘rligi qachonki o‘qituvchi unga yaxshi tayyorgarlik ko‘rganda ijobiy natija beradi: musiqa asbobi yoki diskdan tegishli kuy tanlanib foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya darsining jadvalda navbat bilan qo‘yilishi muhim ahamiyatga ega. Oxirgi darsga qo‘yilsa, bu vaqtdan (45 daqiqa) to‘la foydalanish imkonini beradi; o‘quv kunining o‘rtasidagi darslar esa shunday hisob bilan tugashi kerakki, bolalar qayta kiyina olsinlar va navbatdagi darsga tayyorlanib ulgursinlar.

O‘qituvchi o‘zining tashqi ko‘rinishiga etarli e‘tibor berishi: u doimo tegishli formada bo‘lishi, ozoda va bejirish kiyinishi hamda bolalarga bu sohada o‘rnak bo‘lishi lozim.

O‘quvchilar ham xuddi o‘qituvchi kabi darslarga puxta tayyorlanishlari zarur. Ular darslarda belgilangan sport formasida bo‘lishlari zarur, o‘qituvchining jihoz, asbob-anjomni tayyorlash, darsni tashkil etish va boshqalar bilan bog‘liq topshiriqlarni bajarishga doimo tayyor turishlari kerak.

O‘quvchilarni zarur bilimlardan xabardor qilish uchun ular bilan avval qisqacha suhbat, keyin mashg‘ulot o‘tkaziladi. SHunda bolalar o‘rnatilgan tartib va o‘z majburiyatlari bilan amalda tanishadilar.

Bolalar bilan suhbatda kiyinish joyini belgilash, ularga kundalik kiyimlarini

qanday taxlash va ilib qo'yish, dars oldidan qaerda va qanday tartibda saflanishlari kerakligini tushuntirish lozim.

Belgilangan tartibga dars oxirigacha rioya qilishi kerak. Yozma dars rejalari turlicha bo'lishi mumkin, ammo ularning har birida quyidagilar aks etishi lozim: dars kuni va soni; vazifalari, o'tiladigan joy, jihoz va asbob-anjom, mazmuni, taqsimlash yoki takrorlash miqdori.

Odatda, dars mazmunini rejalashtirishda tashkiliy-metodik ko'rsatmalar yoki izohlar ko'zda tutiladi.

I.4. Trenirovkaning asosiy vositalari va metodlari

Sport texnikasini o'zgartirish, sport taktikasini o'rgatish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, ma'naviy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash va nazariy bilimlar berishdan iborat besh xil o'zaro uzviy bog'liq progress sportchini trenirovka qilish yagona protsessining besh tomonini tashkil etadi.

Bir hil mashqni bajara turib, tayyorgarlikning turli tomonlarini bilib olish mumkin, lekin qaysidir bir tomonini ko'proq bilib olish mumkin, lekin qaysidir bir tomonini ko'proq bilib olinadi. Masalan, sport texnikasi o'rganilayotgan jismoniy va irodaviy fazilatlar rivojlanadi va tarbiyalanadi. Bu misoldagi mashqdan asosiy maqsad o'rgatish bo'lgani uchun, sportchining harakatini boshqara bilish imkoniyatlariga ko'proq talab qo'yiladi. Demak, bu mashq ko'proq o'rgatishga qaratilgan ekan. Shundan qilib, qaysi biri ko'pligiga qarab trenirovkaning beshta tomoni aytib o'tildi.

Trenirovkani planlashtirish va o'tkazish paytida mashqlarning faqat asosiy ta'sirini emas, qo'shimcha ta'sirlarini ham nazarda tutish kerak.

Texnikani, taktikani, jismoniy va irodaviy fazilatlarini takomillashtirishga trenirovkaning bosh vositalari bo'lib xizmat qiladigan jismoniy mashqlarni sistematik bajarib turish yo'li, bilan erishiladi. Jismoniy mashqlar uchta asosiy gruppaga bo'linadi:

1. Sportchi engil atletikaning qaysi turidan ixtisos olayotgan bo'lsa, shu turning barcha elementlari va variantlariga xos mashqlar (masalan, qisqa masofaga

yugurishdan, ya'ni sprintdan ixtisos olayotganda, engil atletikaning bu turiga hamma qisqa masofalarga yugurish, estafetali yugurish, tezlanishli yugurish, sur'atni o'zgartirib yugurish, yurib kelib yugurishga o'tish va hoqazo).

2. Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar. Bular ikkita kichik gruppalariga bo'linadi:

a) boshqa sport turlaridan olinib (gimnastika, engil atletikada turlaridan, og'ir atletikadan, sport o'yinlaridan va boshqalardan) umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llanadigan mashqlar. Bunda o'z sport turining xususiyatlari ham hisobga olinadi. Masalan, uloqtiruvchi ko'proq og'ir atletikadan, qisqa masofaga yugurishdan, sakrashdan, basketboldan va voleyboldan foyda topsa, uzoq masofaga yuguruvchi og'irliklar ko'tarib mashq qilishga ozroq ahamiyat beradi. Lekin ayrim mashqlar hamma engil atletikachilar uchun shart. Umumiy chidamlilik va sog'liqni yaxshilash uchun – yozda kross chopiladi va qishda chang'ida yuriladi: muskullarni rivojlantirish va mustahkamlash uchun – og'irliklar bilan mashq qilinadi: tezkorlik hosil qilish uchun - qisqa masofaga yuguriladi: chaqqonlik va harakatni boshqara bilishni o'stirish uchun – basketbol o'ynaladi va gimnastika snaryadlarida mashq qilinadi;

b) turli buyumlar (tayoq, arg'amchi, cho'qmoqlar, gantellar va boshqalar) bilan yoki buyumsiz umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llanadigan tayyorlov mashqlari. Bunga ergashish, burilish, tebranish, aylanish, oyoq-qo'lni bukish, sakrash kabi juda ko'p harakatlar kiradi.

Umumiy rivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari birinchi navbatda yangi boshlayotgan va oz tayyorlangan engil atletikachilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga mo'ljallangan. SHuningdek, ular bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiradi va sportchi o'z harakatlarini boshqara olishni yaxshilaydi.

3. Tanlab olingan sport turiga moslab jismoniy va irodaviy fazilatlarni rivojlantirishga, shuningdek, texnika va taktikani o'rgatishga mo'ljallangan maxsus mashqlar. Taqlid mashqlar ham maxsus mashqlarga kiradi. Tanlab olingan sport turini takror ijro etish bilan kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo'g'imlar harakatchanligini, chaqqonlikni maxsus mashqlardagidek darajada rivojlantirib

bo'lmaydi.

Ma'lumki, jismoniy mashqlar sportchining organizmida ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatish mumkin, bu ko'pincha sport trenirovkasida birdagina bir necha vazifalarni hal etishga imkon beradi. Masalan, kross ichki organlar va sistemalarni mustahkamlaydi, tirishqoqlik, qiyinchilikni engishda iroda tarbiyalaydi, muskullar qayishqoqligini oshiradi, yugurish texnikasini takomillashtiradi. Lekin bu vazifalar har qaysi mashqda bir xilda hal etilmaydi. Masalan, shtanga bilan bajarilgan mashqlar ko'proq kuchni, uzoq masofaga yugurish chidamlilikni, akrobatik sakrashlar chaqqonlikni ko'proq rivojlantirib, boshqa fazilatlarni esa kamroq rivojlantiradi.

Shunday qilib, har qaysi jismoniy mashq muayyan fazilatlarni boshqa fazilatlarga qaraganda ko'proq rivojlantiradi. Kerakli fazilatlarni mana shunday tanlab rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlatiladi. Ular tanlab olingan engil atletika turiga moslab ayrim muskul gruppalari kuchini, u yoki bu bo'g'in harakatchanligini, harakat tezkorligini, harakatlantiruvchi reaksiya tezligini, sakrovchanlikni taraqqiy etirish imkonini beradi.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar yordamida yo'lakay sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish ham mumkin. Sport texnikasini bilib olishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni ko'p marta takrorlash natijasida esa yo'lakay jismoniy fazilatlar ham rivojlanadi.

Maxsus mashqlar odatda mazkur engil atletika turidan olingan bir nechta harakatlarning bir elementi, qismi yoki «bog'lovchisi» bo'ladi. Ular snaryadlar (engil atletik, to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltalar, gantellar, shtanga, qadoq toshlar, blokdaagi yuklar va boshqalar) bilan, ya'ni snaryadlarni qo'lda tutib, snaryadlarda, gimnastik g'ovlarda, arqonda va boshqalarda, ya'ni snaryadlar ustiga chiqib va snaryadsipz ijro etiladi (engil atletikaning ayrim turlaridagi trenirovkalarga bag'ishlangan bo'limlardagi maxsus mashqlarga qarang).

Tanlab olingan engil atletika turi va maxsus mashqlar murakkab sharoitida (yumshoq yo'laqda, shamol qarshidan esayotganda, yomg'ir yog'ayotganda va jang maydoni sharoitida bajariladi. Bu engil atletikachilarni psixologik tomondan

tayyorlash, ularda irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, jismoniy fazilatlar darajasini oshirish uchun qo'llanadi. Mashqlarning qanday qilib va qanday sharoitda bajarilishiga qarab, ularning maqsadga muvofiqligi va sportchiga bo'lgan ta'siri har xil bo'lishi mumkin. Masalan, qancha davom etishiga, tezligiga, harakat shakliga (tizzani baland ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish va hoqazo) qarab, shuningdek, erning qandayligiga (qattiq yoki qipikli yo'lka, past-baland ochiq joy va hoqazo) qarab, yugurish ko'proq tezkorlikni yoki ayrim muskul gruppalari kuchini rivojlantirishi yoki ayrim muskul gruppalari qayishqoqligini oshirish mumkin.

