

весенние месяцы. Вот почему в этот период необходимо как можно больше использовать в питании ранние овощи, принимать отдельные витаминные препараты, которые в большом выборе имеются в аптеках. Однако делать это самостоятельно, без врачебного совета не рекомендуется. Убеждение о полной безвредности витаминов для организма глубоко ошибочно. Известны, например, случаи отравления препаратами витаминов А и D, которые в больших дозах токсичны. При избытке в питании витамина РР истощаются запасы АТФ, необходимо для нормальной работы сердца и мышц, и других веществ, что в конце концов ведёт к серьёзному нарушению обменных процессов организма.

Лучший способ удовлетворить потребности спортсменов витаминами - разнообразить пищу, в которой бы витамины содержались комплексами, в выгодных для организма соотношениях. Хорошо себя зарекомендовали в спортивной практике поливитаминные комплексы «Ундевит», «Декамевит» и «Аэровит». Для профилактики витаминной недостаточности и для повышения эффективности спортивной тренировки гимнастам целесообразно употреблять 2-3 драже одного из комплексов ежедневно в течение двух недель. Назначение врачом поливитаминных драже, конечно, лучше, чем раздельный приём витаминов, поскольку в комплексах благодаря межвитаминным связям биологическое действие витаминов усиливается. Вместе с тем приём отдельных витаминов не является противопоказанием для предупреждения витаминной недостаточности и повышения работоспособности спортсменов витаминами дальнейшее повышение их потребления на улучшении работоспособности

не сказывается. В основном это касается витаминов В₁, В₂, В₆, и РР, которые используются для синтеза соответствующих коферментов, регулирующих протекание обмена веществ во всех тканях организма.

Совсем по-иному обстоит дело с витамином С, который не подвергается превращениям в другие, более сложные биологические соединения. Этот витамин, принимаемый в повышенных количествах, способствует усилению процессов аэробного окисления, уменьшению величины кислородного долга, повышению работоспособности и ускорению восстановительного периода. Однако передозировка витамина С даже при однократном его приёме не безразлична для организма, так как вызывает значительные колебания содержания витамина в ряде органов, что считается анти физиологичным.

Таким образом, избыток витамина С повышает чувствительность к адреналину, вызывает гипергликемию, способствует появлению общего возбуждения, бессонницы, приводит к нарушениям в сердечно-сосудистой системе, раздражает слизистую языка и желудка. На этом основании длительное применение больших доз витамина С нецелесообразно. Они могут быть рекомендованы только однократно и лишь в условиях соревнований, а не в период тренировок, потому что при этом отмечается уменьшение вызываемых тренировочными нагрузками нарушений биохимического постоянства внутренней среды организма, что только разумное применение витаминов приносит пользу спортсмену [1].

Литература

1. Нормурадов А.Н.. Жисмоний тарбия. -Т.: 2011.
2. Шайхова Г.И. Овқатланиш гигиенаси. – Т.: 2011.
3. Туйчибоев М.У. Спорт био кимиёси. – Т.: 2012.

Мақолада гимнастларнинг овқатлари ва ўндаги витаминларнинг роли, машғулот жараёнида ва организмни қайта тиклашда яхши овқатланишнинг аҳамияти ҳақида сўз боради.

В статье речь идёт о питании гимнастов и даются сведения о роли витаминов. Рациональное питание имеет существенное значение в процессе тренировки и восстановления организма.

The article deals with the nutrition of gymnasts and it contains wide data about the roles of vitamins. The rational nutrition is very important in training and restoration of organism.

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Б.Ж.Мамбетов - тарих фанлари номзоди, доцент
Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети

Ф.А.Зарипова - ўқитувчи
Навоий давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: саломатлик, жисмоний маданият, соғлом турмуш тарзи, режалаштириш, ривожлантириш технологияси, енгил атлетика, масофа, сезгирлик, тезлик, чакқонлик.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, планирование, технология развития, лёгкая атлетика, расстояние, быстрота, чувствительность, ловкость.

