

JISMONIY TARBIYA DARSINI O‘TKAZISH TEXNOLOGIYASI VA YUKLAMANI ME‘YORLASH

Mullaboyeva Mashxura Samijanovna

mullabayevamashhura@gmail.com

NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti.

Mavlanova Obida Dedaxanovna

NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrasi o‘qituvchisi.

Annaotatsiya: Maqolqda jismoniy tarbiya darsini o‘tkazish texnologiyasi va yuklamani me‘yorlash to‘g‘risida ma‘lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy mashqlar, yuklamani me‘yorlash, sifatlarni tarbiyalash.

KIRISH:

Darsining muvafaqqiyati unga tayyorgarlik ko‘rish jarayonida aniqlanadi. Biroq unutmaslik kerakki, aniq vaziyat har doim ham ko‘zda tutilmagan bo‘lishi mumkin, bu esa o‘z navbatida darsni o‘tkazish jarayonida uni qaytadan tuzishni talab qiladi. Darsda tarkib topgan vaziyatni va uni ijodiy yechishni baholashda pedagogka amaliy tajribasi, mahorati imkon beradi.

Darsning har bir qismini alohida o‘tkazilishini qarab chiqamiz:

Darsning tayyorgarlik qismi: Ushbu darsda qo‘yilgan vazifalarni ongli bajarilishiga ularni ruhan mayl qildirish va o‘quvchilarni uyushtirish:

Muayyan xarakterdagi (o‘yinlar bilan, yengil atletika bilan) mashqlarni egallashga o‘quvchilarga tayyorlash:

Ko‘proq jadal va qiyin mashqlarni bajarishga o‘quvchilar organizmini funktsional tayyorlash:

Harakatlantiruvchi faoliyatni boshqarish va chaqqonlikni tarbiyalash, gavdani shakllantirishga ko‘maklashish.

Binobarin, tayyorgarlik qismi darsning umumiy vazifalarini bajarilishining eng yaxshi sharoitlarini ta‘minlash bilan bog‘langan vazifani yechadi va bir vaqtning o‘zida ta‘lim va sog‘lomlashish ahamiyatini ham.



Darsga tayyorligi to'g'risida navbatchi o'quvchining axboroti va sinfning umumiy saf tortishi bilvn dars boshlanadi.

Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari bilan ishda raport marosimi majburiy emas, u dasturda uchinchi sinfdan boshlab o'tkazilishi nazarda tutilgan. Ammo raport bioan bolalarni birinchi tanishtirishda uning tarbiyaviy ahamiyatini va mutloq intizomni talab qilinishini nazarda tutish kerak.

Salomlashishdan keyin navbatchi o'ng tomonga turadi. Bu har bir o'quvchiga yil davomida 2 marta yetakchi rolida bo'lishiga imkon beradi va saf tortish mashqlarini o'rganishda o'quvchilar faoliyatini faollashtiradi.

Guruhlarda saf tortishni o'qituvchi amalga oshiradi, o'rta va katta sinflarda o'qituvchi tomonidan tayinlangan navbatchi o'quvchi amalga oshiradi. Dars boshlanishiga qadar va o'qituvchining darsni o'tkazim joyiga qadar, o'quvchilar saf tortishgan va salomlashishga tayyor bo'lgan bo'lishlari kerak.

Birinchi darslarda tarkibini o'rganish maqsadida sinfning salomlashishidan keyin o'qituvchi yo'qlama qiladi va darrov uy topshiriqlarini tekshirishga kirishadi. Uy topshiriqlarini tekshirishni darsning asosiy qismida o'tkazish mumkin va hatto yakuniy qismida ham.