Gigienik rejim (ovqatlanish, uyqu, kun tartibi, massaj va hokazo) va tabiiy faktorlar (quyosh, havo, suv) markaziy nerv sistemasini yaxshilash, sog'liqni mustahkamlash va chiniqish uchun eng yaxshi vositalardir. Ular engil atletikachilarning faolligini oshiradi, unga ko'proq va foydali trenirovka qilish, yuqoriroq sport muvaffaqiyatlariga erishish, mashg'ulotlardan keyin kuchini tezroq tiklay oladigan bo'lish imkonini beradi.

Trenirovka sistemasida jismoniy mashqlar ijro qilishning, irodaviy fazilatlarni tarbiyalashning, sport texnikasi va taktikasini o'rganishning turli metodlarini ishlatish juda muhimdir.

Sport trenirovkasining asosiy metodi – mashq qilish metodidir, ya'ni harakat yoki faoliyatni takror bajarish metodidir. Sport texnikasi va taktikasini o'rgatishda va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda bu metodning eng ko'p ahamiyati bor. Sport trenirovkasi vositalari tomonlari qanday (jismoniy, ma'naviy-irodaviy, texnik va taktik tayyorgarlik) ekaniga qarab, mashq qilish metodlarining shakllari har xil (takroriy, o'zgaruvchan va boshqalar) bo'ladi.

Engil atletikachilar trenirovkasining metodlari va vositalari bir-biri bilan organik bog'liqdir. Muayyan metod bilan bajarilayotgan har qaysi vosita ma'lum muhlat davom etadi va sportchi organizmga kuch keladigan ta'sir ko'rsatadi. Bu kuch kelishi mashqning xajmi (miqdori, qancha davom etishi), qanday jadallikda ijro etilishi (asab-muskul kuchlanishi) va murakkabligi (boshqarishning murakkabligi)ning umumiy yig'indisi deb bilmoq kerak. Demak, kuch kelishni

aniqlashda, uni tashkil qiladigan uch tomon hisobga olinar ekan.

1.5. Engil atletikachilarning asosiy sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalash

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sogʻliqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonmoq uchun, jismoniy va maʼnaviy-irodaviy fazilatlarining asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va maʼnaviy-irodaviy fazilatlarining asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash engil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir.

Engil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) – eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish protsessidir. SHunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka boʻlinadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezkorlik, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol oʻynaydi. Xuddi shu jismoniy fazilatlarda engil atletikachining butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Kuchni rivojlantirish. Kuch koʻpaymasa sport mahoratiga etishib boʻlmaydi. Harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik koʻp jihatdan muskullar kuchiga bogʻliq. Muskullar kuchi bosh miya qobigʻi faoliyatiga mos keladigan markaziy nerv sistemasining ahvoliga, muskullarning fiziologik koʻndalang kesimiga, muskullarda boʻladigan bioximik protsesslarga, muskullar qoʻzgʻaluvchanligining oʻzgarishiga, ularning charchoqlik darajasiga va boshqa sabablarga bogʻliq boʻladi, bosh miya qobigʻidagi xarakatlantiruvchi zonaning nerv toʻqimalaridan chiqadigan nerv impulslari kelgandagina muskul kuchi sodir boʻladi. Bu, nerv sistemasi funksional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini koʻrsatadi.

Ayniqsa, yangi boshlovchi engil atletikachilarda muskul kuchini rivojlantirish birinchi navbatda oʻz muskullarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va koʻproq kuch berib kuchlantira olish (nerv-muskul koordinatsiyasini yaxshilash) hisobiga boʻladi. Shu bilan bir vaqtda, katta iroda kuchi koʻrsata bilishni oʻrgata borilgani ham muhimdir. Bundan tashqari, muskul kuchini namoyon qila olish

nerv to'qimalarning funksional imkoniyatini oshirish yo'li bilan ham rivojlantiradi. Muskul kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimiga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun, jismoniy mashqlar ta'sirida muskul massasi ortgan sari muskul kuchi ham ko'paya boradi, shu bilan birga, muskullarda aylanish kuchayadi, modda almashinish yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko'payadi.

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

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

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

Muskullar massasini oshirish uchun, mashqlar to harakat to'g'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 engil

atletika turiga (sakrash, uloqtirish, startdan tashlanish) qadar hal 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 tariqasida xizmat qiladi.

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

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

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

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

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

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

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

Engil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan ham («izometrik» metod) foydalaniladi. Engil atletikachi, masalan, elkasi bilan past turnikka tiranib 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 funksional imkoniyatlari ortadi-da, engil atletikachi yana ham ko'proq kuch bera oladi. Nerv to'qimalarining funksional imkoniyatlari oshganligi dinamik harakatlarda ham ko'proq kuchlanish sarflash imkoniyatini beradi.

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

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

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

Chidamlilikni rivojlantirish. Chidamli bo'lish engil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta xajmdagi trenirovka ishini bajarish uchun emas, balki katta hajmdagi trenirovka ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va sistemalarning (ayniqsa markaziy nerv sistemasi yurak-qon tomir, nafas olish sistemalari va muskul apparatning) tayyorlik darajasiga, sport texnikasining takomil darajasiga va harakatlarini tejamli 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 – qon tomir, nafas olish va boshqa

sistemalardagi jiddiy ijobiy o'zgarishlarning natijasidir. Engil atletika ayrim turlarining xususiyatiga qarab sportchiga maxsus chidamlilik kerak. Ma'lumki, qisqa masofaga yuguruvchi marafoncha yugurishda, marafonchi esa 400 m tez yugurishda chidamsizdir. Ko'p soatli musobaqaga bardosh bera oladigan langarcho'p bilan sakrovchi, 1500 m ga yugurishda chidamsiz bo'lib chiqishi mumkin. Engil atletikaning har bir turidagi 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 tayerlov davrining 3-5 oyi davomida haftada 6-7 marta o'tkaziladi. Umumiy chidamlilik asosan tayyorlov davrida rivojlantiriladi, musobaqa davrida esa faqat saqlab boriladi.

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

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

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

Ko'p kurashchining maxsus chidamliligi a'lo darajadagi umumiy chidamlilikka, qisqa masofaga yugurishdagi maxsus chidamlilikka, shuningdek, ko'p kurashga kirgan hamma mashqlar texnikasining mukamalligiga asoslanadi.

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

Turli masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish metodikasida farq bor. U avallo organlardagi, sistemalardagi va butun organizmdagi yugurish jadalligi va yugurish qancha davom etishiga bogʻliq, fiziologik xususiyatlar bilan belgilanadi. Bunda kislorodga boʻlgan talabning uni isteʼmol qilinishiga nisbatini hisobga olish ayniqsa muhimdir. Maʼlumki, organizmning va ayniqsa bosh miya nerv toʻqimalarining ish qobiliyati kislorod bilan taʼminlashga bogʻliq. Kislorod etishmasa (ayniqsa, davom etadigan ish paytida), ish qobiliyati kamayib ketadi. SHuning uchun ham organizmni kislorod bilan taʼminlaydigan nafas olish va yurak-qon tomir sistemalarining ahamiyati juda katta. Trenirovka metodikasi koʻp jihatdan mana shu sistemalarni takomillashtirishga qaratilgandir.

Fiziologlarning fikricha, tez yuruvchilar bilan uzoq va oʻta uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi koʻp jihatdan organizmning uzoq vaqtgacha kislorodga boʻlgan talaba va uni isteʼmol qilishda muvozanat saqlay olish imkoniyati («turgʻunlik holati») bilan belgilanadi. Bu yurish, uzoq va oʻta uzoq masofalarga yugurish vaqtida kislorod isteʼmol qilish, tomir urish tezligi, qonning minutlik hajmi uzoq vaqt davomida bir xil darajada saqlanishida ham koʻrinadi. Mana shunday «turgʻunlik holati»ga qaramasdan, charchoq asta sekin ortib borib, sportchi masofani qattiq charchoq alomatlari bilan tugallaydi. Buning sabablari koʻp, lekin asosiy sabab bosh miyadagi yurish va yugurishni belgilab beradigan nerv toʻqimalari faoliyatining vaqtincha susayishidir. Tabiiyki, sportchi yugurishni oʻz imkoniyatidan ortiq tezlik bilan boshlasa, charchash tez sodir boʻlib, u tezlikni kamaytirishga yoki yugurishni toʻxtatishga majbur boʻladi.

Bunda kislorodga boʻlgan talab isteʼmol qilinayotganidan ortib ketadi-da, muskullargina emas, balki bosh miyaning nerv toʻqimalari ham kislorod bilan etarli taʼminlanmaydi. Bu esa sportchining ish qobiliyatini kamaytirmay qoʻymaydi.

Uzoq yoki oʻta uzoq masofalarni yaxshi natijalar bilan oʻtish uchun

sportchini, nafas olish va yurak-qon tomir sistemalarining funksional imkoniyatini oshirish kerak. Buning uchun trenirovka paytida organizmga ko'proq talab qo'yish va harakat tezligini oshirish natijasida kislorodga bo'lgan talab ortiqroq bo'lganda nisbata «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 min. ichida kislorod iste'mol qilinishi keskin ortishi bilan xarakterlanadi. 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 funksiyalarini 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. Etarli darajada uzoq vaqt trenirovka qilib yurgandan keyin, yugurish tezligi yuqori bo'lishi natijasida paydo bo'ladigan keskin charchay boshlashga qarshi kurash qobiliyatini o'stirgan yuguruvchi, trenirovkadagidan uzoqroq davom etsa ham, jadalligi kamroq ishni osonroq bajaradi.

Tajribada ko'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) qoʻllaydilar. Takror yugurishlar oʻrtasida 15-20 min dam olgan maʼqul, bu keyingi takror yugurishlarni ham yuqori tezlikda bajarish uchun kerak boʻladi.

