

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

XASANOV DILMUROD XOLMUROD O'G'LI

**O'RTA SINF O'QUVCHILARINING CHIDAMLILIGINI
RIVOJLANTIRISH USLUBIYATINI TAKOMILLASHTIRISH**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Toshkent – 2026

**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Xasanov Dilmurod Xolmurod o'g'li

O'rta sinf o'quvchilarining chidamliligini rivojlantirish uslubiylatini
takomillashtirish 3

Хасанов Дилмурод Холмурод угли

Совершенствование методики развития выносливости у учащихся
средних классов 31

Khasanov Dilmurod Kholmurod ugli

Optimizing the methodology for endurance development in middle school
students 61

E'lon qilingan ishlar ro'yxati

Список опубликованных работ
List of published works 65

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

XASANOV DILMUROD XOLMUROD O'G'LI

**O'RTA SINF O'QUVCHILARINING CHIDAMLILIGINI
RIVOJLANTIRISH USLUBIYATINI TAKOMILLASHTIRISH**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Toshkent – 2026

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2022.2.PhD/Ped3741 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengashning veb sahifasida (www.jtsu.uz) va “Ziyonet” Axborot ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Umarov Djamshid Xasanovich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy opponentlar:

To‘xtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Musayev Baxrom Baxtiyorovich

pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Yetakchi tashkilot:

Qo‘qon Davlat Universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli ilmiy kengashning 2026-yil “___” _____ soat _____ dagi majlisida bo‘lib o‘tdi. Manzil: 100073, Toshkent shahri, Yashnobod tumani, Yangi O‘zbekiston ko‘chasi, Olimpiya shaharchasi. Tel.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76, Veb-sayt: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat sport akademiyasi “Ma’muriy” bino 1-qavat, 145-xona).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan). Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, faks: (0-370)-717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2026-yil “___” _____ kuni tarqatildi.

(2026-yil “___” _____ dagi _____ raqamli reyestr bayonnomasi).

F.A.Kerimov

Ilmiy darajalar beruvchi

Ilmiy kengash raisi,

p.f.d., professor

D.Y.Egamov

Ilmiy darajalar beruvchi

Ilmiy kengash ilmiy kotibi,

p.f.b.f.d. (PhD)

O.J.Dadabayev

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy

kengash qoshidagi ilmiy seminar

raisi, p.f.d. (DSc), professor

Kirish (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda jamiyatning hozirgi zamondagi holati, uning rivojlanish sur'atlari o'sib kelayotgan yosh avlod va uning salomatligini yaxshilash bo'yicha yuqori talablar qo'yilmoqda. Shundan kelib chiqib, yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish barcha davlatlarda ahamiyatli o'rinni egallamoqda. Bugungi globallashuv sharoitida maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, yangi turdagi ta'lim-tarbiya shakllarini jorish etish, har tomonlama chiniqtirish asosida organizm imkoniyatlarini to'liq namoyish etishga qaratilgan dasturlarni yaratish va individuallashtirish, tarbiya jarayoniga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash hamda o'quvchilarni darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida chidamlilik sifatini rivojlantirishning eng oqilona vosita va usullarini izlab topish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahon mamlakatlarida maktab o'quvchilarning bo'sh vaqtlarini samarali o'tkazish va salomatliklarini mustahkamlash uchun darsdan tashqari mashg'ulotlarni o'tkazish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish bo'yicha ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Hozirgi zamon ma'lumotlariga ko'ra rivojlangan texnologiyalar asrida o'rta sinf o'quvchilari harakat faolligining pasayib borayotganligi namoyon bo'lmoqda. Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonini samarali tashkil qilish uchun o'rta sinf o'quvchilarning har bir choraklarda alohida sport va harakatli o'yinlardan unumli foydalanishga qaratilgan mikrosikllar va mezosikllarni yaratish, aylanma mashg'ulot mashqlarini o'quv yili davomida oylar uchun alohida ishlab chiqish, qo'shma sport turlariga asoslangan aralash mashqlarni tizimli qo'llash, jismoniy va funksional tayyorgarlik darajalarini inobatga olgan holda chidamlilik sifatini rivojlantirishga asoslangan tayyorgarlik dasturlarini real holatda tajribadan o'tkazish hozirgi zamon muammosi sifatida dolzarbligicha qolmoqda.

Respublikamizda maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonini samarali tashkil etishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullariga alohida e'tibor qaratilmoqda.¹ Mamlakatimizda barkamol avlodni shakllantirish, yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismonan sog'lom etib tarbiyalash, ularni olib borilayotgan islohotlarning faol ishtirokchisiga aylantirishga qaratilgan chora-tadbirlar izchil amalga oshirilmoqda. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya sifatini rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlar ham turlicha ko'rinish olmoqda. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'rta sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini rivojlantirish bo'yicha zamonaviy ilmiy tadqiqotlarni olib borish zaruriyati mavjud.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3907-son "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatdan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3907-son "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. <http://lex.uz>.

Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlarida hamda sohadagi boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy-huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovasion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" ustuvor yo'nalishiga bog'liq holda bajarilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamizda maktab o'quvchilarining darsdan tashqari mashg'ulotlarini tashkil qilish, maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida shug'ullantirish va asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash bo'yicha R.S.Salomov, T.S.Usmonxodjayev, O.V.Goncharova, G.X.Salixova, O.R.Igamberdiyev, D.N.Raxmatova, X.N.O'tashev, L.Z.Xolmurodov, E.T.Raxmanov, A.E.Bobomurodovlar tomonidan bir qator tadqiqotlar olib borilgan bo'lsada 5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini tizimli rivojlantirishda ilmiy-uslubiy muammolar mavjudligini ko'rish mumkin.²

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi olimlaridan maktab o'quvchilarini jismoniy yuklamalarini me'yorlash, ta'lim muassasalarida darsdan tashqari mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha V.I.Lyax, V.K.Balsevich, L.P.Matveyev, Y.F.Kuramshin, I.P.Flyanku, Y.P.Maksachuk, Y.Y.Nikitina, B.F.Prokudin, L.V.Rubleva, V.N.Seluyanov, Y.P.Surmin, R.V.Tambovseva, G.A.Zayseva kabilar qator tadqiqotlarni olib borganlar. Biroq darsdan tashqari o'quvchilar chidamliligini rivojlantirish ishlari to'liq hal etilmaganligini ko'rish mumkin.³

Xorijiy davlatlarda ta'lim muassasalari o'quvchilari bilan sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish, innovatsion

² Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent-2005. – 173 b. Salixova G.X. 13-15 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida rivojlantirish metodikasi. O'z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2022. – 147 b. Igamberdiyev O.R. Umumta'lim maktablaridagi 11-12 yoshli o'quvchilarni futbol bilan shug'ullantirish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish. O'z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2022. – 157 b. Raxmatova D.N. Bolalar va o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhida chidamlilikni tarbiyalash. O'z Res. OAK. p.f.n., dissertatsiya. Toshkent-2010. – 121 b. O'tashev X.N. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida ommaviy sport harakatini joriy etish yo'llari. O'z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya avtoreferati. Chirchiq-2024. – B. 18-19. Bobomurodov A.E. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati (Jismoniy sifatlarini umumiy tasnifi). O'quv qo'llanma, Toshkent – 2020. – B. 103-115.

³ Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 2013. – 222 с. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Под редакцией Ю.Ф.Курамшина. М.: Советский спорт. 2007. – 464 с. Максачук, Е.П. Развитие выносливости у школьников 2-4 классов средствами легкой атлетики на учебных занятиях по физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Максачук Екатерина Павловна; МГАФК. – М., 2010. – 24 с.

yondashuvlardan foydalanish, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini tashxislash va baholash B.Bond, C.A.Williams, S.R.Jackman, D.Woodward, N.Armstrong, A.R.Barker, B.X.Landa, S.V.Nachinskaya va boshqalar tomonidan dolzarb masala bo'lib qolayotganligini takidlaganlar.⁴

Bugungi kunda chidamlilik va uni rivojlantirishning uslubiy tamoyillari to'g'risidagi tasavvurlar organizmni faqat kislorodga to'yintirishga emas, balki to'qima metabolizmi konsepsiyasiga va insonning maqsadli mushak faoliyati sharoitlariga moslashishining fiziologik va biokimyoviy mexanizmlarini bilishga asoslanadi.

O'quvchilarning jismoniy tarbiyasi masalalari mutaxassislar tomonidan har tomonlama tadqiq qilinganligiga qaramay, aynan darsdan tashqari vaqtlarda o'quvchilarning chidamlilik sifatini rivojlantirishning nazariy va uslubiy jihatlari respublikamizda yetarlicha o'rganilmagan. Yuqoridagilardan kelib chiqib, darsdan tashqari vaqtda umumta'lim maktablari o'rta sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini rivojlantirish orqali o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash metodikasini takomillashtirish muammosi bugungi kunda dolzarb hisoblanib, ilmiy-pedagogik jihatdan asoslanishni talab qiladi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya ishi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining "O'zbekistonda maktabgacha va umumiy o'rta ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya tizimida pedagogik texnologiyalarni takomillashtirish" mavzusi doirasida amalga oshirilgan.