Key words: health, physical education, healthy lifestyle, planning, technology, of development athletics, distance, speed, sensitivity, dexterity.

Ҳар бир миллат ёш авлодининг давомийлигини таъминлаш мақсадида тизимли ва узлуксиз равишда халқ саломатлигини таъминлашга қаратилган ислохотларни амалга ошириб келади. Бу борада барчамизга маълумки юртимизда Мамлакатимизнинг Биринчи Президенти И.Каримов раҳбарлигида изчиллик билан ислохотлар амалга оширилиб келинмоқда. Ёш авлодни комил ва баркамол қилиб тарбиялашнинг асосий омиллардан бири бўлган жисмоний тарбия ва спортга ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Чунки, “Спортни таълим-тарбия билан мутаносиб равишда изчил ривожлантириш - бу биз танлаган йўлнинг ажралмас қисмидир”[1:167].

Жамиятимизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш йўлида аҳолининг жисмоний маданиятини ошириш муҳим аҳамият касб этади. Жисмоний маданият – жамият маданиятининг бир қисмидир. У бир даврда шартли равишда ҳам моддий, ҳам маънавий қиймат касб этади. Жисмоний соғлом ва бақувват киши моддий бойлик яратишга қодир, спортга онгли муносабатни ўзида тарбиялай олган шахс маънавий жиҳатдан етуқдир. Уларнинг ҳар иккисини умумлаштириб, инсонларнинг соғломлашув ҳамда улар жисмоний қобилиятининг ривожланишидаги ютуқлар йиғиндисини жисмоний маданият деб атаймиз.

Жисмоний маданият кенг халқ оммаси томонидан яратилган, жисмоний тарбиянинг шакллари, методлари, воситалари, дастлабки меҳнат фаолияти жараёнида ўзининг жисмоний ва маънавий кучини ривожлантирган. Уни ҳаётга, даставвал меҳнатга тайёрлаш зарурияти жисмоний маданиятнинг вужудга келиш ва янада ривожланишига сабаб бўлган.

Жамият ривожининг дастлабки босқичида ўйинли ҳаракатлар меҳнат ва айни пайтда жисмоний тарбиянинг муҳим самарали воситаси бўлган. Қадимги замонлардан буён фойдаланиб келинаётган енгил атлетика спорт турлари юз йиллар давомида аввайлаб сақлаб келинмоқда ва такомиллаштирилмоқда. Уларнинг ҳар бири гўзаллик ва мукамаллик намуналарини ўзида ифода этади, шу нуқтаи назардан енгил атлетиканинг у ёки бу турини умумий эстетика намунаси деб ҳисоблаш мумкин.

Енгил атлетика спорт турлари билан биргаликда спортчининг ўзи ҳам ўз намунасида эстетик жиҳатларни намоён этади. Атлет - гўзалликнинг спортдаги энг юқори идеали деб қаралади. Спортчи қоматининг гўзаллиги ва хушқадлиги, ҳаракатининг ўзаро мувофиқлиги, таъсирчанлиги, завқлиги ва ўзини тутиб туриши, унинг спорт асбоблари билан ҳайротомуз даражада бирлашиб кетиши кабилар уни бошқа инсонлардан юқори кўтаради [2:62-63]. Спортни бадиий тасвирлаш, унинг эстетикасини тараннум этиш қадимий цивилизацияларнинг маданий меросида ҳам учрайди. Қадимий ҳайкалтарошлиқ кулолчилик ва мозаика асарлари намуналарида спорт тарихи, қадимда турли мамлакатларда мавжуд бўлган спорт мусобақалари ҳақидаги илк тасвирларни, улар орқали тарихий тасаввурларни беради. Айниқса, ҳайкалтарошликка оид асарларда енгил атлетиканинг у ёки бу турига хос бўлган ҳаракатларнинг моҳиятини ифодаловчи таъсирчан лаҳзалар мавжудки, улардан ёш авлодни эстетик тарбиялаш мақсадида фойдаланиш муҳим тарбиявий аҳамият касб этади. Улардан спортчилар гўзаллик руҳини илғаб оладилар. Тарихий манбалардан маълумки, Афлотун ва Арастулар давридаёқ спорт билан санъат ўртасидаги яқинлик тўғрисида мулоҳазалар мавжуд эди. Улар бу яқинлиқни спорт ўйинлари билан санъат ўртасида деб билганлар. Бу ўйинлар ўзининг моҳиятига кўра инсонни нафосат, бадиий савия билан ошно этган.