100 va 200 m ga yugurganda charchoq tez oʻsib borishning eng muhim sababi bosh miya asab toʻqimalaridagi oʻzgarishlardir. Maksimal zoʻr berishlar paytida, ayniqsa gipoksemiya sharoitida, asabga juda qattiq zoʻr keladi. Ish qobiliyati tezda pasayib ketishi ham shundan. Agar yuguruvchi juda katta zoʻr berayotganiga qaramay, haddan tashqari qattiq kuchanmasdan bemalol engil yugursa 100 va 200 m ga yugurishda ham charchoq sekinroq koʻpayadi.

Charchashni kamaytirish uchun tegishli qobiq jarayonlarini va asab–muskul apparatini takomillashtirish, muskullardagi bioximik jarayonlar foydasini oshirish, kisloroddan yaxshiroq foydalanish kerak. Katta tezlikdagi yugurish paytida energetik moddalar juda tez parchalanib, muskullardagi hamma bioximik jarayonlar qariyb kislorodsiz sharoitda oʻtganligi uchun, 100-200 m ga yugurishdagi chidamlilikni oshiradigan organ va sistemalarni faqat shu sharoitning oʻzidagina rivojlantirish mumkin.

Tezlikni rivojlantirish. Harakatlarni tez bajara olish engil atletikachining muhim fazilatlaridan biridir. Tezkorlik sakrovchining depsinishi, uloqtiruvchilarning siltashi, sprinterning yugurishi uchun zarur boʻlibgina qolmay, balki tezkorlik bosh fazilat hisoblanmagan atletlarga ham zarurdir. Yuqori darajadagi tezkorlik tezligi kam harakatlarni osonroq bajarishga imkon beradi. Bu esa ishning koʻproq vaqt davom etishiga yordam beradi.

Sportchining harakat tezligiga birinchi navbatda muskullarning taranglashtirib va boʻshashtirib turadigan harakatlarni yoʻlga solib va boshqarib turadigan bosh miya qobigʻining tegishli nerv faoliyati sabab boʻladi. Bu faoliyat koʻp jihatdan sportchining sport texnikasi qanchalik takomillashganiga, muskullarning kuchi va elastikligiga, boʻgʻinlarining harakatchanligiga, uzoq davom etgan ish paytida esa, uning chidamliligiga bogʻliqdir.

Tezkorlik – tug‘ma fazilat, masalan, tug‘ma qobiliyat bo‘lmasa, qisqa masofada yuguruvchi bo‘lish mumkin emas degan fikrlar hali ham uchray 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 rivojlantira boshlash kerak.

Harakat tezligini oshirishning eng muhim tomoni – yugurish, sakrash va uloqtirish mukammal texnikasini egallashdir. Bunga faqat o‘rganish protsessidagina erishib bo‘lmaydi. Mashqlarni ko‘p marta takrorlayverish, hatto mashq texnikasini to‘la o‘zlashtirib olgandan keyin ham takrorlayverish zarur. Takrorlash (masalan, 10-15x100-150 m, 30-60 marta yadro itqitish, diskni 30-40 marta uloqtirish, langar cho‘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 harakat texnikasidagi juda murakkab nerv-muskul koordinatsiya qaror topgani va ruhiy ishtiyoq natijasidagina emas, bulki 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 marta yugurib o‘tish natijasida erishiladi.

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

1.6. O‘quv kun tartibida jismoniy tarbiya sog‘lomshtirish tadbirlari maktabda dars oldidan o‘tkaziladigan gimnastika

Maktabda dars oldidan o‘tkaziladigan gimnastika har kuni birinchi soatdan oldin o‘tkaziladi. O‘quvchilarga gimnastika qildirishdan asosiy maqsad, bir tomondan, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash bo‘lsa, ikkinchi tomondan, o‘quv materiallarining puxta o‘zlashtirilishiga erishishdir. Darsdan oldin o‘tkaziladigan gimnastika o‘quvchilarning diqqatini bir erga to‘playdi va ularni darsga tayyorlaydi.

Haqiqatan ham, maktabga bolalarning ba’zi birlari oldin kelsa, boshqalari xuddi gimnastika boshlanish paytiga etib keladi. O‘quvchilarning ba’zi birlari maktabga kelgunga qadar ertalabki gigienik gimnastika bilan shug‘ullanib, miriqib o‘ynash va yugurishga ulgurgan bo‘lsa, boshqalari kechikmaslik uchun shoshilib, hovliqib kelishadi, boshqa ba’zi birlari shoshmasdan, lanj holatda keladilar.

Demak, hamma o‘quvchilarning ham dars boshlanishidan oldin diqqati bir erga to‘planmagan bo‘ladi. SHuning uchun ularning diqqatini bir erga to‘plash va o‘zlarini esa aqliy mehnatga tayyorlash lozim. Xuddi mana shu vazifani darsdan oldin o‘tkaziladigan gimnastika amalga oshiradi. Maxsus tanlab olingan mashqlar ba’zi bolalarni tinchlantiradi, ulardagi hayajonlanish holatini bosadi, boshqalarini bir oz tetiklashtiradi va faollashtiradi.

Darsdan oldin bajariladigan gimnastikani har bir maktabda o‘tkazish shart. Maktab direktori va jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bu tadbirni yaxshi o‘ylab yo‘lga qo‘yish uchun butun o‘qituvchilar jamoasini, jismoniy tarbiya jamoasi, o‘quvchilar, jismoniy tarbiya faollari va ota-onalarning hamkorligini amalga oshirmoqlari lozim.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi darsdan oldin gimnastika mashqlarini o‘tkazish uchun eng yaxshi, ilg‘or o‘quvchilardan, jamoatchi-instruktorlardan o‘ziga yordamchilar faolini tayyorlashi, ularga dars paytlarida o‘tkaziladigan mashqlar kompleksini o‘rgatishi lozim.

Darsdan oldin o‘tkaziladigan gimnastika 8-10daqqa davom etsa etarli. Shaxsiy gimnastika singari darsdan oldin o‘tkaziladigan gimnastika mashqlarini

ham muayyan bir izchilikda qo'llash, ularning organizmga bo'ladigan ta'sirini asta-sekin oshira borish kerak. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastikani tez yurishdan, muskullarga birdan ta'sir ko'rsatadigan harakatlardan boshlab, birdan bajariladigan mashqlarni qo'llamaslik kerak. Bu mashqlarning organizmga bo'ladigan ta'sirini asta-sekin kuchaytirish, kishini ko'proq harakatlantiradigan mashqlarni bajartirish, mashqlarning bajarilish sur'atini o'zgartirish va harakatlarni bir-biriga moslab borish joiz.

Gimnastika mashqlari dars boshlanishiga 5 daqiqa qolganda tugatiladi va o'quvchilar uyushqoqlik bilan oldin boshlang'ich sinflar, so'ngra yuqori sinflar maktab binosi ichiga kira boshlaydilar.

Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlari maktab sport maydonchasida, havo pasayganda, ya'ni qattiq shamol yoki sovuq bo'lganda, yomg'ir va qor yog'ganda, zalda, koridorda yoki sinf xonalarida o'tkazilishi mumkin.

Maktab o'quvchilari darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika mashqlarini har kuni kiyib yuradigan o'quvchilar kiyimida, yoqa tugmasini echgan holda bajaradilar. Mashqlar majmuasiga tik turgan holda bajaradigan mashqlar kiritiladi. Mashqlarning kishi organizmiga ta'sirini oshirish uchun iloji boricha musiqa sadolari jo'rligida bajarilsa yaxshi bo'ladi.

Turgan joyda yurish

1-mashq. D.h. Oyoqlar elka kengligida qo'yilgan, qo'llar pastga tushirilgan.

Bajarilishi: 1 – 2 - oyoqlar uchida turib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi; 3 – 4 – mushaklarni bo'shashtirib, dastlabki holatga qaytish.

2-mashq. D.h. To'g'ri tik turish.

Bajarilishi: 1 – 2 – gavdaning mushaklarini bo'shashtirish va qo'llarni pastga erkin tushirib cho'qqayib o'tirish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

3-mashq. D.h. Oyoqlar elka kengligida qo'yilgan, qo'llar yuqoriga uzatilgan.

Bajarilishi: 1 – 2 – tizzalarni bukmasdan, oldinga engashib, qo'l uchlarini erga tekkizish; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

4-mashq. Turgan joyda yugurish (10 soniya).

5-mashq. D.h. Oyoqlar elka kengligidan kattaroq qo'yilgan, qo'llar pastga tushirilgan.

Bajarilishi: 1 – gavnani chap tomonga burib, bosh ustida chapak chalish; 2 – dastlabki holat. SHuning o'zi o'ng tomonga bajariladi.

6-mashq. D.h. Oyoqlar elka kengligida, qo'llar belga qo'yilgan.

Bajarilishi: 1 – 3 – qo'llar ko'krak oldida, tirsaklarni 3 marta orqa tomonga uzatish; 4 – dastlabki holatga qaytish.

7-mashq. D.h. To'g'ri tik turish.

Bajarilishi: 1 – oyoqlar uchida turib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi; 3 – 4 – dastlabki holatga qaytish.

II Bob. TADQIQOT MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL ETISH

2.1. Vazifalari

1. Maktab o'quvchilarini tezkorligini tarbiyalash bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili.
2. 9-10 yoshli engil atletika bilan shug'ullanuvchi maktab o'quvchilarini jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini darajasi va dinamikasini tahlili.
3. Umumta'lim maktab sharoitlarida bolalar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiyatini ishlab chiqish.

2.2. Tadqiqot uslublari

Qo'yilgan vazifalarni hal etish maqsadida quyidagi uslublardan foydalanildi, ilmiy adabiyotlarni ko'zdan kechirish.

- maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili.
- pedagogik test sinovlari.
- pedagogik kuzatish.
- tadqiqot natijalarini matematik-statistik hisoblash va tahlil qilish.

Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili. Tadqiqot asoslashda vazifalarini va uslublarini tanlashda fanning quyidagi adabiyotlari o'rganildi: Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi uslubiyati, anatomiya, fiziologiya matematik statistika.

Maxsus ilmiy adabiyotlarni o'rganishda oldiga qo'yilgan muammoni tasavvur qilishga, mutaxassislar tomonidan olib borilgan tadqiqot natijalari va ularni fikrlari, ya'ni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda tadqiqotni tashkil qilish va o'tkazishni taqozo qildi.

50 dan ortiq ilmiy ishlar o'rganildi, bunda monografiyalar, adabiyotlar, avtoreferatlar, magistrlik dissertatsiyalar, ilmiy maqolalar to'plami va hokazo. SHu bilan birga ro'yxatda chet el adabiyotlari ham bor.

2.3. Pedagogik kuzatish.

Pedagogik kuzatishlarni olib borish tabiiy sharoitda pedagogik jarayonda o'quvchilardan dastlabki ma'lumotlarni olish hamda tadqiqot uslubini aniqlash maqsadida o'tkazildi. Pedagogik kuzatishlarni ob'ekti etib jismoniy tarbiyalash vositalari, jismoniy tarbiyalash uslublari, shug'ullanuvchilarni o'zlarini tutishi, xarakteri hamda jismoniy yuklamalar edi.

2.4. Pedagogik test sinovlari.

Pedagogik nazoratda tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini hamda turli mushak guruhlarini darajasi quyidagi testlar orqali sinaldi:

- Baland startdan 30 m.ga yugurish.
- Turgan joydan uzunlikka sakrash.
- Kichik to'pni yugurib kelib uzoqqa uloqtirish.
- Past turnikda tortilish.
- 1 oyoqda o'tirib turish.

Pedagogik nazoratlarni o'tkazishdan maqsad 8-9 sinf o'quvchilarini tezkorligini rivojlanganlik darajasini va tezkor-kuch tayyorgarligi haqida ma'lumot olish edi.

2.5. Tadqiqotni tashkil etish va o'tkazish.

Tadqiqotlar Buxoro shahrining 10-umumta'lim maktab bazasida 2017 yil sentyabr oyidan 2018 yil aprel oyigacha olib borildi. Bunda quyidagicha 4 ta etapga bo'lindi.

Birinchi etapda – ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish hamda yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslari jarayonida jismoniy tarbiyalash uslublari va vositalari tanlash va nazorat testlarini qo'llashdan iborat bo'ldi.

Ikkinchi etapda – tezkorlikni va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish hamda vositalarni mazmunini asoslash edi. O'quvchilarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlashda nazorat testlari tanlandi.

Uchinchi etapda – 2017 y. oktyabrdan 2018 yil yanvar oyigacha takroriy tadqiqotlar olib borildi. Buni asosida amaliy tavsiyalar tuzildi, ya'ni o'quvchilarni o'quv-mashg'ulotlar jarayonini samaradorligini oshirish va qisqa masofalarga yuguruvchi bolalarni tanlash bo'yicha amaliy tavsiyalar tuzildi.

To'rtinchi etapda – olingan natijalar matematik hisoblanib chiqildi, pedagogik tahlil qilindi va xulosalar qilindi.

Tadqiqotda qo'llanilgan va tavsiya etilgan engil atletika yo'nalishidagi harakatli o'yinlar tajriba guruhi, ya'ni 3 sinflarning jismoniy tarbiya darslarida dars jadvali bo'yicha olib borildi. Tajribani o'tkazish uchun maktab direktori, boshlang'ich sinf o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari, hamda maktabning jismoniy tarbiya bo'yicha katta o'qituvchisi bilan kelishildi.

Nazorat sinfida jismoniy tarbiya darslari maktab dasturi bo'yicha boshqa jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan olib borildi.

Tavsiya etilayotgan uslub o'rtacha ko'rsatkichlar bo'yicha aniqlandi.

III Bob. OLINGAN NATIJALARNING TAHLILI

3.1. Harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishga qo‘yiladigan pedagogik talablar

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

O‘yinni tanlashda quyidagilar hisobga olinadi:

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

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

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

o'rtacha hamda kam harakat talab qiladigan o'yinlar qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

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

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

tushuntirish paytida o'yinchilarni maydonda pedagogni yaxshi eshitib vako'rib turadigan qilib joylashtirish lozim. Bunda o'yinning mazmunini hisobga olish ham e'tibordan chetda qolmaslik kerak, albatta.

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

3. O'yinning muvaffaqiyatli o'tishi uni o'yinchilarga tez va ravshan tushuntirib berishga bog'liq. Bu esa qatnashuvchilarning o'yinda ongli ravishda faol qatnashishini ta'minlaydi. O'yinni tushuntirishni quyidagi reja asosida olib borish tavsiya etiladi:

a) o'yinning nomi, b) o'yinchilarning joylashishi, v) kapitanlarning vazifalari, g) o'yinning borishi, d) o'yin qoidasi, e) o'yin natijasi.

O'yinning mazmunini hammaga tushunarli qilib qisqacha gapirib berish, uning asosiy qoidalarini tushuntirish katta ahamiyatga ega.

O'yinchilar o'yinning mazmunini puxta tushunib olishlari uchun qatnashuvchilarning ba'zi bir harakat usullarini rahbar o'zi bajarib ko'rsatib beradi. Bunga o'yinchilarning o'zlari ham jalb qilinsa, yana yaxshi bo'ladi. Tushuntirishdan so'ng savollar tug'ilib qolsa, rahbar bu savollarga hammaga eshitarli qilib javob qaytaradi.

O'yinga rahbarlik. O'yinning samarali o'tishi unga qanday rahbarlik qilinishiga bog'liq. O'yin shartli signal bilan boshlanadi. Rahbar hamma qatnashuvchilar o'z o'rinlarini egallab o'yinga tayyor ekanliklariga ishonch hosil qilgandan keyin o'yinni boshlash uchun signal beradi. U o'yinning boshidan oxirigacha qatnashuvchilarni harakatlarini kuzatib borib, uning to'g'ri rivojlanishini ta'minlaydi. Buning uchun esa o'yinchilarning xatolarini iloji boricha o'yinni to'xtatmasdan turib bartaraf qilishga erishishi lozim. SHu bilan birga kelishilgan signal bilan o'yinchilarni o'yindan to'xtatishga odatlantirish lozim.

O'qituvchi bolalarda o'yin qoidalarini tushunib, aniq bajarishni tarbiyalashi lozim. Lekin o'yinchilar o'yin qoidalarini hali uncha yaxshi tushunib etmaganliklari tufayli, o'yin qoidasining ba'zi bir elementlariga rioya qilmasliklari mumkin. Buning uchun o'qituvchi o'yinni hadeb to'xtatavermasligi lozim, chunki o'yinchilarning qiziqishi pasayib ketadi. SHu jihatdan rahbar pedagogik nazokatli bo'lishi ayniqsa qo'pollikning oldini olishi va unga yo'l qo'yimasligi lozim.

Pedagog o'yin davomida o'yinchilar orasida o'rtoqlik, do'stlik, o'zaro harmat kabi fazilatlarining tarkib topishi va mustahkamlanishiga jiddiy e'tibor berishi, ular g'alabalardan mag'rurlanib, mag'lubiyatdan tushkunlikka tushib, o'yindan sovib ketmasliklarini kuzatib borishi muhimdir. Ayniqsa, o'quvchilarni guruh manfaatlarini o'z manfaatlaridan yuqori qo'yishga o'rgatish katta ahamiyatga molik.

Har bir o'yin xolisona hakamlikni talab qiladi. Agar o'yinning qoidalariga qanday rioya qilinayotganini diqqat bilan kuzatib turilmasa, o'yin o'z pedagogik jihatini yo'qotadi.

Hakamlik vazifasini o'yinchilardan birontasi bajarsa yana ham maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu o'yinchilarda tashkilotchilik qobiliyatlarini tarbiyalaydi. O'yinga o'yinchilar hakamlik qilgan paytlarda pedagogning o'zi ham chetda turmasligi lozim.

Rahbar-hakam butun guruhning va ayni chog'da har bir o'yinchining harakatlarini kuzatib turishi lozim. Noto'g'ri hakamlik qilingan yoki guruhlarining birontasiga yon bosgan hakam o'z obro'sini yo'qotadi, pirovardida o'yinchilar uning ko'rsatmalariga ahamiyat bermay qo'yadilar, intizom buziladi. Xolisona hakamlik qilinganda esa o'quvchilarning harakat malakalari, jismoniy sifatlari, psixologik qobiliyatlari o'sadi va takomillashadi.

O'yin bir necha marta qaytarilganidan yoki belgilangan vaqt tugaganidan so'ng o'yin to'xtatiladi. O'yinchilar charchab qolmasidan, o'yinni to'xtatish pedagogdan katta mahorat talab qiladi.

O'yinni yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O'yin tugagandan so'ng o'qituvchi butun guruhning va ayni chog'da har bir o'yinchining harakatlariga

baho berib, uni yakunlaydi. O'yinda faol qatnashgan va qoidani buzmagani o'yinchilarni alohida qayd qilib o'tadi.

O'yinni to'g'ri yakunlash uni yanada chuqur egallashga o'yinchilarning unga qiziqishlarini yana ham oshirishga yordam beradi. Yakunlash vaqtida o'yinning ayrim noaniq bo'lgan detallari aniqlanadi, ziddiyatli vaziyatlar esa hal qilinadi.

O'yinni katta pedagogik nazokat va mahorat bilan yakunlash o'quvchilarning intizomlarini darsdan-darsga yaxshilashda, ularda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga qiziqishning ortishida ijobiy rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari orasida o'yinlarning o'rnini aniq belgilanishi va ular metodik jihatdan o'zaro to'g'ri bog'lanishi lozim.

