

**UMUM TA'LIM MAKTABLARI YUQORI SINIF O'QUVCHILARINING
CHIDAMKORLIK JISMONIY SIFAT KO'RSATKICHLARI DINAMIKASI**

*Abdullayev Mehridin Junaydulloyevich,
Buxoro davlat Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti dekani,
professori, p.f.f.d.(PhD)*

Annotatsiya: Maktab yoshidagi o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik jarayonlari davomida chidamkorlik jismoniy sifat darajalarini rivojlantirish masalasi hali ham ko'plab murabbiylar va sport mutaxassislarining e'tiborini tortib kelmoqda. Hozirgi vaqtda ko'plab tadqiqotchilarning qiziqishi o'smir yoshdagi bolalarda chidamkorlik sifatlarini tarbiyalash masalasiga qaratilgan va bu yoshda chidamkorlik qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlari ratsional texnikani o'zlashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga hamda yosh sportchilarda imkon qadar yuqori darajadagi xatolar sonining kamayishiga yordam beradi. Mazkur maqolamiz manashu muammlarning yechimiga bag'ishlangan bo'lib, maqolada 13-17 yoshli maktab o'quvchilarining chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining rivojlanganlik darajalari tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifat, chidamkorlik sifati, jismoniy ko'rsatkichlar.

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА
ВЫНОСЛИВОСТИ ВЫСОКОКЛАССНЫХ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

*Абдуллаев Мехриддин Жунайдуллоевич,
Декан факультета Физической культуры Бухарского государственного
педагогического института профессор, доктор педагогических,
философических наук (PhD)*

Аннотация: Проблема развития уровня физического качества молодых школьников все еще привлекает внимание многих тренеров и спортивных экспертов. В настоящее время интерес многих исследователей состоит в том, чтобы создать благоприятные условия для качеств подростков и создать благоприятную технику рева процессов, а у молодых спортсменов помогает уменьшить количество ошибок высокого уровня. Наша статья посвящена решению проблем, и учащиеся школьников в возрасте 13-17 лет.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое развитие, качество физического качества, качество, физические показатели.

**DYNAMICS OF INDICES OF PHYSICAL QUALITY OF ENDURANCE
OF HIGH-CLASS STUDENTS OF SECONDARY SCHOOLS**

*Abdullaev Mehridin Dzhunaydulloyevich
Dean of the Faculty of Physical Culture of the Bukhara State Pedagogical
Institute, Professor, Doctor of Pedagogical, Philosophical Sciences (PhD)*

Annotation: The issue of developing physical quality levels of young schools is still attracting the attention of many coaches and sports experts. Currently, the interest of many researchers is to create favorable conditions for the qualities of adolescents and create a favorable technique of roaring processes, and in young athletes as much as possible in young athletes helps reduce the number of high-level errors. Our article is dedicated to the solution of problems, and students of schoolchildren aged 13-17 are studied in the article.

Keywords: physical training, physical development, quality of physical quality, quality, physical indicators.

Dolzarbliigi: Mamlakatimiz ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar hamda maktab o'quvchilarining bilim darajalari, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining talab darajalariga mos ravishda shakillanib borishi o'sib kelayotgan yosh avlodning yurtimiz kelajagi uchun o'z hissalarini qo'shish imkoniyatini beradi.

Maktab yoshidagi o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik jarayonlari davomida chidamkorlik jismoniy sifat darajalarini rivojlantirish masalasi hali ham ko'plab murabbiylar va sport mutaxassislarining e'tiborini tortib kelmoqda. Hozirgi vaqtda ko'plab tadqiqotchilarning qiziqishi o'smir yoshdagi bolalarda chidamkorlik sifatlarini tarbiyalash masalasiga qaratilgan va bu yoshda chidamkorlik qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonlari ratsional texnikani o'zlashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga hamda yosh sportchilarda imkon qadar yuqori darajadagi xatolar sonining kamayishiga yordam beradi.

Hozirga qadar chidamkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish uchun ishlatiladigan vositalar va usullarning nisbati munozarali masalalar qatoriga kirishi dar haqiqatdir. Bir qator sport turlariga ixtisoslashgan mutaxassislar tomonidan kuzatilgan ilmiy tadqiqotlar muobaynida maktab o'quvchilarning chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga bag'ishlangan ishlar miqdori kam ekanligini ta'kidlash lozim.