Енгил атлетика спорт мусобақаларини бошқача сўз билан эстетик томошалар деб аташ ҳам мумкин. Спорт мусобақалари ва турли-туман томошалар ўзига хос эстетик жиҳатларига ҳам эга. Шу нуқтаи назардан енгил атлетиканинг ижтимоий хусусиятларини илмий тадқиқотлар асосида ўрганиб бориш зарур ҳисобланади.

Спортнинг юқори даражадаги жисмоний, техник-тактик ва маънавий-руҳий тайёргарликни талаб қиладиган, шунинг билан бирга мураккаб координацион ҳаракатли спорт турида спортчиларнинг масофа сезгирлиги масаласи, уни шакллантириш, ривожлантириш, доимо такомиллаштириб бориш ҳар бир ўйинчи, мураббий ва соҳа мутахассисининг биринчи галдаги вазифаси бўлгандагина ва уни тўлақонли ҳис этиб амалга оширилгандагина яхши натижаларга эриши учун замин яратилади [4:543]. Бу эса спортчиларнинг масофа сезгирлиги даражасига кўп жиҳатдан боғлиқдир.

Мавжуд илмий ва илмий-услубий нашриётларда чоп этилган илмий-услубий адабиётлар материаллари орасида, афсуски, энг кам тадқиқ қилинган ва энг кам ёритилган томони - бу спортчиларнинг масофа сезгирлиги масалалари ҳисобланади.

Айтилганлардан келиб чиқиб, тадқиқотнинг мақсади сифатида спортчиларнинг масофа сезгирлиги

аҳамиятини ижтимоий муаммоларини эксперт баҳолаш усули ёрдамида ўрганиш белгилаб олинди.

Тадқиқотнинг мақсадидан келиб чиқиб қуйидаги вазифалар белгиланди: спортчиларнинг масофа сезгирлигига оид адабиёт манбалари материалларини жамлаш, умумлаштириш ва таҳлил қилиш; соҳа мутахассислари, мураббийлар ва етакчи спортчилар орасидан экспертлар гуруҳини ташкил этиш; спортчиларнинг масофа сезгирлиги аҳамиятини ўрганишнинг ижтимоий томонларини ўрганиш учун анкета саволларини ишлаб чиқиш; экспертлар билан анкета сўрови ўтказиш ва олинган натижаларни таҳлил қилиш.

Тадқиқот давомида қуйидаги усуллардан фойдаланилди: адабиёт манбалари материалларини жамлаш, умумлаштириш ва таҳлил қилиш; педагогик кузатиш; анкета саволларини ишлаб чиқиш; анкета сўрови ўтказиш; олинган натижаларни статистик таҳлил қилиш - экспертлар фикри учун конкордация коэффицентини аниқлаш.

Педагогик тадқиқот давомида республикамизда спорт соҳасида фаолият олиб бораётган тажрибали мураббийлар (8 киши), етакчи мутахассислар (7 киши) ва маҳоратли (16 киши) спортчилардан иборат экспертлар гуруҳи ташкил этилди ва улардан спортчиларнинг масофа сезгирлиги аҳамиятини аниқлаш мақсадида ишлаб чиқилган анкета саволларига жавоб олиш ташкил этилди.

Респондентларнинг “Спортчиларнинг масофа сезгирлигини шакллантириш, ривожлантириш ва такомиллаштириш масалаларига сизнинг муносабатингиз?” деган саволга жавоблари қуйидагича тақсимланди:

- А) жуда зарур ва муҳим - 31 киши (100 %)
- Б) доимо шуғулланиш керак - 24 киши (77,4 %)
- С) бўш вақтда шуғулланса етарли - 7 киши (22,6 %)
- Д) керак эмас - (0 %).