Darslarda o'yinlar o'quvchilarga sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatishi darkor. SHuning uchun ular ko'proq ochiq maydonlarda o'tkazilgani ma'qul. O'yinlar xonalarda o'tkazilgan vaqtda qulay gigienik sharoitlar yaratilgan bo'lishi zarur.

Uzoq vaqt davomida, statik holatda sinfda shug'ullangan o'quvchilar faol dam olishlari lozim. SHu tufayli harakatli o'yinlarni tanaffus vaqtida o'tkazgan ma'qul. Harakatli o'yinlar ijobiy tuyg'ular uyg'otadi, harakat faolligini oshiradi va uni rag'batlantiradi. O'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ko'p deganda 8-10 minut vaqt ketadi. SHu bois ular asosan katta tanaffusda o'tkaziladi.

O'quvchilar o'yinlarni mustaqil hamda sinf rahbari, jismoniy tarbiya o'qituvchisi boshchiligida o'tkazishlari mumkin. O'yinlarni maktab hovlisida, qish faslida esa yaxshi shamollatilgan xonalarda yoki yo'lakda o'tkazish lozim.

O'yin ishtirokchilari bir necha sinflardan yig'iladi. SHuning uchun o'yin mazmuni jihatidan sodda bo'lishi va uzoq davom etmasligi kerak.

Tanaffusda o'ynaladigan o'yinlar ishtirokchilarni charchatib qo'yadigan guruhli o'yinlar bo'lmagani ma'qul. Chunki bunday o'yinlar navbatdagi darslarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport bayramlarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar bolalarni uyushtirishda katta ahamiyatga ega. Bundan tashqari ular bolalardaquvnoq, tetik kayfiyat uyg'otadi.

Kuchni tarbiyalashda trener kerakli mushak guruhlarining rivojlanishiga

ijobiy ta'sir ko'rsatadina o'yinlarni o'ynatishi lozim. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda shug'ullanuvchilar o'z tana og'irligini, bironta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini (qarshiligini) engadi. Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: "Xo'rozlar jangi", "Doiraga tort", "Kim kuchli", "Doiradan turtib chiqarish" va boshqalar.

Tezkorlikni tarbiyalash. Signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchilarda tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. SHuning uchun ham ikki tomonning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazilgani ma'qul. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi.

Tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar muayyan vazifani hal qilishda katta yordam beradi. Bu o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotining dastlabki qismida, shug'ullanuvchilar charchab qolmaslaridan avval o'tkazilishi kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash. Aniq harakat qilish kerak bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan sport turlarida chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak.

Chidamlilikni tarbiyalash. Aksari o'yinlarda nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va chidamlilik sifatlari tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda nagruzkalar ham asta-sekin oshirib boriladi. Chunonchi: maydonni kattalashtirish; maydonni kichraytirmay turib o'yinchilarning sonini kamaytirish; sport jihozlari sonini ko'paytirish; yugurish masofasini uzaytirish; to'siqlar sonini oshirish; murakkab mashqlarni qo'llash va ularning sonini ko'paytirish va h.k.

Yuqorida ko'rsatilgan metodik usullar izchillik bilan qo'llanilganda maqsadga tezroq erishiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushak guruhlari va bo'g'inlariga ta'sir ko'rsatuvchi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsu sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Og'irliklar o'rnida shug'ullanuvchilarning

o‘zlari ham qatnashishi mumkin.

Faol egiluvchanlik mushaklarning kuchiga bog‘liq. Mushaklarning cho‘ziluvchanlik xususiyatlari esa markaziy nerv sistemasining ta’sirida o‘zgaradi. Shuning uchun o‘yinlarda zavq-shavq bilan qatnashilganda egiluvchanlik yuqori bo‘ladi. Egiluvchanlikni talab qiladigan o‘yinlardan olin tegishli mashqlar bajarilishi lozim. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun “To‘plarni uzatish” va boshqa mashqlar tavsiya etiladi.

3.2. Jismoniy tarbiya mashgulotlarida umumrivojlantiruvchi mashq elementlari bo‘lgan o‘yinlar

“Xo‘rozlar jangi”. O‘yin joyi: maydoncha, zal, yo‘lak. O‘yinga tayyorgarlik. Polga diametri 3-4 m.ga teng doira chiziladi. O‘yinda qatnashuvchilar 2 guruhga bo‘linib, doiraning qarama-qarshi tomonlariga saflanadilar. Har bir komandada kapitan saylanadi. O‘yinning borishi. Kapitanlar bittadan o‘yinchining – “Xo‘rozlarni” o‘z komandalaridan doira ichiga kiritadilar. Ularning ikkisi ham bir oyoqlarini bukib, qo‘llarini orqalariga qilib boradilar. Rahbarning signali berilgach, xo‘rozlar bir oyoqda sakrab, elkalari bilan bir-birlarini turtib, doiradan chiqarib yuborishga yoki o‘zaro muvozanatini yo‘qotib, ikkinchi oyog‘ini ham erga tegizishga harakat qiladilar. G‘alabaga erishgan o‘yinchi o‘z komandasiga bir ochko keltiradi. Shundan so‘ng doiraga navbatdagi juft tushadi. Qaysi komandaning o‘yinchilari ko‘proq g‘alabani qo‘lga kiritisa, shu komanda o‘yinda yutib chiqqan hisoblanadi. O‘yin qoidasi. 1. Ikki oyoqqa turib qolgan yoki doiradan chiqib ketgan xo‘roz mag‘lubiyatga uchragan hisoblanadi. 2. Ikkala xo‘roz ham doiradan bir vaqtning o‘zida chiqib ketsa, natija durang bo‘lib hisoblanib, o‘yinni navbatdagi ikki xo‘roz davom ettiradi. 3. Xo‘rozlar “Jang”ni faqat signal bilan boshlaydilar. 4. “Jang” vaqtida xo‘rozlarning qo‘llari orqalarida bo‘lishi lozim.

Tezlik bilan yugurish o‘yinlari. “Hujum”. O‘yin joyi: maydoncha, zal. O‘yinga tayyorgarlik. O‘yinchilar ikkita teng komandaga bo‘linib, maydonning qarama-qarshi tomonlarida bir-birlariga qarab saflanadilar. Har bir komandaning

o‘z nomi bo‘ladi. Masalan, “Dinamo”, “Spartak” va hokazo. O‘yinchilarning oyoqlari oldidan “Uy” chizig‘i o‘tkaziladi. Qur’a tashlash yo‘li bilan o‘yinni qaysi komanda boshlashi aniqlanadi. O‘yinning borishi. Agar o‘yinni “Dinamo” komandasi boshlaydigan bo‘lsa, rahbarning buyrug‘i bilan bu komandaning o‘yinchilari bir-birlarining qo‘llarini ushlaydilar va “Spartak” komandasi tomonga qarab yuradilar. Raqib komandasiga 3-5 m qolganda rahbar to‘satdan xavf haqida ogohlantiruvchi signal beradi. Signalni eshitgan “Dinamo” komandasining o‘yinchilari orqalariga burilib chiziq orqasiga – uylariga qochadilar. “Spartak” komandasining o‘yinchilari esa ularni tutishga harakat qiladilar. Tutilgan o‘yinchilarni rahbar sanab chiqqandan keyin ular o‘z komandalariga qo‘shilib, yana o‘yinda qatnashaveradilar. SHundan so‘ng rahbarning signaliga binoan “Spartak” komandasining o‘yinchilari hujumga o‘tadilar. “Dinamo” komandasining o‘yinchilari ularni tutadilar. SHu tarzda o‘yin 4-8 marta takrorlanadi. O‘yin oxirida rahbar har bir komandaning tutgan o‘yinchilari sonini hisoblaydi. Ko‘proq o‘yinchi tutgan komanda g‘olib chiqadi. O‘yin qoidasi. 1. Faqat signaldan so‘ng quvish va qochish mumkin. agar o‘yinchilar tutishni signaldan oldin boshlasalar tutilgan hisoblanmaydi. Agar hujum qilayotgan komanda signaldan oldin qochishni boshlasa, unda komandaning hamma o‘yinchilari tutilgan hisoblanadi. 2. Har bir tutilgan o‘yinchi uchun quvayotgan komandaga bir ochko beriladi. 3. O‘yinchini tutish uchun unga qo‘l tegizishning o‘zi kifoya. Hujumchini faqat o‘yin chegaralab turgan chiziqqacha tutish mumkin. 4. Komandalarning a‘zolari teng bo‘lishlari lozim.

“Qarama-qarshi tomonga yugurish estafetasi”. O‘yin joyi: maydoncha, zal, yo‘lak. O‘yinga tayyorgarlik. O‘yinchilar 2 komandaga bo‘linib, saflanadilar. O‘yinchilar oldidan start chizig‘i chiziladi. Birinchi bo‘lib turgan o‘yinchilarga estafeta tayoqchalari beriladi. O‘yinning borishi. “Marsh!” komandasi berilishi bilan birinchi o‘yinchilar yugurib chiqib, qarama-qarshi tomonda birinchi bo‘lib turgan o‘z komandalarining o‘yinchilariga estafeta tayoqchalarini uzatadilar va shu qatorning orqasiga borib turadilar. Tayoqchalarni qabul qilib olgan o‘yinchilar qarshi tomonga yugurib borib, tayoqchalarni navbatdagi o‘yinchilarga uzatadilar,

o‘zlari esa qatorning oxiriga borib turadilar. Estafeta tayoqchalari bilan tez yugurib o‘tgan komanda o‘yinda g‘alabaga erishgan hisoblanadi. O‘yin qoidasi. 1. O‘yinchi estafeta tayoqchasini qabul qilganidan keyingina start chizig‘ini bosib o‘tishi mumkin. 2. Estafeta tayoqchasi o‘ng qo‘lga uzatiladi. Buning uchun o‘yinchi tayoqcha bilan qarshi komandaning o‘ng tomoniga qarab yugurishi lozim. 3. Tayoqcha uzatilayotganida qo‘l tirsakdan bir oz bukilib, yon tomonga olib borilishi kerak. Bunda tayoqchani qabul qilish osonlashadi. 4. Navbatdagi o‘yinchilar yugurib ketganlarida butun qator bir qadam oldinga siljishi lozim.