So'ngra o'qituvchi darsning vazifasini e'lon qiladi, ularning mohiyatini darsning asosiy qismida aniqlash mumkin. Tayyorgarlik qismini vositalari saf tortish qayta saf tortishdir. Mayin, tez, odatdagidek, yo baland va qadamlar bilan yurish va boshqa usullari: Yugurish, sakrashlar, hakkalashlar, raqs mashqlarining har xil usullari: e'tiborga mashq juftlikda, joyda turib, harakatlarda, asboblarda va predmetlar bilan, predmetlarsiz umum rivojlantiruvchi mashq.

Darsning tayyorgarlik qismi: 3 ta ketma-ket bo'limini ajratish mumkin: umumiy, maxsus va individual. Umumiy funksional tayyorlanishni va sog'lomlashtirish vazifasini ochadi.

Mashqlarni bajarish uchun saf tortishning xilma xil shakllari orasi ochiqlikda, uzluksiz saf, doiralarda (ikki, uch doiralarda, kvadratda, uchburchakda, yoylar) va boshqalardan foydalaniladi. Agar zalda asboblari o'rnatilgan bo'lsa, bir-birlariga xalaqit bermasligi va o'qituvchini ko'rish, va mashqni bajarish qulay bo'lishi uchun o'quvchilar joyini erkin egallaydilar.

Tanlab olingan mashq vaqtni eng kam sarf qilish jarayonida bir nechta vazifalarni samarali yechilishini ta'minlashi kerak.

Shu bilan birga har bir darsda tayyorgarlik qismi uchun mumkin bo'lgan hamma vazifani emas, faqat zarur bo'lganini yechadilar. Buning uchun nafaqat darsga tayyorgarlik ko'rish jarayonida eng ko'p muvofiq keladigan vositalar tanlanadi, balki o'quvchilar holatini hisobga olish bilan uning borishida ham tanlanadi. O'yin usuli bilan o'tkaziladigan tayyorgarlik qismi o'quvchilar emmotsional holatining oshishiga, kelajakdagi ishga shug'ullanuvchilar organizmini tayyorlash vazifalarini yechishga aniq yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Ayni vaqtda mashqlar va maqsadga qaratilgan harakatlar o'yinli topshiriq va o'yinlarda kiritilishi tufayli koordinatsiyaning rivojlanishi va o'tilgan materialni mustahkamlash vazifasini yechadilar.

Darsning tayyorgarlik qismida barcha mashqni birinchi sinfdan boshlab o'g'il bolalar va qizlar turlicha bajaradigan oddiy umumrivojlantiruvchi va raqsli mashqlar bajarilishining harakteri va jadalligining xajmi bo'yicha individuallashtirish kerak.



Har bir darsda asosan yugurishdan keyin foydalaniladi. Boshlang'ich sinflarga birinchi darsda qadamlar tezligini va uzunligini o'zgartirish bo'yicha tezlik darajasida yugurishni o'rgatish kerak.

Saf toritish harakatiga eng qatiq talabni ko'rsatishi zarur. Bu talablar bajarilishini o'qituvchi baholaydi va yakuniy boha qo'yish vaqtida hisobga olinadi.

Har bir o'qituvchining e'tiroz qilib bo'lmaydigan qoidasi "Avvalgi mashq o'zlashtirilmaguncha bir qadam ham oldinga o'tish yo'q!" shiori bo'lishi kerak.

Qator umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish vaqtida o'quvchilarning emmotsional holatiga ijobiy ta'sir qilish va topshiriqlar bajarilishining borishiga yaxshi tug'rilash imkonini beradigan sinxronlikka erishish kerak. Shu maqsad bilan darsda barabandan foydalanish mumkin.

Tayyorgarlik qismida yangi o'zlashtirilgan mashqning optimal nisbati bo'lishi kerak. O'quvchilarni toliqtirish kerak emas. Barcha mashqlar har xil tezlik bilan, kuchi, koplami, tezlik darajasi bilan bajarilishi kerak. Ular xilma xil va samarali bo'lishi kerak. O'qituvchi musobaqa elemeng'lari bilan, topshiriq bo'yicha natijaga, o'quvchilar mustaqil hisoblashlari bilan musiqa ostida sanash bilan foydalaniladi.