Maktab o'quvchilarining chidamkorlik sifatini rivojlantirishda innavatsion texnologiyalarda foydalanish hamda yoshlar psixologiyasiga individual yondashuv bilan tadqiqot ishlarini o'tkazish umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga nisbatan harakatlar sekinlashishi, keyinchalik ularning tezligi, chidamkorligining oshib borishi va belgilangan eng yuqori ko'rsatkichlarga yetib borishi aniqlanadi. Belgilangan mashqlarni bajarayotganda, tananing tarangligi sifatli va to'g'ri miqdoriy ko'rsatkichlar holatida maksimal ko'rsatkichlarga erishishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi: Maktab o'quvchilarining chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash va baholash.

Tadqiqotning vazifasi: Mavzuga doir adabiyotlar tahlilini qilish;

- Maktab o'quvchilarining chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash.

- O'tkazilgan tadqiqot natijalari yuzasidan kerakli xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti: Umum o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiya dars jarayonlari.

Tadqiqotning usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, matematik-statistik tahlil, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, pedagogik testlash.

Tadqiqotni tashkillashtirish: O'tkazilgan ushbu tadqiqotlarda Buxoro viloyati Buxoro shahridagi 8,12,29 -umum o'rta talim maktablarida tahsil oluvchi o'quvchilar ishtirok etishdi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili: Jismoniy tayyorgarlik darajalarining rivojlanganlik ko'rsatkichlari yuqori maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida hamda sport to'garaklarida qay darajada shakillanib kelayotganligini aniqlash uchun maskur tadqiqot amaliyotimiz joriy etildi. Ushbu tadqiqot davomida maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy sifat ko'rsatkichlari jumladan chidamkorlik sifatining rivojlanish ko'rsatkichlari aniqlanadi va bu amaliyotni bajarish uchun 13-17 yoshli maktab o'quvchilari tanlab olindi. O'quvchilarning chidamkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun dars mashg'ulotlari dasturidan kelib chiqqan holda, o'quvchilar sport mahoratini oshirishni tadqiq qilishga harakat qildik. O'tkazilgan tadqiqotda muntazam ravishda dars jarayonlariga qatnashadigan va jismoniy holatida nuqsoni bo'lmagan o'quvchilar ishtirok etishdi va nazorat sinovimiz 6 daqiqa davomida yugurishdan iborat bo'ldi.

1-jadval

6 daqiqalik yugurish natijalarining baholash shkalasi, 13-17 yosh (m).

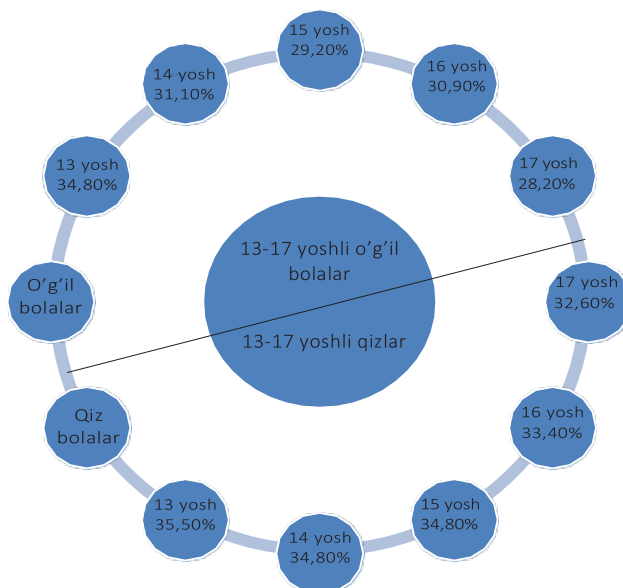
Yosh	Jinsi	Ballar bilan hisoblang				
		1 ball	2 ball	3 ball	4 ball	5 ball
13-yosh 7-sinf	yigitlar	1000 m <	1001-1150	1151-1250	1251-1399	1400 m >
	qizlar	800 m <	801-950	951-1100	1101-1199	1200 m >
14-yosh 8-sinf	yigitlar	1050 m <	1051-1200	1201-1300	1301-1449	1450 m >
	qizlar	850 m <	851-1000	1001-1150	1151-1249	1250 m >
15-yosh 9-sinf	yigitlar	1100 m <	1101-1250	1251-1350	1351-1499	1500 m >
	qizlar	900 m <	901-1050	1051-1200	1201-1299	1300 m >
16-yosh 10-sinf	yigitlar	1100 m <	1101-1300	1301-1400	1401-1499	1500 m >
	qizlar	900 m <	901-1050	1051-1200	1201-1299	1300 m >
17-yosh 11-sinf	yigitlar	1100 m <	1101-1300	1301-1400	1401-1499	1500 m >
	qizlar	900 m <	901-1050	1051-1200	1201-1299	1300 m >