“Qutqarish va yugurib o‘tish o‘yini”. O‘yin joyi, jihozlari: maydoncha, zal, 20 ta chillak. O‘yinga tayyorgarlik. Maydoncha markaziy chiziq bilan ikkita teng qismga ajratiladi. Qarama-qarshi tomonlarga maydonni chegaralab turgan chiziqlardan 2 m masofa narida “O‘yin” chiziqlari o‘tkaziladi. O‘yin chiziqlarining orqalariga esa bir xil masofalardan 10 tadan chillak terilib qo‘yiladi. O‘yinchilar ikkita teng komandaga bo‘linib, o‘z maydonchalarida erkin joylashadilar. O‘yinning borishi. Rahbarning signali berilgach, ikkala komandaning o‘yinchilari raqib tomonga yugurib o‘tib, chillaklarni olib, o‘z maydonlariga qochishga intiladilar. O‘yinchilar raqiblarini faqat o‘z maydonchalarida tutishlari mumkin. Tutilgan o‘yinchi shu erning o‘zida qoladi, undagi chillak esa joyiga qaytariladi. Tutilgan o‘yinchini uning komandasidagi o‘rtog‘i qo‘lini tegizib qutqarishi mumkin. Qutqarilgan o‘yinchi o‘yinga qo‘shilib ketaveradi. Belgilangan vaqt tugagunga qadar o‘z tomoniga ko‘proq chillak olib o‘tgan komanda g‘olib chiqadi. O‘yin qoidasi. Chillak yoniga yugurib o‘tgan o‘yinchi faqat bitta chillakni olib ketishi mumkin.

Balandlikka sakrash o‘yini. “Qarmoq”. O‘yin joyi, jihozlari: maydoncha, zal. Uzunligi 3-4 m ga teng, uchiga yarim qilib yirik qum to‘ldirilgan xaltacha bog‘langan arqoncha. O‘yinga tayyorgarlik. O‘yinchilar doira hosil qilib turadilar, boshlovchi esa uning o‘rtasiga turadi. O‘yinning borishi. Boshlovchi arqonchani doira bo‘ylab aylantiradi. Hamma o‘yinchilar arqon oyoqlariga tegib ketmasligi uchun sakrab-sakrab turadilar. Oyog‘iga xaltacha yoki arqoncha tegib ketgan o‘yinchi davra o‘rtasiga kelib turadi va arqonni aylantiradi, boshlovchi bo‘lgan

o'yinchi esa uning o'rniga davraga borib turadi. O'yin belgilangan vaqtgacha davom etadi. Biron marta ham xaltacha oyog'iga tegmagan o'yinchi g'olib chiqadi. O'yin qoidasi. 1. Arqoncha aylantirilayotganda doiradagi o'yinchilarga orqaga chekinish taqiqlanadi. Bu qoidani buzgan o'yinchi tutilgan bo'lib hisoblanadi. 2. O'yinchilarni birinchilar va ikkinchilar deb, ikki komandaga ajratish mumkin. Qaysi bir komanda o'yinchilari kamroq qarmoqqa tushgan bo'lsalar, shu komanda yutgan hisoblanadi. O'yin oxirida komanda g'olibini tezda aniqlash uchun kimning necha marta qarmoqqa ilingani hisoblab boriladi.

Yugurib kelib yuqoriga va uzunlikka sakrash o'yinlari. "Ketma-ket sakrash". O'yin joyi, jihozlari: maydoncha, zal, arg'amchilar. O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar ikki komandagi bo'linib, ularning har biri ikki qatordan bo'lib saflanadilar. Qatorlarning oralig'i 2 metrga teng. Har juft o'yinchilar arg'amchilarni poldan 50-60 sm balandlikda tutib turadilar. O'yinning borishi. Rahbarning signalidan so'ng har bir komandaning birinchi juft o'yinchilari tezlik bilan arg'amchilarnipolga qo'yib, biri o'ng, ikkinchisi chap tomondan o'z qatorlari bo'ylab yuguradilar va qatorlarining oxiridan aylanib kelib, ketma-ket erda yotgan arg'amchi ustidan sakrab o'tadilar. So'ng arg'amchilarni yana qo'llarida 50-60 sm balandlikda tutib turadilar. Birinchi juft o'yinchilar arg'amchilarni erdan ko'tarishlari bilan ikkinchi juft o'yinchilar o'yinni davom ettiradilar. Oldingi o'yinchilar o'yin bajarayotgan o'quvchilarga xalaqit bermay borib saf oxiriga turadilar. O'yin shu zayl davom etadi. O'yin qoidasi. 1. O'yinchilar yugurib kelib, poldagi arg'amchini yuqoriga ko'targanlaridan keyingina navbatdagi juft o'yinchi mashq boshlashi mumkin. 2. O'yinchilar qatorlarning ikki tomonidan – har biri o'ziga yaqin tomondan yugurishlari lozim. 3. Qatnashuvchilar arg'amchilar ustidan bir vaqtning o'zida ham sakrashlari mumkin. 4. Arg'amchilarni pastlatish man etiladi. Buning uchun komandaga jarima ochkolar beriladi.

"Sakrovchilar va tutuvchilar". O'yin joyi: maydoncha, zal, yo'lak, xona. O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar ikki komandaga: "Sakrovchilar" va "Tutuvchilar"ga bo'linadilar. Har bir komanda maydon yon chiziqlarining orqasiga bir qatorga saflanadilar. Maydonning bir chekkasiga birinchi start chizig'i

chiziladi. Undan 3 m narida ikkinchi start chizig‘i o‘tkaziladi. Ikkinchi chiziqdan 10-12 m narida esa eni 1,5-2 m ga teng bo‘lgan yo‘lak chiziladi. O‘yinning borishi. “Startga!” komandasi berilishi bilan sakrovchilar komandasining to‘rtta o‘yinchisi ikkinchi start chizig‘iga, tutuvchilar komandasining to‘rtta o‘yinchisi esa ularning orqalaridagi ikkinchi chiziq oldiga borib turadilar. “Diqqat!” komandasi berilishi bilan hamma o‘yinchilar yuqori start holatini egallaydilar. “Marsh!” komandasi berilgach, sakrovchilar tezlik bilan yugurib borib, yo‘lak ustidan sakrab o‘tib ketishga, tutuvchilar esa ularni tutishga harakat qiladilar. Bunda tutuvchilar sakrovchilarni yo‘lakdan sakrab o‘tgunlariga qadar tutishlari mumkin. Tutilmasdan yo‘lakdan sakrab o‘tib ketgan har bir o‘yinchi o‘z komandasiga bir ochko keltiradi. Shundan so‘ng o‘yinda navbatdagi o‘yinchilar qatnashadilar. Hamma musobaqalashib bo‘lgach, komandalar o‘z rollarini almashadilar. Ko‘proq ochkogo ega bo‘lgan komanda o‘yinda g‘alaba qiladi. O‘yin qoidasi. 1. Tutuvchilar xohlagan sakrovchilarni tutishlari mumkin. 2. Sakrash uchun depsingan o‘yinchini tutish mumkin emas. 3. Yo‘lakdan sakrab o‘tmagan yoki uni chegaralab turgan chiziqni bosib ketgan sakrovchi ham o‘yinda tutilgan hisoblanadi.

1 jadval.

Engil atletikachilarning chidamliligini rivojlantirish metodlari

№	Asosiy yo‘nalish	Metodning nomi	Metodning mazmuni	Asosiy maqsad
1	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Aralash	Galma-gal goh sekin yugurish, goh sayr qadam bilan yurish	Endi boshlaganlar uchun
2	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Bir xil sur‘atli	Masofani bir me‘yordagi tezlik bilan bosib o‘tish; ishning davom etish vaqti asta-sekin oshib boradi	Hamma engil atletikachilar uchun
3	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish va aktiv dam olish	Kross	Past-baland ochiq joyda o‘rtacha yoki kam jadallikda yugurish yoki chang‘ida yurish	Hamma engil atletikachilar uchun
4	Umumiy va maxsus chidamlilikni	Asta-sekin ko‘niktirish	Masofani asta-sekin oshira borib, doimiy	Endi boshlanayotgan

	rivojlantirish		tezlikda bosib o'tish keyin masofani asta-sekin kamaytirib borib, tezlikni oshirib bora o'tish	stayerlar va o'rta masofalarga yuguruvchilar uchun
5	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Fartlek	Ochiq joyda turli jadallikda yugurish bilan yurishni ketma-ket to'xtovsiz almashtiraverish	Hamma engil atletikachilar uchun
6	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish va faol dam olish	O'zgaruvchan, tiklovchi	O'rtacha kuch keladigan trenirovka ishlari bilan faol dam olish, juda engil ishni to'xtovsiz ketma-ket almashtiraverish	Hamma engil atletikachilar uchun
7	Maxsus va umumiy chidamlilikni rivojlantirish	O'zgaruvchan, stayercha	Musobaqadagiga nisbatan ko'proq jadallikdagi trenirovka ishlari bilan faol dam olishni (juda bemalol ishni) ketma-ket to'xtovsiz almashtiraverish	O'rta masofalarga yuguruvchilar, asosan stayerlar uchun
8	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish	A) takroriy	Maksimal jadallikdagi trenirovka ishlarini o'rtacha intervalda dam olib, takror-takror bajarish	Sprinterlar, sakrovchilar va uloqtiruvchilar uchun
		B) takroriy	Bo'ladigan musobaqadagiga nisbatan ko'proq kuch keladigan trenirovka ishlarini uzoq-uzoq intervalda dam olib takror-takror bajarish	O'rta masofalarga yuguruvchilar va stayerlar uchun

	V) takroriy	Musobaqadagidek yoki undan ham ko‘proq kuch keladigan uzoq davom etadigan trenirovkadan keyingi qisqartirilgan trenirovka ishlarini juda kichik intervalda dam olib takror bajarish	Marraga etish qobiliya tini rivojlantirish uchun
--	-------------	---	--

Masofa qancha uzun bo‘lsa, bir sportchining o‘zida o‘rta hisobidagi vaqt bilan 100 m ga o‘rtacha yugurishdagi eng yaxshi natija o‘rtasidagi farq shuncha katta bo‘ladi. Dunyodagi ko‘pgina eng kuchli yuguruvchilarning natijalarini umumlashtirish asosida olingan farqlarning qanday ekani 2-jadvalda ko‘rsatilgan.