Boshqarishning xar qanday usulida o'qituvchi dalil bo'lishiga o'quvchilarning hatolarini to'g'irlashga tanbeh berish imkoniga ega bo'lishi kerak.

Katta sinflarda mashqlantiruvchi darsga uslubi bo'yicha yaqinlashtirilgan darsning tayyorgarlik qismining jadalligini oshirish maqsadga muvofiqdir.

Tayyorgarlik qisimning davom etishi 10 daqiqagacha. Uning muvaffiqiyati buyruqlar to'g'ri va aniq berilganda va bajarilganda bo'ladi.

Asosiy qismining vazifalari qo'yidagilar: Ushbu darsning rejasi bilan ko'zda tutilgan jismoniy mashqlar bajarilishining iahoratlari, uddalay bilishlari, o'quvchilar egallagan bilimlari:

O'quvchilar jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishlarini ta'minlash:

Murakkab jismoniy mashqlar bajarilishi jarayonida shug'ullanuvchilarning gavdasini shakillantirish:

Organizmning hayot faoliyatini va harakatlantiruvchi harakat bilan muvafaqiyatli ta'minlash qobiliyati bilan, jismoniy sifatlarni tarbiyalash:

Shug'ullanuvchilar irodasini mustahkamlash, ahloqiy va estetik tarbiyalashga ko'maklashish:

O'quvchilarni sport yutuqlari darajasini oshirish. Bu vazifalar darsning asosiy qismini o'tkazashning fazilatini aniqlaydi. Birinchi yeavbatda o'qituvchi o'quvchilar ijodining rivojlanishi uchun sharoit yaratishga intiladi. U straxovkani, o'zaro yordam, o'zaro o'rgatish usullaridan kengfoydalanib ko'rsatiladigan faollik tashabbuskorlikni har tomonlama rag'batlantiradi.

Yo'l qo'yilgan xatolar to'g'risida bolalar hisoboti sinab ko'rilmogda. O'quvchilarni faollashtirish jismoniy mashqlar bilan o'rgatish jarayonida natijaga ularni erishishga ko'maklashadi.

Maktab o'quvchilari harakatlar texnikasini egallashga beparvo bo'ladilar. Ular uchunbu serdiqqat ishning ma'nosi butunlay tushunarli emas. O'zini o'zi tarbiyalashga intiluvchi bolalar o'zining natijasini yaxshilash zaruratini tushunadilar.



Materialgi o'tish mehnat, harakat va sport faoliyatidan misollar bilan ma'lumotni mustaxkamlash, hayot amaliyoti uchun ahamiyatni va organiziga ularning ta'sirin, jismoniy mashqlar mog'iyatini ochib beruvchi tushuntirishlar bilan kuzatish muximdir.

Asosiy qismda o'qituvchi jismoniy nagruzkaning yetarlicha yuqori darajasini mashqlarni takrorlashning zaruriy miqdori, ularni o'rgatish vaqtida 15-20 tagacha va mustahkamlash vaqtida 3-4 tagacha yetkazib va erishish yo'li bilan ta'minlash kerak. Buning uchun barcha mavjud moddiy bazadan maksimal foydalanish kerak. Darsni toza havoda o'tkazayotib, sovuq havoda uzoq tushuntirishlardan qochish, darsni jadal mashqlar bilan boyitish, qisqa ko'rsatmalar, buyruqlar bilan chegaralanish kerak. Buning uchun mashg'ulotni soyada o'tkazadilar, o'quvchilar holatini kuzatadilar, mashqning oshirilgan jadalligini kam jadallik bilan almashtiradilar.

Darsning borishiga faqat halaqit beradigan asboblarni olib tashlash kerak. Asboblarni o'rnatish, asbob-uskuna, invertarni tayyorlashni darslardan vaqtincha ozod va navbatchi o'quvchilar kuchi bilan darsning boshlanishiga qadar bajarish tavsiya qilinadi. O'qituvchi asboblar va inventarlarni yig'ishtirish va o'rnatish bo'yicha musobaqa o'quvchilar faoliyatini boshqaruvchi o'quv kartochkalari qo'yiladi.