Amalga oshirilgan tadqiqot ishimiz boshida 13 yoshli maktab o'quvchilari (7sinf) orasida chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash uchun 6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi belgilandi va o'g'il bolalar orasida necha metr masofani bosib o'tishlari aniqlanib baholash shkalasiga binoan 2,3,4 va 5 baholar bilan qayd etib boriladi. Olingan natijalar quidagicha: 13 yoshli o'g'il bolalar orasida chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari 34,80% qismida qoniqarsiz past darajada ekanligi aniqlandi va baholash shkalasiga ko'ra 2 baho bilan belgilandi (1-jadval va 1-rasmga qarang).

13 yoshli qizlar orasida ham 6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi o'tkazildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatmoqdaki qizlarning 35,50% da qoniqarsiz ko'rsatkichlar qayd etilib baholash shkalasi asosida 2 baho bilan belgilab borildi. Qizlarning belgilangan vaqt oralig'ida bosib o'tgan masofasi 835 m ni tashkil etdi (1-jadval va 1-rasmga qarang).

1-rasm

13-17 yoshli maktab o'quvchilarining chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari. (6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi) (Qoniqarsiz ko'rsatkichlar)



Maktab o'quvchilari orasida chidamkorlik sifatini aniqlash uchun 6 daqiqa

davomida yugurish nazorat sinovi 14 yoshli o'g'il bolalar orasida ham o'tkazildi. Ushbu yoshdagi o'quvchilarning qayd etgan ko'rsatkichlari 1072 m ni tashkil qilib baholash shkalasiga asosan 2 baho bilan baholanishdi. 8-sinf o'g'il bolalarining qoniqarsiz ko'rsatkichlari 31,10% ga teng bo'ldi.

14 yoshli qizlar orasida o'tkazilgan maskur nazorat sinovida qizlarning 34,80% qoniqarsiz ko'rsatkichlarni qayd etishdi va 2 baho bilan nazorat sinovini yakunlashdi (1-jadval va 1-rasmga qarang).

Jismoniy mashqlarni bajarishda kishining chidamliligi – uning uzoq vaqt davomida ish tezligini pasaytirmasdan ishlash qobiliyatidir. Chidamlilik organizmning funksional zahiralarga, jismoniy chiniqqanlik darajasiga, ish bajariladigan muhit sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Muntazam ravishda maxsus mashqlar bilan shug'ullanish organizmning shu ishlarga chidamliligini oshiradi. (R.S.Salomov Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2014. 116-bet.)

Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining talab darajalarida shakillanib borishi dars mashg'ulotlarining tizimli ravishda tashkil etilishi bilan uzviy ravishda bog'liq hisoblanadi. Maktab o'quv mashg'ulot jarayonlarida yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslariga uzluksiz qatnashib borishi, sport to'garaklarida faol ishtiroki o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilash imkoniyatini beradi.

Yuqori sinf o'quvchilarining chidamkorlik jismoniy sifati 6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi orqali aniqlandi va baholash shkalasiga ko'ra baholab borildi. 15 yoshli o'g'il bolalarning chidamkorlik sifat ko'rsatkichlari 29,20% qismida qoniqarsiz darajada ekanligi aniqlandi. 15 yoshli qizlar (9-sinf) o'rtasida chidamkorlik sifati esa 34,80% ga teng ekanligi aniqlandi. Maskur qayd etilgan natijalar bahoash shkalasiga ko'ra 2 baho bilan belgilab borildi. Qizlarning ma'lum vaqt oralig'ida bosib o'tgan masofasi 950 m ni tashkil etdi (1-jadval va 1-rasmga qarang).