2 jadval.

Yugurishdagi chidamlilik koeffitsienti

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

Past start olib, 100 m ga yugurishda o‘zining eng yaxshi natijasini bilgan yuguruvchi, qunt bilan to‘g‘ri trenirovka qilsa, uzoqroq masofalarda o‘zi erisha oladigan natijani jadvaldan aniqlashi mumkin. Agarda yuguruvchi 100 m ni 11.0 sekunda yugurib o‘tsa, uning 800 m dagi natijasi $11,0 \text{ sekund} + 2,6 \text{ sekund} = 13,6 \text{ sekunda}$ x 8 = 108,8 sekunddan, ya‘ni 1 minut 48,8 sekunddan yomon bo‘lmasligi kerak.

Maxsus chidamchilik mashqlar o'tkazish metodlari

Asosiy metodlar	Asosiy vazifalar	Trenirovka ishining hajmi	Trenirovka ishining jadalligi, %	Trenirovka davri
Eng yukori tezlikka yaqin tezlikda Mashqlarni takror bajarish (maxsus mashqlar va tanlangan engil atletika turi). Mashqlarni nihoyaga etgan tezlikda	Texnikani takomillashtirish, jumladan, harakatlarni son bilan bajara oladigan bo'lish. Bosh miya qobig'idagi harakat tezligini belgilab beruvchi tegishli protsesslarni takomillashtirish Kuchni, muskullar qayishqoqligini va bo'g'inlar harakatchanligini yaxshilash	Katta va juda katta	70-90	Tayyorlov va musobaqala shuv davrining boshlanishi
Takror bajarish (maxsus mashqlar va tanlangan atletika turi)	Tez harakatlarda chidamlilikni rivojlantirishning boshlanishi. Tez harakatlarda mashq olganlik darajasini saqlab qolish.	Kichik va o'rta	100	Musobaqala-shuv
Ayni paytda erishilgan eng yuqori tezlikdan ortiq tezlikdagi mashqlarni takror bajarish (kattaroq tezlikka erishishni osonlashtiradigan sharoitda tanlangan engil turini bajarish)	Harakatlar oson, bema'lol bajarilishiga erishish. Harakatlarni avtomatlashtirish. Bosh miya qobig'idagi harakat maksimal tezligini belgilab beruvchi tegishli protsesslarni takomillashtirish. Kuchli muskullar qayishqoqligini va	Kichik va o'rta	100	Musobaqala-shuv

	bo'g'inlar harakat- chanligini yaxshilash. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish Maksimal tez hara- katlarni yangi dara- jaga ko'tarish uchun, nerv protsesslarning dinamik stereotipni takomillashtirish. Tezkorlik ortgani munosobati bilan harakat periferik nervlarini takomillashtirish. Yangi, tezroq sur'atda harakatlarni avtomatlashtirish			
--	--	--	--	--

Bo'g'inlarda harakatchanlikni rivojlantirish. Sport praktikasida egiluvchanlik deb ataladigan bo'g'inlardagi yuqori harakatchanlik engil atletikachilarga harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish uchun kerak. Engil atletikachi maxsus mashqlar yordamida, tanlab olingan engil atletik mashqni bajarish vaqtida kerak bo'lganga nisbatan ancha yuqori egiluvchanlikka erishadi. Go'yo egiluvchanlik «zapasi» hosil qilinadi. Agarda «zapas» bo'lmasa va egiluvchanlikdan nihoyasigacha foydalanilsa, maksimal tezlik samaraligi va bemalol harakat qilishga erishib bo'lmaydi. Masalan, balandlikka sakrovchi oyoqni sakrash vaqtidagina nisbatan ancha yuqori silkita olish kerak, g'ov oshuvchi, garchi to'siq ustida bunday holat bo'lmasa ham shpagat qila olishi kerak.

Har qaysi engil atletikachi o'zi tanlangan engil atletika turining qaysi harakatida ayniqsa ko'proq egiluvchanlik aniqlab olishi kerak. Har qaysi engil 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, ikkinchisi orqaga cho'zish (shpagat) uchun, shuningdek tanani oldinga egish uchun kerak. Bu harakatlarning har qaysisi uchun

bir gruppaga egiluvchanlikni oʻstiradigan mashqlar tanlanadi. Ularning yoʻnalish harakati oʻxshash boʻladi.

Har qaysi gruppadagi mashqlar birin ketin uzluksiz yoki kichkina tanaffus (2-3 minut) bilan bajariladi. Har qaysi gruppadagi mashqlarni takrorlashning umumiy soni sekin-asta koʻpaya borishi kerak, birinchi mashgʻulotda taxminan 10 marta takrorlansa, mashq qilish bir kun ham kanda qilmaganda 1,5-2 oy ohirida 50-80 martaga etishi kerak. Agar egiluvchanlik mashqlari bir kunda ikki marta bajarilsa, har ikkala galda dozani kamaytirish mumkin, lekin ikki gal yigʻindisi yuqorida koʻrsatilgandek boʻlishi kerak.

Chaqqonlikni rivojlantirish. Chaqqon harakat qilish, harakat vazifalarini tez toʻgʻri echa olish uchun kuchli, tezkor, chidamli boʻlish va mustahkam irodali boʻlish kerak. Kuchlilik, tezkorlik va boshqa fazilatlarisiz, harakatlarda chaqqonlik boʻlishi murakkab boʻlsa, qanchalik tez chaqqonlik koʻrsatish kerak boʻlsa, chaqqonlik shunchalik takomillashgan boʻlishi kerak.

Trenirovka protsessida va musobaqada koʻpgina xil tashqi taʼsir texnika toʻgʻriligini buzishi mumkin. Agar atletning chaqqonligi rivojlangan boʻlsa, unda u muvozanatini tiklab, holatini yoki harakatini toʻgʻrilab olib, sport natijasini pasaytirmaydi.

3.3. Jismoniy tayyorgarlik boʻyicha oʻtkazilgan tadqiqot natijalarini tahlili

Olingan tadqiqot natijalari taqqoslanganda tajriba guruhi oʻquvchilari nazorat guruhi oʻquvchilariga nisbatan jismoniy tayyorgarlik boʻyicha natijalari ancha oʻsishga ega boʻldi, u shundan dalolat beradiki qoʻllanilgan engil atletika yoʻnalishidagi harakatli oʻyinlar oʻquvchilarni jismoniy tayyorgarlikni oshirishda oʻz samarasini berdi. Jismoniy tayyorgarlik boʻyicha tadqiqotgacha olingan birinchi natijalari ikkala sinfda ham bir-biridan qolishmaydigan darajada yaʼni oʻrtacha koʻrsatkichdan past edi. Mashgʻulotlarda qoʻllanilayotgan mashq meʼyorlari 9-10 yoshdagilarga toʻgʻri kelmas edi. Ikkinchi marta olingan tadqiqotda shugʻullanuvchilarni natijalari koʻzga koʻrinarli darajada farq koʻrindi. Kizlar guruhidagi oʻquvchilarni jismoniy tayyorgarligi koʻrsatkichlari chorak

oxirida oldingi ko'rsatkichlardan farqi yo'qligi aniqlandi, o'quvchilarni harakat faolligi, koordinatsiyasi, yugurish texnikasini bajarishlari o'sha holatdaligi aniqlandi. Ayrim holatlarda natijalar yaxshiligi ham kuzatildi, bu ayrim o'quvchilarni jismoniy tarbiyaga qiziqishi sababli harakat faolligi orqalidir, ammo tezkor kuch sifatleri yaxshi rivojlanmagan. Darslarda harakat faolligi kamayganligi ushbu sifatlarni rivojlanishida to'sqinlik qilayotgani aniqlandi. SHu bilan birga haftasiga 2 marta o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlanishiga keraklicha ta'sir etmaydi.

Ugil bola guruhi sinfida harakatli o'yinlar qo'llanilgandan so'ng qisqa vaqt ichida ko'rsatkichlar dinamikasi sezilarli darajada ijobiy o'zgarganligi kuzatildi. O'quvchilarni test natijalarini barchasida ko'rsatkichlarni barchasi "yaxshi" va "a'lo" baholarga to'g'ri kelishi aniqlandi. Birinchi chorakda natijalar "qoniqarli", ya'ni "3" bahoga baholangan. Ayrimlari "yaxshi" – "4" baho bilan baholangan (4-jadval). 30 m masofaga yuqori startdan yugurishda ko'rsatkichlar 0,4 sek. (soniyaga) bir chorak uchun bu yuqori natija hisoblanadi. O'g'il bolalarda turgan joydan uzunlikka sakrashda ham natija 8 sm ga oshdi. Kizlar guruhida esa 5 sm ga yomonlashdi. Tennis koptogini uloqtirishda ham yaxshilandi. Ugil bola guruhi natijalariga ko'ra tezkor kuch sifatleri o'quvchilarda ancha oshganligi ma'lumdir. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, 3-sinf o'quvchilarida dars jarayonida qo'llanilgan harakatli o'yinlar o'z ta'sirini ko'rsatdi va samara berdi. Bunda ularning tezkor-kuch sifatleri, yugurishda harakat tezligi, texnikasi, harakat koordinatsiyasi va mashqlarni to'g'ri bajarishi ancha yaxshilandi. Ushbu tadqiqot natijasiga ko'ra, o'rtacha ko'rsatkichlarni o'sish dinamikasi tajriba guruhida foiz hisobida yaxshi samara berganligini ko'rish mumkin. Shu sababli engil atletika yo'nalishidagi harakatli o'yinlarni maktablarda qo'llash tavsiya etiladi. O'yinlar orqali maktab o'quvchilarida qiziqish ortib, jismoniy tarbiyaga mehr qo'yishdi, hamda o'z salomatliklarini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi.