“Спортчиларнинг спорт фаолиятида энг муҳим ва долзарб тайёргарлик турининг камайиб бориши тартибда жойлаштиринг” деган таклиф қуйидагиларни кўрсатди:

- А) 1. жисмоний тайёргарлик 2. техник-тактик тайёргарлик 3. маънавий-иродавий тайёргарлик 4. масофа сезгирлиги тайёргарлиги - 9 киши (29,0%)
- Б) 1. техник-тактик тайёргарлик 2. жисмоний тайёргарлик 3. маънавий-иродавий тайёргарлик 4. масофа сезгирлиги тайёргарлиги - 8 киши (25,8 %);
- С) 1. маънавий-иродавий тайёргарлик 2. жисмоний тайёргарлик 3. масофа сезгирлиги тайёргарлиги 4. маънавий-иродавий тайёргарлиги - 8 киши (25,8 %)
- Д) 1. масофа сезгирлиги тайёргарлиги 2. маънавий-иродавий тайёргарлик 3. жисмоний тайёргарлик 4. техник-тактик тайёргарлиги - 6 киши (19,4 %).

Ушбу савол жуда муҳим ва долзарблиги сабабли ҳам соҳа мутахассисларининг фикрларининг тарқоқлигига олиб келди (респондентлар фикри учун аниқланган конкордация коэффицентини 0,56 га тенгдиги бундан далолат беради).

Респондентларга берилган бошқа “Спортчиларнинг масофа сезгирлиги сифатини қачон ривожлантириш керак деб ўйлайсиз?”, “Спортчиларнинг қайси сифатлари уларни масофа сезгирлигига ижобий таъсир кўрсатади?”, “Спортчиларнинг масофа сезгирлигини тадқиқ қилиш бўйича адабиётлар етарли деб ўйлайсизми?”, “Спортчиларнинг масофа сезгирлиги спорт фаолиятининг қайси сифатларига кўпроқ даражада боғлиқ бўлади?” сингари саволларга

олинган жавобларда ҳам уларнинг фикрлари бир-бирига анча яқинлиги аниқланди. Айниқса, бу саволлар орасида “Спортчиларнинг масофа сезгирлиги характеристикалари орасида энг муҳимидан камайиб бориши тартибида белгиланг” саволига олинган жавоблар: А) копток билан спортчи орасидаги (7 киши - 22,6%); Б) спортчи билан шериклари орасидаги (8 киши - 25,8%); С) спортчи билан рақиб ўйинчиси орасида (8 киши - 25,8%); Д) ҳаммаси (8 киши - 25,8%) респондентларнинг фикрлари бир-биридан анча йироқлиги билан ажралиб қолди.

Шундай қилиб, спортчиларнинг масофа сезгирлиги аҳамиятини эксперт баҳолаш усули билан аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари респондентларнинг кўпчилиги томонидан ушбу сифат спортчи (ўйинчи) учун ўта муҳимлиги, бошқа жисмоний, техник-тактик ва маънавий-иродавий тайёргарлик билан бирга ва доимо олиб бориш кераклиги ҳамда экспертларнинг фикрлари, кўпчилик ҳолларда, бир-бирига яқинлиги аниқланди.

Сўнгги йилларда юртимиз спортчиларининг жаҳон ареналарида кўрсатаётган натижалари салмоқли бўлмоқда. Хусусан Олимпиада ўйинлари ва Осиё ўйинларида спортчиларимиз томонидан қўлга киритилаётган медалларнинг сонидан ҳам бу кўриниб туради. Тўғри юртимизда азалдан спортга бўлган қизиқиш ва спорт билан шугулланиш давомий бўлиб келган. Лекин бугунги кундагидек спортга давлат сиёсати даражасида эътибор бўлмаган. 2002 йилда мамлакатимиз биринши Президенти И.А.Каримов томонидан ёш авлодни баркамол ва бақуват қилиб тарбиялаш, шунингдек рақобатбардош ёшларни келгусида юртимизнинг шон-шухратини дунёга таратишда энг керакли бўлган дастур яратишга қаратди. Биргина Ўзбекистонда “Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси” ташкил этилган бўлса, бу жамғарма томонидан бажарилаётган ишларнинг кенглиги, спорт иншоотлари ва спорт анжомлари билан чекка-чекка кишлоқларни ҳам таъминлаб бераётганлигини айтиб ўтиш мумкин.