Dars borishining barchasi ta'lim yo'nalishiga bo'ysunishi kerak. Shu munosabatda mahoratlar va bilimla shakillanishi bilan bir qatorda nazariy ma'lumot alohida ahamiyat egallaydi. Nazariy ma'lumotlar asoslanib, o'qituvchiga har bir darsing borishiga imkoniyat topish, o'rnatiladigan materialning xussiyatiga tadbiquan o'quvchilar bilimini to'ldirish zarur.

Shu bilan birga katta samaraga fanlararo aloqalardan foydalanish, nazary ma'lumotlarni xabar qilish rasmiy bo'lish kerak emas.

U darsning extiyojidan kelib chiqishi kerak. O'quvchilar bu bilimlar zarurligini xis qilishlari kerak.

O'quvchilarga fizika, biologiya, matematika bo'yicha olgan bilimlari to'g'risida mohirona eslatilsa yaxshi tushunailar.

Har bir darslada mo'ljallangan materialining o'zlashtirishiga shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi aniqlanadi. Shu bilan birga asoiy e'tibor bemorligi va boshqa sabablar bo'yicha darslarni qoldirgan o'quvchilarga qaratiladi. Ular mustaqil ish uchun topshiriq oladilar, qo'shimcha darsda ishtirok etadilar.

Testlashtirish natijalari o'quvchilarni guruxlarni bo'lish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. O'quvchilarni guruxlarga qo'lishdan tashqari jismoniy mashqlarning dastur bo'limlarida ko'zda tutilganligi o'rganish uchun har bir sinfda musbaqalar, estafetalar, o'ynlar uyushtirish kerak.

Darsning asosiy qismi samaradorligining majbruiy sharti optimal emotsional holatn ta'minlashdan iboratdir. Ijobiy emotsiya nafaqat ta'limga ko'maklashadi, ularning fonida jismoniy sifatlarni muvaffaqiyatli mukammalashtiradi. Tuyg'uli kayfiyatga o'yin va musobaqalashtiruvchi vaziyatlar, ta'limning texnika vositalari, ko'rgazmalilikni qo'llash yo'li bilan erishiladi.

Shu nuqtai nazardan jismoniy mashqlar harakterini o'zlashtirishga, ularning ritmi, tezlik darajasi, ko'lami, ta'sirchanligi bebaho yordam ko'rsatadi. Har bir dars o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashga ko'maklashishi kerak. Ularning rivojlanishi ta'lim jarayonida ajralmasdir.



O'quvchi u yoki bu mashqni o'zlashtirayotib, bir vaqtning o'zida o'zining jismoniy sifatini rivojlantiradi. Biroq bu jarayon tabiiy bo'lmasligi kerak, esga olish kerakki, har qanday sifatning tarbiyalash muvofiq harakatsiz mumkin emas. Faqat rivojlanishiga ko'iaklashishi kerak.

Biroq bu egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, tezlikning zaruriy darajasi uchun har bir darsda, odatdagidek, asosiy qismining oxirida vaqt ajratiladi. Shu maqsadda aylanma mashqdan keng foydalaniladi.

Sifatlarni tarbiyalash ishida jismoniy mashqlar texnikasini o'zlashtirishning sharti sifatida va natijaga erishishning zaruriyati nuqtai nazardan baholash kerak.

Shuningdek, u natijaga erishishga ko'maklashishni da'vat etadi. Masalan, sakrashlarda yaxshi yutuqlarga erishish uchun egiluvchanlik va kuch – tezlikning yuqori darajasi zarur.