4-jadval

3-sinf o'g'il va qizlarining jismoniy tayyorgarlik dinamikasi P=30

Ko'rsatkichlar		Baland startdan 30 m.ga yugurish (sek)		Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)		Kichik to'pni yugurib kelib uzoqqa uloqtirish (m)		Past turnikda tortilish (marta)		1 oyoqda o'tirib turish (marta)	
		TADQIQOT VAQTIDA									
Guruhlar		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Qizlar guruhi P=15	X	6,4	5,9	104,4	113,5	14,5	19,3	3,4	5,7	3,2	4,7
	Ots	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
	R	0,5		9,1		4,8		2,3		1,9	
O'g'il bolalar guruhi P=15	X	6,3	5,7	113,1	125,7	18,6	24,5	7,9	11,4	4,5	7,7
	Ots	3	4	3	4	3	4	3	5	4	5
	R	0,6		12,6		5,9		3,9		3,2	

Izoh: R – prirost mejdu issledovaniyami, Ots. – otsenka v sootvetstvii s kontrolnymi normativami, X – sredniy rezultat v gruppe.

5-jadval

9 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari

Guruhlar		Tana uzunligi (sm)	Tana vazni (kg)	Ko'krak aylanasi (sm)	Mushak aylanasi, sm			Dinamometriya, kg	
					elka	tos	tizza	Chap	O'ng
Qizlar guruhi P=15	I	135,0	27,1	65,4	17,1	33,4	23,2	10,5	11,3
	II	135,2	27,8	66,2	17,2	33,7	24,4	10,4	11,0
O'g'il bolalar guruhi P=15	I	136,4	28,9	66,7	18,2	34,2	23,7	10,5	10,9
	II	136,2	29,8	67,3	19,4	36,5	24,2	12,4	13,7

XULOSA

1. Adabiyotlar tahlil qilinganda shu narsa ma'lum bo'ldiki, jismoniy tarbiya tizimida maktablarda jismoniy tarbiya darslarida hamda o'quvchilarni darsdan tashqari sog'lomlashtirishda va sport to'garaklarida harakatli o'yinlar katta amaliy ahamiyatga egadir. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni qo'llanilishi o'quvchilarni sog'ligini mustahkamlashda, harakatchanlikni va jismoniy rivojlanishini samaradorligi vositasi hisoblanadi.

2. Pedagogik kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida va tanaffuslarda qo'llash orqali ta'lim berish, tarbiyalash va sog'lomlashtirish vazifalarini maktab dasturi asosida hal etishga yordam beradi. O'tkazilgan tadqiqotga ko'ra harakatli o'yinlarni o'ynashda shug'ullanuvchilarni jinsiga qarab guruhlarga va jamoalarga bo'lish ma'qul bo'ldi.

3. Olib borilgan ishni tahliliga ko'ra qisqacha uslubiy ko'rsatmani, ya'ni bizni qo'llagan o'yinlarni o'quvchilarga berish uslubiyatini jismoniy tarbiya o'qituvchilariga tavsiya etamiz. Olib borilgan yo'nalish bo'yicha yanada ko'proq ilmiy tadqiqotlarni olib borish hamda o'yinlar orqali har xil sifatlarni rivojlantirish, bolalar uchun harakatli o'yinlarni yangi variantlarini ishlab chiqishni taqazo qiladi. Hamda har xil sinf o'quvchilari uchun harakatli o'yinlarni o'tkazish bo'yicha bayram dasturini tuzish kerakdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida» gi Qonunni 2015 yili 4 sentyabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Sh.M.Mirziyoyevning 2017yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3031 sonli qarori «O‘zbekiston ovozi» gazetasi, 2017 yil 4 iyun.
3. O‘zbekiston Respublikasi «Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida» gi Farmoni 24 sentyabr 2002 yil.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368 – sonli qarorlarida.
5. Andris E.R. , Qudratov R. Q. Engil atletka o‘quv qo‘llanmasi. T.1998y.
6. Arzumanov G.G. Seksiya legkoy atletiki v shkole. T.,Uz.GIFK 1990.
7. Bondarchuk A.P. Mashg‘ulot legkoatleta.Kiev 1986.
8. Balsevich V.K. Novoe v teorii i praktike obucheniya sportivnm dvijeniya (Teoriya i praktika fizicheskoy kultur) – Moskva, 1987 - № 9, s.61-62.
9. Butenko B.I. O razvitii vnoslivosti – teoriya i praktika fizicheskoy kultur . K.1973 . №12, s.59 – 61.
10. Verxoshanskiy Yu.V. Osnov spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov – M.: FiS, 1988-332s.
11. Vakurov S.A. Beg na srednii distansii – M: FiS, 1971, s.1-4.
12. Guba V.P. Nikitushkin V.G. Legkaya atletika. Kriterii otbora-M., Terro-Sport, M.2002g., 240s.
13. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005, 129s.
14. Godik M.A. Pedagogicheskie osnov normirovaniya i kontrolya sorevnovatelnx i trenirovochnx nagruzok: Avtoref. Dis.dok.ped.nauk, M. 1982, 48s.

15. Godik M.A. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovlennosti sporsmenov . V kn.: Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki-M.: Izd-vo «SAAM», 1995, s.136-165.
16. Gujalovskiy A.A. Osnov teorii i metodiki fizicheskoy kultur. M.: FiS, 1986-336s.
17. Gujalovskiy A.A. Etajnost razvitiya fizicheskix dvigatelnyx kachestv i problema sistematizatsii fizicheskoy podgotovki detey shkolnogo vozrasta. M., 1979 – 26s.
18. Dedkovskiy S.M. Problema srednix distansiy. – lyogkaya atletika, 1966, №2, s.12-14.
19. Jilkin A.I., Kuzmin V.S., Sidorchuk E.V. Legkaya atletika M.-Akademiya 2003
20. Jaley A.A., Bioximicheskiy kontrol v bege na vnoslivost. Lyogkaya atletika, 1979, №6, s.27-29
21. Zasiorskiy V.M. Fizicheskie kachestva sportsmena. M: FiS, 1970-199s.
22. Maksimenko G. Fizicheskie kachestva i rezultat. –Legkaya atletika, 1979, №5 s.15.
23. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultur. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultur. M.1991, s.543.
24. Nabatnikova M.Ya. osnovne polozeniya sistem upravleniya podgotovki yunior sporsmenov. M.1984, s.30-39.
25. Novikov A.A., Akopyan A.O. Sapunov G.A. Upravlenie podgotovkoy vysokokvalifitsirovannyx sporsmenov vidax sportivnyx edinoborstv. M. 1986, 44s.
26. Raxmatov N.A. ,Maxmudov T.M. , Mirzaev S. Biokimyo. Toshkent 2007y., 271-293bet.
27. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. T.2007
28. Suslov F.P. Beg na srednie i dlinne distansii. V kn.: uchebnik trenera po legkoy atletike (pod obsh. Red. Xomenkova L.S.) M., 52 1974, s.180-223
29. Suslov F.P. , Knyazeva N. Razostoronnaya begovaya podgotovka.

Lyogkaya atletika, 1981, №9, s.13

30. Ter-Oganesyan I. Podgotovka legkaya atleta. Sovremenny vzglyad. Terrospport M.2002, 128s.

31. To'xtaboev N.T. Magistr.dis. T; 2003y. 13-15 yoshli sportchilarni chidamliliginitarbiyalash. 8,23bet.

32. Usmonxodjaev T.S., Arzumanov S.E. Fizicheskoe vospitanie v shkole. T. Medisina 1987y.

33.Filin V.P. Osnov yunosheskogo sporta. M. FiS,1980 s.157 Praktika fizkultura. M. 1989, №9, s.29/

34. Yarmulnik D.N. Tyupa V.V. s soavtorami. Biomexanika legkoatleticheskix lokomosiy. T.,UzGIFK, 1996y.

MUNDARIJA

Kirish	11
I Bob. O‘zbekiston Respublikasi umumta’lim maktablarining I-IV sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi tahlili	12
1.1. Dars – maktabdagi jismoniy tarbiya ishining asosiy shakli	12
1.2. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari	16
1.3. O‘qituvchining darsga tayyorlanishi	19
1.4. Trenirovkaning asosiy vositalari va metodlari	22
1.5. Engil atletikachilarning asosiy sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalash	26
1.6. O‘quv kun tartibida jismoniy tarbiya sog‘lomlashtirish tadbirlari maktabda dars oldidan o‘tkaziladigan gimnastika	66
II Bob. Tadqiqot maqsadi, vazifalari, uslublari va uni tashkil etish	39
2.1. Vazifalari	39
2.2. Tadqiqot uslublari	39
2.3. Pedagogik kuzatish.	40
2.4. Pedagogik test sinovlari.	40
2.5. Tadqiqotni tashkil etish va o‘tkazish.	40
III Bob. Olingan natijalarning tahlili	42
3.1. Harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazishga qo‘yiladigan pedagogik talablar	42
3.2. Jismoniy tarbiya mashgulotlarida Umumrivojlantiruvchi mashq elementlari bo‘lgan o‘yinlar	48
3.3. Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalarini tahlili	57
Xulosa	60
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati	61