

Xamudov Mirjalol Olim o'g'li
Jizzax shahridagi Prezident maktabi
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Elektron pochta: mirjalolbekxamudov@gmail.com

Ismoilov Mirolim Erkin og'li
Jizzax shahridagi Prezident maktabi
Matematika fani o'qituvchisi
Elektron pochta: mirolimismoilov6@gmail.com

Prezident maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda aylanma mashg'ulot uslubining samaradorligini ilmiy-uslubiy asosda o'rganish

Annotatsiya. Maqolada aylanma mashg'ulot uslubi va uning jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda samarali qo'llanilishi haqida bayon qilingan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya darslari, aylanma mashg'ulot uslubi, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar.

Хамудов Миржалол Олим угли
Президентская школа в городе Джизак
Учитель физической культуры
Электронная почта: mirjalolbekxamudov@gmail.com

Исмаилов Миролим Эркин ўгли
Президентская школа в городе Джизак
Учитель математики
Электронная почта: mirolimismoilov6@gmail.com

Научно-методическое исследование эффективности круговой тренировки в совершенствовании физической подготовки учащихся Президентских школ

Аннотатсия. В статье описывается метод круговой тренировки и его эффективное использование на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: уроки физической культуры, метод круговой тренировки, физическая подготовленность, физические упражнения.

Khamudov Mirjalol Olim og'li
Physical Education Teacher
Presidential School in Jizzakh
E-mail: mirjalolbekxamudov010@gmail.com

Mirolim Ismoilov Erkin og'li
Mathematics Teacher
Presidential School in Jizzakh
E-mail: mirolimismoilov6@gmail.com

Scientific and Methodological Study of the Effectiveness of the Circuit Training Method in Improving the Physical Fitness of Students in Presidential Schools

Abstract. The article describes the method of circular training and its effective use in physical education classes.

Keywords: physical education lessons, circular training method, physical fitness, physical exercises.

Kirish

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar tez sur'atlar bilan rivojlanayotgan davrda, yosh avlodning jismoniy rivojlanishi, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va har tomonlama barkamol shaxs bo'lib voyaga yetishini ta'minlash masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish

orqali ularning salomatligini mustahkamlash bugungi kunda jismoniy tarbiya sohasi mutaxassislari oldida turgan muhim va dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

So'nggi yillarda mamlakatimiz maktab o'quvchilari orasida turli xil surunkali kasalliklar, jismoniy harakatsizlik, noto'g'ri ovqatlanish va stress holatlarining ko'payib borayotgani mutaxassislar va ota-onalar tomonidan ham jiddiy tashvish bilan qaralayotgan masalalardandir. Bu holat o'z navbatida, o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishtirok etish ko'rsatkichlari pasayishiga olib kelmoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya darslaridan turli sabablarga ko'ra ozod etilgan o'quvchilar sonining ortib borayotganligi bu sohadagi muammolarning chuqurlashayotganini yaqqol ko'rsatib bermoqda.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan tashabbuslar, xususan, 2022-yil 28-yanvardagi "Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi" to'g'risidagi PF-60-sonli Farmoni, shuningdek, 2023-yil 5-yanvardagi "Yoshlar bilan ishlashning samaradorligini oshirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-1-son qarorida maktab o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sport bilan muntazam shug'ullanish, ularning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Bu esa har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi zimmasiga mas'uliyatli vazifalarni yuklaydi.

Shu nuqtai nazardan, maktab darslarida jismoniy tarbiyani yuqori samaradorlik bilan tashkil etish, ularning mazmunini o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlariga moslashtirish, sog'lom raqobat muhitida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan ilg'or uslublarni tatbiq etish zarurati kundan-kunga ortib bormoqda.

Shuni ta'kidlash lozimki, hozirgi vaqtda umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida tobora keng qo'llanilayotgan samarali metodlardan biri – bu aylanma mashg'ulot uslubi hisoblanadi. Ushbu uslub orqali o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyati, chidamlilik va muvozanat kabi jismoniy sifatlari rivojlantiriladi. Aylanma mashg'ulot majmualari odatda dars mavzusi bilan uzviy bog'lanadi va uni amaliy jihatdan mukammal o'zlashtirishga ko'maklashadi. Bu uslub o'quvchilarning nafaqat jismoniy faolligini oshirish, balki ularda sportga, sog'lom hayot tarziga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi.