Sifatni majmualari tarbiyalash kerak. Jismoniy sifatlar, ular rivojlanishi jarayonida bir-biriga aloqadorligining qonuniyati, shuningdek badan tarbiya darsining mantiqi ishning muntazamligi uchun sharoit yaratadi. Darsning tayyorgarlik qismida tezlik va chaqqonlikni mukammallashtirish uchun eng ko'p qulay sharoit yaratiladi. Mashqlarning katta hajmi yangi harakatlantiruvchi harakatlarga doimo kiritilgan, kutilmagan topshiriqlarning jadal bajarilishi harakatlagtiruvchi tajribani boyitadi va tezlikni yaxshilashga ko'maklashadi.

Taklif qilingan jismoniy nagruzkalarning asosiy qismida kuch va chidamlilikni tarbiyalashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashqning yakuniy qismida trliqish fonida cho'zilish va zaiflashish o'quvchilar egiluvchanligini mukammallashtirishga imkon beradi.

Masalan, uzoq masofaga yugurishdan foydalanish chidamlilikni yaxshi tarbiyalaydi, kuchni tarbiyalash, kuchni tarbiyalash uchun eng yaxshi sharoit gimnastik mashqlar qo'llash vaqtida yaratiladi, sport va harakatlari o'yinlar chaqqonlikni yaxshi tarbiyalaydi.

Dars asosiy qismi samaradorligining zaruriy sharti –mashqlar, topshiriqlarni o'quvchilar qanday darajada bajarganligini o'qituvchining diqqat bilan kuzatishdir.

Darsning motor zichligining qisman pasayishdan qat'iy nazar pedagoglar darhol yo'l qo'yilgan xatolarni to'g'rilashlari, zaruriy tuzatishlar kiritishlar kerak. Axir darsning zichligini oshirish birdan – bir maqsad eas, balki darsning vazifasini muvaffaqiyatli yechishham uning shartlaridan biridir.

Darsning yakunlovchi qismi. Darsning yakunlovchi qismi jismoniy va emotsional qo'zg'olishning asta-sekin pasayishi uchun qo'llaniladi. Ammo shu bilan yakuniy qismining vazifasi tugamaydi. Yakuniy qismining asosiy vazifasi darsni yakunlashdir. Yakunlash vaqtida o'qituvchi keyingi darsga o'quvchilarni yo'naltiradi, uyga topshiriq beradi, oldingilarning bajarilishini tekshiradi, baholar qo'yadi. Ammo uni darsning yakuniy qismida rasman takrorlashi kerak.

Topshiriqni bajarish ham darsning har qanday qismida mumkin. Masalan, tayyorgarlik qismining so'ngida o'quvchilar bir-birini baholashlari o'rinnidir. Bir joyda siljishdan keyin topshiriqni boshqa qator bajaradi.

Shunday qilib, darsning yakuniy qismini kelgusi ish bilan va erishilgani o'rtasidagi aloqa sifatida qarab chiqish kerak.

Kichik sinflarda darslarni "syujetli" yoki "obrazli" deb ataladigan tarzda o'tkazish tajribasi har taraflama e'tiborga sazovordir.



Darsda o'qituvchi ijobiy tuyg'uli vaziyat, guruhning ish va o'zining faoliyatidan qoniqish va xursandchilik sezgisini boshdan kechirsa, muvaffaqiyatna erishish imkoniyati ta'minlanadi.

Bunday dars yangiligiga guruhni o'ziga xos tarazda uyushtirish bilan erishiladi.

Zamonaviy darsning muhim fazilati dastur materialini o'zlashtirish jarayonida uning barcha qismlarini organik birlashishidir, u texnikaviy, nazariy, jismoniy va maxsus tayyorgarlikni o'z ichiga olib va asosiy harakatlantiruvchi haraktlar bilan o'zlashtirish fonida yoyiladi.

Har xil yoshdagi bolalar bilan darslar o'tkazish uslubi va mazmunini baholayotib, jismoniy sifatni o'stirish va mustaqil tayyorlanishni bilishga ega bo'lish, harakatlantiruvchi harauatlar bilimlari birlamchiligiga rioya qilib xulosa chiqarish mumkin.