10-sinf o'quvchilari orasida 6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi o'tkazildi. Qayd etilgan natijalar shuni ko'rsatmoqdaki 10-sinf o'g'il bolalarining 30,90% qismida qoniqarsiz ko'rsatkichlar aniqlandi. Belgilangan vaqt oralig'ida o'quvchilar bosib o'tgan masofasi 1190 m ga teng bo'lib ushbu natija baholash shkalasiga ko'ra 2 baho bilan belgilandi. 10-sinf yani 16 yoshli qizlar o'rtasida ham 6 daqiqa davomida yugurish nazorat sinovi tashkillashtirilganda qizlarning ko'rsatkichlari 33,40% qoniqarsiz darajada ekanligi aniqlandi (1-jadval va 1-rasmga qarang).

Chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining yakuni 17 yoshli o'quvchilar orasida ham o'tkazilib ushbu yoshdagi o'quvchilarning natijalari o'g'il bolalarda 1175 m masofa, qizlarda 960 m masofa bilan qoniqarsiz ko'rsatkichlarni qayd etishdi. Bu natijalar baholash shkalasiga asosan 2 bahoga teng bo'ldi. Maskur yoshdagi o'quvchilarning chidamkorlik sifat darajalari umumiy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga nisbatan past darajada ekanligi aniqlandi.

XULOSA. Ilmiy–uslubiy adabiyotlar tahlilini yakunlab, shuni xulosa qilishimiz mumkinki, maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya to'g'risidagi qarashlari zamonaviy ilmiy–pedagogik tasavvurlari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, bolalar va o'smirlar organizmining turli xildagi jismoniy yuklamalarga bo'lgan reaksiyasi va shu kabi keng doiradagi masalalarni qamrab oladi.

Shu bilan bir qatorda, chidamkorlik jismoniy sifat darajalarining yoshga xos va uslubiy jihatlari ko'rib chiqilganda, maktab yoshidagi bolalar hamda o'smirlarning dastlabki chidamkorlik sifatini rivojlantirishda tayyorgarlik bosqichlarini tashkil qilish, o'quvchilar yoshini hisobga olgan holda jismoniy yuklamalar bo'yicha berilgan tavsiyalarining noaniqligi hamda sayozligi ko'zga tashlanadi.

Bundan shuni ko'rishimiz mumkinki, amalga oshirilayotgan dars mashg'ulotlarining ta'sirlari yoshga qarab tabaqalashtirilmagan deb xulosa chiqarishimiz mumkin. Bunday vaziyatlarda ko'p sonli tavsiyalar nafaqat 13–17 yoshdagi o'smirlarga balki barcha maktab yoshidagi o'quvchilarga tegishli

hisoblanadi. Ma'lumki maktab yoshidagi o'quvchilar 7 yoshidan (2-sinf) jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlariga faol jalb qilinadi.

Demak, 13–17 yoshdagi maktab o'quvchilariga dars mashg'ulotlarini noodatiy yondashuvlar asosida tashkillashtirish, barcha sinf vakillariga boshlang'ich tayyorgarlik usuliyatida jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan vositalardan kengroq foydalanish zaruriyatining mavjudligi aniqlandi.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda, 13, 14, 15, 16, 17 yoshlardagi o'quvchilar guruhlarining fiziologik xususiyatlarini hisobga olish asosida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini nazorat qilish, jismoniy tayyorgarlik usuliyatining yoshga xos muammolarida yuzaga chiqadigan kamchiliklar oldindan aniqlanadi va bartaraf etish chora tadbirlari ko'riladi. Ushbu muammoning hal etilishi maktab o'quvchilarining dars mashg'ulotlari bilan birga bolalar va o'smirlarning faol darajadagi jismoniy faoliyati uchun keng imkon yaratadi, ularni shiddatli mashg'ulotlarining har qanday salbiy oqibatlaridan asraydi. Mazkur muammolarning hal etilishi maktab o'quvchilarining chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari yahshilanishiga asos bo'lib hizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasini 2019 yil 13 fevraldagi "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-son qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2020-yil 30-oktabr PQ-6099 "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Изд. "Просвещение", 2011. – с.368

4. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2014. 116-bet

5. Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Toshkent. 2005 yil.

6. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi "o'zbek tiliga tarjima" Toshkent 1975.

7. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Darslik. Toshkent O'zDJTI, 2005 yil, 300 bet.

8. Salomov. R.S. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati. 1 jild. Darslik. 2015 yil.

9. Goncharova.O.B. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. O'zDJTI, 2005 yil. 171 bet.

10. Писаренкова Е.П. Развитие специфических координационных способностей у школьников 7-15 лет разных типов конституция. Автореф.:ФГОУ ВПО Вгафкс, 2010. – 20 бет.