Adabiyotlar tahlili

Bugungi kunda jismoniy tarbiya tizimida, xususan, umumta'lim maktablarida sog'lom avlodni shakllantirish, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish va har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalash masalasi ilmiy-nazariy va amaliy nuqtai nazardan keng o'rganilmoqda. Shu jihatdan, ilmiy-uslubiy adabiyotlar, normativ hujjatlar, xorijiy va mahalliy olimlarning tadqiqotlari mavjud muammoning ilmiy asoslarini yoritib beradi.

Aylanma mashg'ulot uslubi haqida ilk nazariy qarashlar jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi asoschilaridan biri bo'lgan G.D. Donskoy, keyinchalik V.M. Volkov, V.P. Filin, V.K. Balsevich kabi olimlar tomonidan ishlab chiqilgan. Ularning fikricha, aylanma mashg'ulotlar bir vaqtning o'zida ko'plab o'quvchilarni jalb etish, harakat faolligini oshirish va yuklamani individual darajada taqsimlash imkonini beradi. Ayniqsa, kichik guruhlar bilan ishlashda bu uslub o'z samarasini ko'rsatadi.

Mahalliy olimlardan A.M. Jo'rayev va R.R. Qulmatov o'z tadqiqotlarida jismoniy tarbiya darslarida harakat faoliyatining optimalligi, yuklama va dam olish nisbatining fiziologik asoslari, yoshga mos mashqlar tanlash bo'yicha ilmiy tavsiyalarni bayon qilgan. Ularning ta'kidlashicha, o'quvchilarning jismoniy va ruhiy holatini e'tiborga olgan holda, jismoniy sifatlarni – kuch, chidamlilik, muvozanat va tezlikni – kompleks tarzda shakllantirish zarur. O.V. Zaytseva tomonidan ishlab chiqilgan "Круговая тренировка на уроках физической культуры" nomli metodik qo'llanma maktab darslarida aylanma mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, mashqlar ketma-ketligini to'g'ri rejalashtirish, mushak guruhlariga yuklamani teng taqsimlash va o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish usullari haqida muhim ma'lumotlar beradi.

Xalqaro miqyosda T. Bompá, M. Carrera, Y.V. Verkhoshansky kabi mutaxassislar sportchilarning tayyorgarligida siklik yuklama va aylanma mashg'ulotlar metodikasini keng qo'llab, ularning yurak-qon tomir tizimiga, mushaklarning funksional holatiga, energetik almashinuvi va mushak kuchiga ko'rsatgan ijobiy ta'sirini ilmiy jihatdan asoslab berishgan. Ayniqsa, Bompá tomonidan ishlab chiqilgan periodizatsiya nazariyasi maktab jismoniy tarbiyasi uchun moslashtirilgan aylanma mashg'ulotlar tuzilmasini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Sog'liqni saqlash va jismoniy rivojlanishga oid jahon standartlari bo'yicha esa, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan tavsiya etilgan "Global Recommendations on Physical Activity for Health" hujjatida 5–17 yoshdagi bolalar va o'smirlar uchun har kuni kamida 60 daqiqa o'rta va yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik tavsiya etilgan. Aylanma mashg'ulot aynan shu talabga to'liq javob bera oladi.

Yana bir muhim manba sifatida A.N. Yunusov va M.S. Maxkamovalarning ishlarini keltirish mumkin. Ular maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini monitoring qilish, baholash mezonlari, shuningdek, interaktiv usullar orqali jismoniy tarbiyani samarali tashkil etish masalalariga e'tibor qaratishgan.