Демак, спорт майдонлари ва спорт анжомлари етарли даражада таъминлаб берилар экан энди фақат мураббийлар фаолияти ва машғулот жараёнларига эътибор қаратиш керак бўлади. Шуларни инобатга олган ҳолда мактаб ўқувчиларини спортга жалб қилиш ва спорт турларига йўналтиришлари йўлга қўйиш долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Мактаб ўқувчиларини энгил атлетика спорт турларига жалб

қилиш ва уларни жисмоний ва антропометрик кўрсаткичлари бўйича энгил атлетика турларига йўналтириб бориш зарур.

Энг аввало мактаб ўқувчиларини энгил атлетика спорт турларига қизиқиш уйғотиш ва уларни жалб қилиб бориш, ўқувчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш ҳамда ўқувчиларни энгил атлетика турларига саралаш ва йўналтириш ишларини ташкил қилишда муҳим аҳамият касб этади.

Мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг қизиқишлари нафақат спортга балки бошқа соҳаларга ҳам юқори бўлади. Лекин шунини таъкидлаш керакки мактаб жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларнинг энг севган фани ҳисобланади. Демак бу имкониятдан вақтида тўғри фойдаланиш кераклигини такозо этади. Барчага маълумки бошланғич тайёргарлик босқичида ихтисосликка ажиратилмайди. Шу боисдан уларни спорт турларига жалб қилиш ва шу орқали умумий жисмоний тайёргарликларини ошириш кўзда тутилади.

Ёш спортчиларни тарбиялаш ва уларни мусобақаларга тайёрлашда ёшларнинг спорт натижалари тез ўсади. Аммо улар учун натижа биринчи ўринли аҳамиятга эга эмас. Ёш организмни натижа учун чиниқтириш мутлақо ногўри ҳисобланади. Ёшлар билан машғулотларни олиб боришда ўта эҳтиёткорона ва синчковлик билан ҳар бир ўқувчини кузатиб бориш зарур бўлади. Машғулот жараёнларида бериладиган юктамаларни ва уларни меъёрлашни мураббий доимий назоратда олиб бориши кези келганда машғулотни тубдан ўзгартириш ҳам мумкин бўлади. Ахир биз соғлом, бақувват ва рақобатбардош ёш авлодни тарбиялашни мақсад қилганмиз.

Тадқиқотимизда жами 60 дан ортиқ ўғил-қизлар 3 та синф яъни 7-синф, 8-синф ва 9-синф ўқувчилари қатнашган бўлса уларга машғулот жараёнларида қуйидаги машғулотларни олиб бордик.

Машғулот жараёнлари ҳафтасига уч мартадан 3 та ўқитувчи томонидан дарсдан кейинги вақтларда олиб борилди. 7- ва 8- синф ўқувчиларига 2 академик соатдан 9- синф ўқувчиларига ҳафтасига 4 та машғулот 2 академик соатдан белгилаб қўйилди. Биз белгиланган дастур бўйича иш олиб бордик. Лекин машқларни ўзимиз танлаб машғулот жараёнига тадбиқ етдик.

Олиб борилган 6 ойлик тадқиқотлар натижасида ўқувчиларда ўзгаришлар кўзга ташланарли даражада бўлди (1 жадвал).

1-жадвал.