Darsni o'tkazayotib, rejalashtirishda ko'zda tutilgan mashqlarni izchil bajarilishiga roya qilish kerak. Ishning amaliyotida o'qituvchi darslarda rejalashtirilgan tartibdan asossiz dasturda berilgan materiallardan asossiz ravishda chetga chiqilishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Jismoniy tarbiya darsi uchun yuklamani me'yyorlash bilan qisman darsning sog'lomlashtirish maqsadiga qaratilganligiga erishiladi.

Kamroq yuklama zaruriy samara bermaydi. Haddan tashqari yuqorisi bolalar sog'ligiga ziyon yetkazish mumkin. Aniq reglamentatsiya darsning ta'lim vazifasini bajarish uchun zarur.

Xar bir mashqni o'zlashtirish muayyan miqdordagi takrorlashlarni talab qiladi. Nihoyat, jismoniy sifatlarni tarbiyalash organizmga yuqori talablar ko'rsatmasdan mumkin emas.

Jadallashtirish ishning aniq hajmini bajarilishiga sarf qilingan vaqt bilan xarkteralanadi. Yuklama ta'sir o'tkazishi ishni bajarilishiga organizmning reaktisidir. Fiziologiyadan ma'lumki, organizmning reaksiyalarga yuklama javobi ko'p. Integral ko'rsatkich yurak – qon tomiri qisqarishlari tezligining miqdoridir.

Asosiy tibbiy guruhdagi o'quvchilar uchun jadal yuklamadan keyin yurak- qon tomiri tezligining yuqori chegarasi – 170-180 zarb\daq.(yaxshi tayyorlangan o'quvchilar uchun – 20 zarb\daq. Gacha: jadallikning o'rtacha ishini yurak – qon tomiri tezligi 140-16 va pasti 110-130 zarb\daq.)

Har bir darsga yurak – qon tomiri tezligida 90-100% maksimaldan ikki daqiqagacha davom etadigan yuklama kiritish tavsiya etiladi. Dars jarayonida, ayniqsa mashg'ulotda kuch, tezlik, chidamlilikni tarbiyalash vazifalarni yechish uchun o'qituvchi o'quvchilarning tomir urushi tezligini nazorat qilishi kerak.

U toliqishning birinchi tashqi belgilari yuzaga chiqishiga e'tiborli bo'lishi kerak. Toliqishning o'rtacha darajasida ham nafas olish tez-tez bo'lib turadi, zo'r berishning jadalligi pasayadi, haraktlar tezligi tushadi, koordinatsiya buzaladi.

Ko'p toliqqanda tez-tez nafas olinadi, yuz oqaradi, harakatning koordinatsiya keskin buziladi, bo'g'i bo'lib qoladi. Qattiq toliqish yuzaga kelganda, o'quvchiga dam berish, yuklamani pasaytirish kerak. Ishning amaliyotida yuklamaning jadalligi va hajmi o'zgarishini qator usullaridan foydalaniladi. Darsda oson va eng samaralisi yuklama tartibga solishning quyidagi usullarini hisoblash mumkin.

1. Mashqlarni takrorlash miqdori bilan takrorlash miqdorining ko'payishi yuklama oshishiga olib kelishi, tabiiy, ammo bu usul bilan hozirgi o'quvchilar tayyorgarligi uncha yuqori



emasligida foydalanish mumkin. Mashq qilish darajasi o'sishi bilan bu usul samarasiz bo'lib qoladi, chunki u ko'p vaqt sarf qiltshni talab qiladi, o'qituvchi esa har bir daqiqani qadriga yetadi.

2. Mashqlar bajarilishining ko'lami bilan harakatni to'la ko'lam bilan bajarish har doim qiyinroq. Shuning uchun pedagoglar bazan uni kamaytirilishiga murojaat qiladilar.