Ushbu adabiyotlarning umumiy tahlili shuni ko'rsatadiki, aylanma mashg'ulot uslubi pedagogik, fiziologik va amaliy jihatdan asoslangan bo'lib, uni maktab jismoniy tarbiya darslarida joriy etish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, salomatligini mustahkamlash va ijtimoiy-psixologik holatini yaxshilashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Biroq bu yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar hanzugacha yetarli darajada chuqur emas, ayniqsa, Prezident maktablari kabi iqtidorli o'quvchilarga mo'ljallangan ta'lim muassasalarida qo'llanilishi ilmiy jihatdan to'liq tadqiq etilmagan. Bu esa ushbu mavzuni dolzarb va istiqbolli yo'nalish sifatida belgilaydi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, pedagogik nazorat testlari, pedagogik tajriba.

Tahlillar va natijalar

Aylanma mashg'ulot uslubi va uning jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda samarali qo'llanilishini tadqiq qilish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Aylanma mashg'ulot va uning variantlari deganda biz, kuch, tezkorlik, chidamlilik singari harakat sifatleri, ayniqsa ularning majmuaviy shakllari: kuch chidamliligi va tezlik kuchini rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha mashqlarning samarali tashkiliy va uslubiy shakllarini tushunamiz. Qo'llaniladigan yuklama uslubiga muvofiq, aylanma mashg'ulotning ramzi (sxemasi) bo'yicha tuzilgan, elementar, texnik jihatdan oddiy mashqlardan iborat uzoq vaqt davomida o'zgarishsiz bajariladigan o'quv majmualari qo'llaniladi. Shu bilan birga, o'sib boruvchi yuklama tartibiga amal qilinadi, mashg'ulot yuklamasi darajasi esa zamonaviy fiziologik ma'lumotlarni hisobga olgan holda, albatta shaxsiy ravishda "maksimal test" deb nomlangan sinov natijalariga ko'ra aniqlanadi. Shu tarzda, shug'ullanuvchilarni ortiqcha yuklamadan saqlanadi.

Aylanma mashg'ulot ko'p sonli shug'ullanuvchilarga bir vaqtning o'zida muayyan tanaffuslar bilan aniq belgilangan muddatda yoki barchasi ancha qisqartirilgan "maqsadli vaqt" deb nomlangan aylanmalardan o'tuvchi mashg'ulot vaqtida shaxsiy miqdorlangan vazifalarni bajarishga imkon beradi. Shu bilan birga, har bir shug'ullanuvchi o'z muvaffaqiyatlarini ish qobiliyatining o'sishini nazorat qilish uchun foydalaniladigan, mashqlarni yangi miqdorini belgilash uchun asos bo'ladigan maxsus kartochkalarga qayd etadi. Aylanma mashg'ulot bo'yicha muntazam shug'ullanish bir vaqtning o'zida halollik, mustaqillik, qat'iyatlilik, intiluvchanlikni rivojlantiradi va boshqa irodaviy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Aylanma mashg'ulot variantlari, imkon boricha, barcha mushak guruhlariga bir xil yuklama berish, shuningdek yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga doimiy yuklama berish uchun qo'llaniladi. Muayyan uslub yordamida harakat sifatatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik va b.) ni, asosan, kuch chidamliligi, tezlik kuchi va tezlik chidamliligi singari majmuaviy sifatleri differensial ravishda

rivojlantirish mumkin. Yuklama uslublaridan birini qo'llashda chidamlilik yuqori yoki past darajada mukammallashadi (umumiy va maxsus ko'rinishda). Umuman olganda, hohlagan variantni qo'llash vositasida ish qobiliyatini va jismoniy tayyorgarlikni oshirish mumkin.

Mashg'ulot paytida asosiy mushak guruhlariga beriladigan o'zgaruvchan yuklama sxematik tarzda ramz yordamida ifodalanishi mumkin. Bu ramzlarda asosiy mushak guruhlariga beriladigan yuklama alohida bekatlarda o'zgarishi kerak. Boshqacha qilib aytganda, asosiy mushak guruhlaridan biri yuklangan bo'lsa, ikkinchisi faol dam olishi mumkin. Bu kabi mashqlarni ko'rsatib beruvchi: mashqlarni tanlash, asosiy mushak guruhlariga yuklamani almashtirish, mashqlar jarayonini tashkil etish ko'rsatilgan ramzga muvofiq tanlanadi. Bunday holda, ular qanday mashg'ulot samarasiga erishmoqchi ekanliklariga qarab bir xil mushak guruhini ketma-ket ikki yoki uch xil mashq bilan yuklash mumkin. Agar birinchi mashq oyoqlarga yuklama bersa yaxshi bo'ladi. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga yuklanish darajasi, asosan, umumiy yuklama darajasiga va aylanma mashg'ulotning uslubiy rasmiylashtirilishiga bog'liq. Shu bilan, ichki organlarning kuchini rivojlantirish bilan birga mushaklarning kuchini rivojlantirishdan iborat bo'lgan aylanma mashg'ulotining maqsadiga erishiladi.