Тадқиқотдан олдинги ва кейинги кўрсаткичлари	7 синф		8 синф		9 синф	
Машқлар	ўғил	қизлар	ўғил	қизлар	ўғил	қизлар
Жойидан туриб узунликка сакраш	164	152	172	154	179	161
	169	155	176	156	185	164
	3,0%	2,0%	2,3%	1,3%	3,4%	1,9%
Аргамчида сакраш (1 дақиқада)	76	72	84	81	91	89
	84	76	88	86	96	93
	10,5%	5,6%	4,8%	6,2%	5,5%	4,5%
30 метрга югуриш	4,5	5,2	4,4	5,1	4,2	4,9
	4,3	5,0	4,3	4,9	4,0	4,7
	4,4%	3,8%	2,3%	3,9%	4,8%	4,1%

Умуман олганда олиб борилган тадқиқот натижалари асосида қуйидаги хулосаларни бериш мумкин: биринчидан, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш йўлида унга таъсир қилувчи ҳар бир омилни ўрганиш ва ҳисобга олиш соҳани ривожлантириш йўлида олиб борилаётган ислохотларнинг самарадорлигининг ошишига хизмат қилади; иккинчидан, энгил атлетика спорт тури инсон саломатлиги ва гўзаллигини

оширувчи спорт тури сифатида ёшлар камолотига бўлган таъсирини инобатга олиб, ушбу спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирларини ишлаб чиқиш ҳамда амалга ошириш жамият тараққиётида муҳим аҳамият касб этади; учинчидан, энгил атлетика спорт турида масофа сезгирлиги масалалари ўргатилиши орқали ёшларда ушбу сезгирлиكنинг остида бошқа кўникмаларнинг ривожлантирилиши имкониятининг ошиши спорт турининг самарадор-

лигини янада оширади. Енгил атлетиканинг ёшлар камолотидаги ҳамда эстетик хусусиятларини инобатга олиб, унинг илмий-методик омилларини такомил-

лаштириб бориш унинг ёшлар орасида янада оммалашшига олиб келади.

Адабиётлар

1. Каримов И.А. Бизнинг йўлимиз – демократик ислохотларни чуқурлаштириш ва модернизация жараёнларини изчил давом эттириш йўлидир. Т.20. –Т.: «Ўзбекистон», 2012, 167-б.
2. Жарова Л.Б., Столярус А.Б. Физическое воспитание в зарубежных школах: пути формирования навыков здорового образа жизни. //Теория и практика физической культуры. № 1. 1991, –С. 62-63.
3. Кошбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. -Ташкент: 2000.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС 1991.
5. Саломов Р. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф.дисс... докт.пед.наук. –Ташкент: 2003.
6. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Дисс.науч.док. докт.пед.наук. –Ташкент: 2000.

РЕЗЮМЕ

Мақолада мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш масалалари билан бирга енгил атлетиканинг ривожланишига таъсир қилувчи омиллар таҳлил қилинган. Шунингдек, енгил атлетика спорт турига бўлган муносабат тадқиқ этилиб, унинг ижтимоий-эстетик хусусиятлари очиқ берилган.

РЕЗЮМЕ

В статье изучаются вопросы развития физической культуры и спорта в стране и анализируется влияние социальных факторов на развитие лёгкой атлетики. Также, изучается отношение к лёгкой атлетике, раскрываются социально-эстетические стороны лёгкой атлетики в обществе.

SUMMARY

The article deals with the issues of the development of physical culture and sports in the country and the author analyzes the impact of social factors to the development of athletics. There have been studied the attitude to athletics, and the social and aesthetic sides of athletics in the society.

ТАЛАБАЛАРДА ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

Д.Нурышов – катта ўқитувчи

Ажсиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: кураш, тезкорлик, куч, техника, сифат, юклама.

Ключевые слова: кураш, скорость, сила, техника, качество, нагрузка.

Key words: kurash, quickness, power, texnics, quality, load.

