

Mazkur maqsadni ro'yobga chiqarish uchun ularda, odatda, jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlardan iborat bo'lgan keng o'quv materialini taqdim etilgan.

Asosiy qism. Pedagogik jarayonlarni rejalashtirish va uning mazmuni maktab yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini rivojlantirish ustidagi tajribalarni rejalashtirish maktab dars sxemasi asosida amalga oshirildi va to'rt hafta mobaynida maktab yoshidagi bolalar shu maqsadda maxsus harakatli o'yinlarni izchillik bilan bajardilar, va ular jismoniy harakat orqali jismoniy tayyorgarligini uyg'unlashtirishgan edi. Masalan tezkorlik qisqa masofaga yugurish davomidagi harakat suratining tempi o'stirildi. To'rt hafta mobaynida bolalar jismoniy tarbiya orqali jismoniy harakatining rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlarni kamida 12 marta bajardilar.

Statistik ishlov berish natijasida 7-8 yoshli bolalar tomonidan nazorat mashqlarining bajarilish ko'rsatkichlarini testlash nazariyasi talablariga muvofiq, ravishda ularning jismoniy tayyorgarlik holatini baholash uchun qizlar va o'g'il bolalardan iborat ikkita yosh guruhlarining har biri uchun 4 ta test tanlab olindi.

Har bir yosh - jins guruhida testlar mazmuni alohida xususiyatlarga ega edi. Masalan, 7 yoshli qizchalarning egiluvchanligini tavsiflash uchun quyidagi testlardan foydalanildi: chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish ; 7 yoshlilar uchun oldinga orqaga umbaloq oshish; 8 yoshlilar uchun 30m ga yugurish; 8 yoshlilar uchun ko'priq hosil qilish. Demak, barcha yosh guruhlari uchun berilgan testlar egiluvchanlik va tezkorlikni rivojlantirish uchun. U yoki bu testlarning qo'llanilishi to'g'risida quyida batafsilroq ma'lumot beriladi.

Mazkur tajriba 14-sonli umumiy o'rta ta'lim muassasasida o'tkazilgan pedagogik tajriba materiallari keltirilgan bo'lib. Nazorat guruhi Xiva tumanidagi 14-sonli umumiy o'rta ta'lim maktab muassasasida tarbiyalanuvchi tengdosh bolalardan iborat edi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish uchun o'n hafta davomida olib borildi (20 ta o'quv darsi, 18 xil harakatli o'yin).

Pedagogik tajribani rejalashtirish quyidagicha amalga oshirildi. Tajribani boshlashdan avval hamma bolalar jismoniy sifatlari orgnizmnini rivojlanish darajasining dastlabki holatini aniqlash maqsadida nazorat sinovlaridan foydalaniladi Keyin 25 o'quv kuni davomida tajriba guruhi bolalari 2-ilovada keltirilgan sxema bo'yicha bolalarni jismoniy xolati va sifatlardan birini ko'proq rivojlantirish bo'yicha tanlangan harakatli o'yinlarni bajardilar. 20 kunlik tajriba davri tugaganidan keyin bolalar yana nazorat mashqlarini, topshiradilar, bundan asosiy maqsad , dastlabki ko'rsatkichlarga nisbatan pedagogik tajribaning natijalariga baho berishdan iborat. Navbatdagi jismoniy sifat xuddi shu uslubda keyingi 2 kun, mobaynida tadqiq etildi. Shu tariqa jami 2 xil jismoniy sifatni tekshirish 20 o'quv kuni davomida amalga oshirildi.

Nazorat va tajriba guruhidagi 7-8 yoshli bolalar holatining dastlabki ko'rsatkichlarida aniq tafovutlar kuzatilmadi. Shuning uchun pedagogik tajriba natijalarini bundan so'ng tahlil qilishda biz faqat yakuniy natijalarni taqqoslaymiz

Bolalarni ko'proq haratdagi mashqlar orqali qiziqtirishimiz, ularni shu muhitga olib kirishimiz lozim bo'ladi. Buning uchun biz maxsus harakatli o'yinlardan foydalanishimiz lozim.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun

„ Tezda bosib o't''

„ Yaralanma''

„ Qo'lim pishdi''

„ Uni tezda tut''

„ Estafeta''

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun

„ Aldamchi to'p''

„ Arqon tugunini yechish''

„ Oldinga va orqaga umbaloq oshish'' kabi harakatli o'yinlardan foydalandik.