Mashqlarni shunday tanlash kerakki, ular quyida ko'rsatilgan mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatishni ta'minlasin (mashqlarning anatomik tasnifiga mos keluvchi).

1. Oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar. Shu maqsadda yurish, yugurish, irg'ishlash, sakrash va hokazolarning barcha mashqlari mos keladi, ular boldir-tovon, tizza, va tos-son bo'g'imlarida bukilish va rostlanishni o'z ichiga oladi. Natijada oyoq kafti, boldir, son va dumba mushaklari kuchayadi. Oyoq mushaklari uchun mo'ljallangan deyarli barcha mashqlarda quvurg'a bilan qorin orasidagi mushak, bel mushagi, qorin (pressi) mushagi va ko'krak orqa mushaklari

ham ma'lum darajada ishtirok etadi. Orqa, qo'l va elka kamari mushaklari uchun mashqlar paytida oyoqlar ko'pincha ishlashga jalb etiladilar, masalan, shtanga bilan deyarli barcha mashqlarda (ko'krakka olish, dast ko'tarish, siltab ko'tarish). Demak, oyoq mushaklarini kuchaytirish uchun mashqlarni umumiy rivojlantiruvchi deb ham hisoblash mumkin.

2. Qo'llar va yelka-kamar mushaklarini rivojlantirish uchun mashqlar. Qo'l mushaklari, shuningdek, ko'krak va qisman orqa mushaklarini kuchaytirish mashqlari bir qator fikrlarni hisobga olgan holda tanlanishi kerak. Axir, bu bir xil narsa emas, masalan, og'irlik (o'z tanasi, snaryad og'irligi) ni yengish uchun tirsak bo'g'imida qo'lni bukish yoki rostlash talab etiladi. Shuning uchun yukni tortish yoki tik ko'tarish, siltash yoki itqitish, tayanib ko'tarish yoki dast ko'tarish mashqlarini farqlash kerak. Qo'l panjasi va barmoqlarining mushaklarini kuchaytirish uchun ushlab turish yoki ushlab turish mashqlardan foydalanish kerak. Odatda, mushaklar qisqarishining alohida shakllari (masalan, shtangani ko'krakiga ko'tarilgandan keyin yuqoriga itarish paytida) bir-birini to'ldiradi va ketma-ket ushlab turish, tortish va dast ko'tarish, rostlash va siltashni ta'minlaydi. Bunday mashqlar, ayniqsa, trapesiyasimon, yon-tishli, deltasimon, bitseps va triseps, bilak mushaklari (uzun va kalta bilak rostlovchi mushaklari, yelka rostlovchi mushaklari, panjani bukuvchi mushaklar), shuningdek, katta ko'krak mushaklari va qisman uzun orqa rostlovchi va qorinning to'g'ri mushaklarini kuchaytiradi.

3. Qorin bo'shlig'i mushaklarini kuchaytirish mashqlari. Qorin bo'shlig'i mushaklarini kuchaytirish mashqlari oyoqlarning harakatlari (rostlangan yoki egilgan) sobit magistral bilan yoki oyoqlari sobit bo'lgan magistral bilan amalga oshiriladigan barcha mashqlarni o'z ichiga oladi. Qorin bo'shlig'i mushaklarini kuchaytirish uchun mashqlar qo'zg'almas tanada oyoqlarning harakatlanishi

(to'g'rilangan yoki egilgan) yoki mahkamlangan oyoqlarda tananing harakatlanishi bilan amalga oshiriladigan barcha mashqlarni o'z ichiga oladi. Ta'kidlash kerakki, quvurg'a bilan qorin orasi va bel mushaklari ham ushbu mashqlarda jadal ishtirok etadi. Qorin bo'shlig'i mushaklari og'irlik bilan bajariladigan ko'plab mashqlar yordamida yaxshi mustahkamlanadi (gantellarni sondan boshlab yelka balandligiga yoki boshdan yuqoriga qadar to'g'rilangan qo'llar bilan siltab ko'tarish). Bunda, qorin bo'shlig'i mushaklarining asosan statik xususiyatini hisobga olish kerak.