Бизга маълумки ҳар бир қараш ва ҳаракатлар, омиллар, воситалар вақт ўтиши билан янги замон талабларига жавоб бераолмаслиги натижасида ўз аҳамиятини йўқотиб боради. Натижада янги воситаларни ишлаб чиқиш, эскиларини ривожлантириш масаласи муҳим аҳамият касб этиб боради. Бу эса доимо амалга ошириб келаётган ишларимизни янада такомиллаштириш ва ривожлантириб бориш зарурияти негизида таълим тизимини ислоҳ қилиш, камчиликларни аниқлаш ҳамда замонавий талабларга жавоб берувчи усулларни тайёрлаб боришда муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия ва спорт инсонга жисмоний жиҳатдан янги имкониятларни беради. Шун билан бирга ушбу имкониятлардан фойдаланишда маълум бир танлаш имкониятини яратди. Шун нуктаи назардан ёшлардаги маълум бир сифатлар ҳамда жисмоний тарбия ва спорт ўртасидаги алоқадорликни ўрганиш зарур ҳисобланади.

Бугунги кунда тараккиёт суръатлари тобора тезлашиб бормоқда. Унинг негизида жамиятнинг барча жабҳаларида ўзгаришлар рўй бериб келмоқда. Тараккиётнинг мазкур оқибати ўз ортидан барча соҳаларда ўзгаришлар қилиш ва уларга мос равишда ҳаракатланишни талаб қилиш билан бирга, унга мувофиқ бўлган билимларга эга бўлиш, уларни ўзлаштириш талабларини ҳам юзага келтирмоқда. Президентимиз Ш.М.Мирзиёев таъбири билан айтганда “Ҳаётнинг ўзи ва халқнинг талаблари бизнинг олдимизга амалий ечимини топиш лозим бўлган янги ва янада мураккаб вазифаларни қўймоқда” [1]. Бундай вазиятда жисмоний маданият йўналишида ҳам ўқув-методик меъёрларни такомиллаштириш, янги услубларни ишлаб чиқиш ва амалиётга тадқиқ этиб бориш соҳани ривожланишида муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний маданият билан тизимли равишда шуғулланиб бориш ақлий ва жисмоний юкламалар

ўртасидаги оптимал нисбатларни мувофиқлаштиради, талабалар саломатлиги мустаҳкамланишига, уларнинг ҳаракатчанлик фаоллигининг, жисмоний тайёргарлик даражасининг, назорат меъёрларини муваффақиятли топширишига ҳамда спорт мусобақаларида иштирок этиш самарадорлигини ошишига олиб келади. Жисмоний тарбия жараёнида жисмоний маданиятнинг асосланган восита ва методларини қўллаш асосий ҳаракатчанлик сифатлари ва кўникмаларини шакллантиришда кўпроқ фойдали бўлиши мумкин, шунингдек, барча физиологик тизимларнинг босим остидаги фаолиятини талаб қилувчи жисмоний юкламалар унумдорлигини оширади [1,2].

Олий таълим муассасасида талабалар ўқиш жараёнида жисмоний тарбия машғулотларида дастур асосида қуйидаги назорат меъёрлари ва машқларини амалга оширадлар, булар жойидан туриб ва югуриб келиб узунликка сакраш, баландликка сакраш, йўғон аркон бўйлаб баланга кўтарилиш, теннис коптогини нишонга ва узокга отиш, 30 м; 60 м; 100 мга югуриш ва бошқаларни амалга оширишда жисмоний сифатлар ривожланишининг оптимал даражаси жудаям зарур бўлади. Ушбу жараёнда куч-тезлик тайёргарлиги муҳим ўрин тутди, яъни ўқув йили мобайнида талабалар тезкорлик хусусиятидаги машқларни бажарадилар. Масалан, енгил атлетика бўйича машқларни бажаришда яхшигина куч-тезкорлик тайёргарлигини талаб қилади, куч-тезкорлик хусусиятидаги машқлар гимнастика ва акробатик машқларда ҳамда очик ҳавода ўтказиладиган спорт ўйинларида ҳам учрайди.

Махсус сакраш машқларининг талабалар тезкорлик лаёқатларининг ривожланишига таъсирини ўргана бориш асосида, керакли бўлган услубларни қўллаш имкониятини яратди. Бизнинг экспериментимиз мобайнида қуйидаги вазифаларни амалга ошириш мақсад қилиб қўйилган эди: 1.Талабаларда тезкорлик кўрсаткичлари динамикасини