Biroq shug'ullanuvchilarning hammasi ham oyoqni oldinga ko'tarishni bajara olmasliklari mumkin. Shunda o'qituvchi oyoqni tizzalarga bukish burchagini shu darajagacha tavsiya qiladiki, shundagina mashqni bajarilishi mumkin bo'lib qoladi. Tabiiyki, ko'lamni ko'paytirish ham mumkin.

3. Og'irlikni o'quvchilar ko'tarilishining o'zgarishi bilan xilma-xil vazndagi (shtangalar, yadro, gantellar) inventarlardan tashqari, og'irlashtirishga (xilma-xil kamarlar, qo'chalar yordamida) yoki o'zining shaxsiy og'irligini kamaytirishga murojaat qiladilar. Keyingisini tizimi orqali tortilishida misollar bilan tasvirlash mumkin.

4. Mashqlar bajarilishining sharoitlari o'zgarishi bilan qattiq yo'lakchada, qumda, qorda, tepalikda va tepalik bilan yugurish yuklama miqdori bo'yicha har xillikni beradi.

5. O'ziga-o'zi qarshilik ko'rsatish bilan birinchisi-bir vaqtning o'zida muskullari taranglashishi, ikkinchisi-juftlikda mashqlar bajarilishi.

6. Optimal tezlik uzoq vaqt davom etadigan mashqning bajarilishiga imkon beradi. Tezlikni oshirish yuklama ko'paytiradi va bajariladigan mashqlar miqdorining kamayishiga olib keladi. Ammo tezlik, tezlik-chidamlilik, tezlik-kuch ro'y berishini bajarilishiga ko'maklashadi.

Tezlikning haddan ziyod kamayishi ayrim mashqlar bajarilishida yuklama ko'payishiga olib keladi, ammo kuch, nozik muskul sezgisini ishlab chiqishga ko'maklashadi va mashqni harakatlantiruvchi faoliyatini bajo keltiradi.

7. Mashqlar bajarilishining vaqti bilan, o'qituvchi 5 daqiqa davomida yugurish vazifasini beradi. Yugurishining tezligini va masofaning uzunligini o'quvchilar tartibga soladilar. Chidamlilmkni oshirish shunga olib keladiki, bir nechta mashqdan keyin besh daqiqada ko'proq masofaga yuguradi.

8. Mashqlar bajarilishini qisman o'zgarishi bilan. Muayyan chegaragacha tezlik darajasini oshirish organizmga ta'sirini kuchaytiradi, ammo tezlik darajasining haddan ziyod ta'limga salbiy ta'sir qiladi va mashqning tuzilishini buzilishiga olib keladi. Bu esa o'z-o'zidan mashg'ulotlarning sifatiga bevosita ta'sir etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019-йил 26-августдаги ПФ-5787-сон [Фармони](#).
2. Аҳмедов Ф.Қ. Жисмоний таълим жараёнини миллий анъаналар воситасида ташкил этишнинг дидактик асослар. Дис.канд.номзоди. Тошкент – ЎзПФИТИ. – 2006. 88 - б.



3. Asqarov F.A., Darslik., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Namangan. 2023-y.
4. Asqarov F.A., O‘quv qo‘llanma., Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi nazariyasi va texnologiyalari. Toshkent. 2023-y.
5. Asqarov F.A., O‘quv qo‘llanma., Bolalar jismoniy tarbiyasi. Toshkent. 2023-y.
6. Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011-y.
7. Fakhritdin, Askarov. "Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach." Eurasian Scientific Herald 16 (2023): 20-24.
8. Qambarov S. S., Asqarov F. A., Ummatov N. R. SOCIO-EDUCATIONAL FEATURES OF THE APPLICATION OF INNOVATIVE TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS //Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 1. – С. 789-791.
9. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спорт мутахасисини тайёрлашнинг педагогик асослари. Дис.канд.номзоди. Тошкент. ЎзДЖТИ – 1995. 65-66 б.