4. Orqa mushaklarini kuchaytirish uchun mashqlar. Orqa mushaklari og'ir yukni yoki o'z tanasi, qo'llari yoki oyoqlarining og'irligini ko'tarishdagi barcha mashqlar bilan mustahkamlanadi. Umurtqa pog'onasining bel sohasidagi shikastlanishlardan saqlanish uchun mashqlarni shunday bajarish kerakki, yuklama 90° burchak ostida egilgan umurtqa pog'onasigagina to'g'ri kelmasligi lozim. Yukning bir qismi oyoq rostlovchi mushaklariga ham taqsimlanishi kerak. Shikastlanish xavfi, birinchi navbatda, shtanga bilan mashq qilish texnikasiga e'tiborsiz qaralganda yuzaga keladi (tartib – dastlabki holatda oyoqlar biroz egilgan holda bel to'g'rilangan bo'ladi. Shunday qilib, orqa mushaklarini sog'liqni saqlash manfaatlaridan kelib chiqqan holda kuchaytirish uchun shunday mashqlar mos keladiki, bunda mahkamlangan oyoqlarda tanani oldinga egilish holatidan belni egish holatiga to'g'rilanadi, yoki tana mahkamlangan holda oyoqlar ko'tariladi (masalan, gimnastika devoriga osilgan holda, oyoqlarni ko'tarish va tushirish).

Kuch, tezlik va chidamlilikni rivojlantirish, ushbu harakat sifatlarini takomillashtirish asosan mashqlar jarayonida zo'r berish jadalligiga yoki qo'zg'alish kuchiga bog'liq. Shuning uchun, turli darajadagi yuklamalarga ega bo'lgan ma'lum bir aylanma mashg'ulot majmualari uchun mashqlar tanlashda, har bir mashq uchun zarur bo'lgan o'rtacha zo'riqishni testlash orqali aniqlab olish

kerak. Bu aylanma mashg'ulot yordamida nafaqat chidamlilikni rivojlantirishga, balki mushaklarning kuchini hamda kuch chidamliligi, tezlik chidamliligi kabi majmuaviy sifatlarni, shuningdek, ma'lum variantlarda tezlik kuchi va maksimal kuchni takomillashtirishga imkon beradi.

Aylanma mashg'ulot majmuasining ko'plab mashqlarida, ular talab qiladigan yuqori kuchlanish darajasini hisobga olgan holda, 10 tadan ko'p bo'lmagan takrorlashlarga ruxsat berish mumkin. Kuch shu holatda yetarli darajada rivojlanadi. Maktab o'quvchilari uchun qo'shimcha og'irliklar bilan mashqlar o'tkazishga imkoniyat beradigan to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltachalar va boshqa vositalar tayyor bo'lishi kerak. Mashg'ulot majmualari mashqlari va yuklama darajalarini tanlashda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

- kuchni rivojlantirish uchun – mashq bajarish paytida kuchlanish darajasi 10 tagacha takrorlashlarga ruxsat beriladi;
- kuch chidamliligini rivojlantirish uchun – kuchlanish darajasi 10 dan ortiq, ammo 30 dan kam bo'lgan takrorlashlarga ruxsat beriladi.