Xulosa; Ushbu makolada maktab yoshdagi bolalarning egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishiga ko'ra rejalshatirilgan harakatli o'yinlardan foydalanishning samaradorlik darajasini aniqlashga yo'naltirilgan pedagogik tajriba materiallari takdim etilgan.

7-8 yoshli bolalarning turli yosh jins guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tadqiqotlar turli jismoniy sifatlarning takomillashuvi jarayoniga pedagogik tajribaning ta'sir ko'rsatishi xususiyatlarinigina emas, balki ulardagi o'zgarishlarning yosh xususiyatlari jismoniy holati, sog'lig darajasni ham aniqlash uchun imkoniyat yaratib berdi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdumannotov. A. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida axloqiy xislatlarni shakillantirishda Alisher Navoiy merosidan foydalanish. Samarqand 1998.
2. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Darslik. Toshkent O'zDJTI, 2005 yil, 300 bet.
3. Salomov R.S jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2014 1jild
4. Salomov R.S jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2015 2 jild

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Nurmetov Soliyjon Raxmonbergan o'g'li
UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annototsiya: *Hozirgi paytda yengil atletikaning har xil turlari bilan nafaqat erkaklar, balki xotin-qizlar ham shug'ullanadi. Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish bo'yicha sportchilar o'rtasida muntazam jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. Sportchilar bilan ishlash trenerdan ularning organizmi to'g'risida ma'lum bir bilimga ega bo'lishni taqozo etadi. Ayollar organizmining xususiyatlarini trenirovka jarayonini tuzishda hisobga olish juda muhimdir.*

Kalit so'zlar: *Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, jismoniy mashq, organism, jismoniy holat, mashg'ulot.*

Annotation: *Currently, not only men, but also women are engaged in various types of athletics. Regular world championships are held among athletes in walking, running, jumping, and throwing. Working with athletes requires the trainer to have certain knowledge about their body. It is very important to take into account the characteristics of the female body when designing the training process.*

Key words: *Walking, running, jumping, throwing, physical exercise, organism, physical condition, exercise.*

KIRISH

Yurtboshimiz tomonidan sportga jalb qilish va ularning tarkibidan sport bo'yicha kadrlar tayyorlash masalasiga oid yana bir nozik va xayrli ish amalga oshirildi. Qishloq sharoitida sportchilarni qo'llab quvvatlash ularni sport sohasiga jalb qilish ishlari olib borilmoqda. Zero yoshlar jismonan, aqlan sog'lom bo'lsalar kelajagimiz poydevori mustaxkam bo'lishi aniq. Shuning uchun bu mavzu qizlarimizni sportga ayniqsa yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlariga jalb qilish va qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish ayniqsa harakat malakalarini shakllantirish tezkor kuchni rivojlantirish maqsadida bu mavzu tanlab olingan.

NATIJA

Xarakatlarni tez bajara olish yengil atletikachining muhim fazilatlaridan biridir. Tezkorlik sakrovchining deqsinishi, uloqtiruvchilarning siltashi, sprinterning yugurishi uchun zarur bo'libgina qolmay, balki tezkorlik bosh fazilat hisoblanmagan atletlarga ham zarurdir. Yuqori darajadagi tezkorlik tezligi kam harakatlarni osonroq bajarishga imkon beradi. Bu esa ishning ko'proq vaqt davom etishiga yordam beradi.

Sportchining harakat tezligiga birinchi navbatda muskullarning taranglashtirib va bo'shashtirib turadigan harakatlarni yo'lga solib va boshqarib turadigan bosh miya qobig'ining tegishli nerv faoliyati sabab bo'ladi. Bu faoliyat ko'p jixatdan sportchining sport