Agar biron bir mashq 30 martadan ko'proq takrorlansa, unda harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish uchun uning foydali ta'siri sezilarli darajada kamayadi. Bunda mashg'ulot faqat chidamlilikni yaxshilaydi. Bunday holda mushak yo'g'onlashmaydi, aksincha ingichkalashishi ham mumkin. Eng yaxshi kuch natijasi sensomotor muvofiqlashtirish qobiliyatini oshirish va mushaklarning moddalar almashinuvini yaxshilash ta'siri ostida olinadi. Mashg'ulotning kutilgan samarasi, birinchi navbatda, uslubiy tashkillashtirishga va mashqdagi yuklama darajasiga, shuningdek uni o'tkazish usuliga bog'liq. Shu munosabat bilan kuch, tezlik va chidamlilik mashqlari haqida gapirish maqsadga muvofiq emas. Ushbu qoida faqat nisbiydir: mashg'ulot samarasi nafaqat mashqni qo'llash metodikasiga,

balki birinchi navbatda uning harakat faoliyati turiga xos bo'lgan o'ziga xos xususiyatlariga ham bog'liq. Masalan, og'ir atletikaga xos mashqlarnimi yoki marafon yugurishinimi qo'llashdan qat'iy nazar, birinchisi har doim asosan kuchni rivojlantiradi, ikkinchisi esa chidamlilikni rivojlantiradi. Mashqlardagi yuklama darajasini o'zgartirib, ularni ma'lum bir asosiy uslubning xususiyatlariga muvofiq bajarish orqali kuch, tezlik kuchi, kuch chidamliligini yoki faqat chidamlilikni rivojlantirish mumkin. Xulosalar. Agar yuqoridagi anatomik tasnifda keltirilgan mashqlarning muayyan bir majmuasini tuzishga qaror qilinsa, ularni asosiy mushak guruhlarini qamrab oladigan yuklama o'zgarishi uchun aylanma mashg'ulotning ramziga muvofiq taqsimlash kerak. Ramzni qaysi yo'nalishda ko'rib chiqish muhim emas. Qaysi mashg'ulot samarasiga erishmoqchi ekanliklariga qarab, bir xil mushak guruhiga ketma-ket ikki yoki uch xil turli mashqlar bilan ta'sir qilish mumkin. Birinchi mashq oyoqlarga yuklama berishi yoki barcha asosiy mushak guruhlarini ishga jalb qilishi foydalidir. Shu tufayli boshidanoq yurak-qon tomir tizimi yaxshi "sozlangan" bo'ladi. To'g'risini aytganda, katta guruhlarda, masalan, 30-40 o'quvchidan iborat aylanma mashg'ulotda bu fikr hech qanday rol o'ynamaydi. Ammo bu, har qanday holatda ham, aylanma mashg'ulotdan oldin qisqa muddatli, ammo serharakat badan qizdirish jarayonini o'tkazish zarurligini ta'kidlaydi. Bu birinchi mashq boshlanishidan oldin yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini yaqinlashib kelayotgan yuklamaga tayyorlash uchundir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев А., Жисмоний тарбия ва спорт назарияси. – Тошкент: Ўқитувчи, 2020. – 208 б.
2. Жўраев А.М., Қулматов Р.Р. Жисмоний тарбия назарияси ва усуллари. – Тошкент: «Иқбол», 2018. – 196 б.
3. Назаров Р.Ҳ., Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. – Тошкент: Истеъдод, 2017. – 128 б.
4. Зайцева О.В., Круговая тренировка на уроках физической культуры. – Москва: Владос, 2021. – 144 с.
5. Bompa T., Carrera M. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2022. – 368 p.
6. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches. – Ultimate Athlete Concepts, 2018. – 314 p.
7. Tudor O. Bompa. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. – Kendall Hunt Publishing, 2019.
8. Виноградов В.М. Основы теории и методики физического воспитания. – М.: Советский спорт, 2020. – 216 с.
9. Шалманов А.Р. Методика круговой тренировки в школьной физической культуре. // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – №3. – С. 92–97.
10. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. – WHO Press, 2019.
11. Ministry of Preschool and School Education of the Republic of Uzbekistan. National Program for Physical Education and Sports in Schools. – Tashkent, 2023.
12. Юнусов А.Н. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш мезонлари. – Тошкент: Фан, 2022.
13. Махкамова М.С. Жисмоний тарбия дарсларида замонавий интерактив усуллар. – Тошкент: 2023.