Tadqiqotning maqsadi 5-6 sinf o'quvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

5-6 sinf o'quvchilarida chidamlilik sifatini darsdan tashqari mashg'ulotlarda rivojlantirishga qaratilgan dastur ishlab chiqish;

5-6 sinf o'quvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi takomillashgan aylanma mashg'ulot vositalarini ishlab chiqish;

5-6 sinf o'quvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashg'ulot mezosikllarini ishlab chiqish;

5-6 sinf o'quvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi qo'shma sport turlariga asoslangan kompleks mashqlar majmualarini ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti sifatida 5-6 sinf o'quvchilari bilan olib borilgan darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoni olingan.

⁴ Bond B, Williams CA, Jackman SR, Woodward A, Armstrong N, Barker AR. Accumulating exercise and postprandial health in adolescents. Metabolism. 2015. - P. 31. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 346 с. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С.В. Начинская. – 4-е изд., стер. – М.: Academia, 2012. – 239 с.

Tadqiqotning predmetini 5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini jismoniy tarbiya darslaridan tashqari mashg'ulotlarda rivojlantirish bo'yicha qo'llanilgan vosita va uslublar tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuvlar, antropometriya, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

5-6 sinf o'quvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini modernizatsiyalash uchun yil bo'yi davom etuvchi mashg'ulotlarda chidamlilik sifatining sensitiv davrlar xususiyatlari va choraklik nazoratlarga maqsadli tayyorlash tizimi bo'yicha parallel takomillashgan dasturni ishlab chiqish hisobiga chidamlilik mashqlarini yuqori sifat ko'rsatkichlarda bajarish imkoniyatlari oshirilgan;

5-6 sinf o'quvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun chidamlilik sifatini bosqichli takomillashtirib borishga yo'naltirilgan aylanma mashqlar majmuasini yoshga xos ekstrapolyatsiyaviy parametrlar asosida (mashqni aniq vaqt va makon diapazonlarini his qilish kabi) qo'llash hisobiga yugurish tezligini bir me'yorda ushlab turish ko'rsatkichlari oshirilgan;

5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun darsdan tashqari mashg'ulot mezosikllarini jismoniy tarbiya dastur bo'limlarining murakkablik darajasi bo'yicha harakat fazalari o'rtasidagi uzviylik bo'yicha vaqt davomiyligini belgilovchi elementlarini (soni va energiya sarfining oshib borishi kabi) bir-biriga bog'liq holda standart qo'llash hisobiga o'quvchilar chidamlilik sifatini rivojlanish jarayonini ishonchli nazorat qilib borish imkoniyatlari oshirilgan;

5-6 sinf o'quvchilarining chidamliligini ta'minlovchi funksional ko'rsatkichlarni oshirish uchun darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi qo'shma sport turlariga asoslangan kompleks mashqlar majmualarini (gimnastika, yengil atletika elementlarini bir-biriga mos integratsiya qilish kabi) ish qobiliyatining tebranish xususiyatlari barqarorligi bo'yicha muvofiqlikda qo'llash hisobiga chidamlilik sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan uslubiyat optimallashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari. 5-6 sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik holatidan kelib chiqib darsdan tashqari mashg'ulotlarda chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi yillik maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan;

5-6 sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi dinamikasi tanlab olingan mashqlar orqali aniqlangan;

darsdan tashqari mashg'ulotlarda 5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini takomillashtirish metodikasi ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Mazkur o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalarining ishonchliligini aniqlashda mamlakatimiz hamda xorijiy davlatlar olimlarining fikr mulohazalariga asoslanganligi, usullar va nazariy materiallarning rasmiy manbalardan olinganligi, olib borilgan tajribalarning natijalari matematik-statistik tahlil metodlari yordamida ishlab chiqilganligi bilan asoslanib, kompyuter texnikasi yordamida olingan ma'lumotlar va natijalar qayta ishlab chiqilganligi

hamda mazkur ishda berilgan xulosalar hamda ilmiy tavsiyalarning ishonchliligi vakolatli organlar tomonidan tasdiqlanganligi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati 5-6 sinf o'quvchilarning darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkiliy-uslubiy asoslari, tuzilishi va mazmunining o'zaro bog'liqligi, chidamlilik sifatini rivojlantirishning pedagogik asoslarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish, 5-6 sinf o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda chidamlilik sifatini rivojlantirish, funksional imkoniyatlari, ko'rsatkichlarining rivojlanganlik darajasini o'rganish, chidamlilik sifatini rivojlantirishning samarali vosita va usullarini aniqlash, darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib boruvchi o'qituvchi-murabbiylar uchun chidamlilik sifatini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish hamda ilmiy asoslanishi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati olingan ma'lumotlar asosida biz tomonimizdan darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida 5-6 sinf o'quvchilarning chidamlilik sifatini rivojlantirishda ishlab chiqilgan vosita, shakl va usullar, chidamlilik sifatini shakllantirish va rivojlantirish uslubiyatidan umumta'lim maktablarida, sport maktablari, professional ta'lim tizimi amaliyotida foydalanish, o'rta sinf ta'lim jarayoni uchun darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borish bo'yicha yangi o'quv dasturlari va o'quv-qo'llanmalarni ishlab chiqish, jismoniy tarbiya tamoyillari, mashqlardan foydalanishning ilmiy-uslubiy metodlari, chidamlilik sifatini rivojlantirish va jismoniy tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar hamda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati sohasini takomillashtirish uchun xizmat qilishi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy etilishi. Darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarda 5-6 sinf o'quvchilarini chidamlilik sifatini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik tadqiqot davomida olingan ilmiy natijalar asosida:

5-6 sinf o'quvchilari maktabdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini modernizatsiyalash uchun yil bo'yi davom etuvchi mashg'ulotlarda chidamlilik sifatining sensitiv davrlar xususiyatlari va choraklik nazoratlarga maqsadli tayyorlash tizimi bo'yicha parallel takomillashgan rejalashtirilgan dasturni qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Toshkent shahar, Sergeli tumani 104-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 16-oktabrdagi 03-16/10295-son ma'lumotnomasi). Natijada, o'quvchilarning chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtacha 14,2% ga o'sgan;

5-6 sinf o'quvchilarining maktabdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirish uchun chidamlilik sifatini bosqichli takomillashtirib borishga yo'naltirilgan aylanma mashg'ulot mashqlar majmuasini yoshga xos ekstrapolyatsiyaviy parametrlarga (mashqni aniq vaqt va makon diapazonlarini his qilish kabi) moslashtirib qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Toshkent shahar, Sergeli tumani 7-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining darsdan tashqari mashg'ulotlarida qo'shimcha tayyorgarlik vositasi sifatida qo'llanilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 16-oktabrdagi 03-16/10295-son

ma'lumotnomasi). Natijada, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha 12,4% ga o'sishiga erishilgan;

5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun darsdan tashqari mashg'ulot mezosikllarini jismoniy tarbiya dastur bo'limlarining murakkablik darajasi bo'yicha (harakatlar murakkabligini fazalari o'rtasidagi uzviylik bo'yicha vaqt davomiyligini belgilovchi elementlari soni va energiya sarfining oshib borishi kabi) bir-biriga bog'liqli raqamlashtirilgan holda tizimli qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Toshkent shahar, Yangiheyot tumani 3-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi o'rta sinf o'quvchilarining darsdan tashqari mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 16-oktabrdagi 03-16/10295-son ma'lumotnomasi). Natijada, o'quvchilarning chidamlilik sifati bo'yicha natijalari umumiy 14,6% ga va funksional imkoniyatlarining ko'rsatkichlari o'rtacha 11,4% ga oshgan;

5-6 sinf o'quvchilarining chidamliligini taminlovchi funksional ko'rsatkichlarni oshirish uchun darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi qo'shma sport turlariga asoslangan kompleks mashqlar majmualarini (gimnastika, yengil atletika elementlarini bir-biriga mos integratsion qo'llash kabi) ish qobiliyatining tebranish xususiyatlari barqarorligi bo'yicha muvofiqlikda qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar Toshkent shahar, Yangiheyot tumani 2-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabiga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 16-oktabrdagi 03-16/10295-son ma'lumotnomasi). Natijada, o'quvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari o'rtacha 11,8% ga o'sishiga erishilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro, 3 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda, shuningdek, Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining "Ommaviy sportni tadqiq qilish" laboratoriyasining kengaytirilgan yig'ilishida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 11 ta ilmiy-uslubiy ish, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy jurnallarda 5 ta maqola (3 ta respublika va 2 ta xorijiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, 4 ta bobdan iborat bo'lib, 138 bet, 16 ta rasm, 19 ta jadval, xulosa, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi asoslab berilgan. Muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog'liqligi bayon qilingan, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, shuningdek, obykti va predmeti aniqlangan, tadqiqot usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, tadqiqotning amaliy natijalari, tadqiqot natijalarning ishonchliligi, ilmiy va amaliy

ahamiyati, natijalarning amaliyotga joriy etilishi, aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi borasidagi ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari mashg‘ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantirish bo‘yicha adabiyotlar tahlili”** deb nomlangan birinchi bobida, mamlakatimizda maktab o‘quvchilarining darsdan tashqari mashg‘ulotlarini tashkil qilish, maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida shug‘ullantirish va asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash bo‘yicha R.S.Salomov, T.S.Usmonxodjayev, O.V.Goncharova, G.X.Salixova, O.R.Igamberdiyev, D.N.Raxmatova, X.N.O‘tashev, L.Z.Xolmurodov, E.T.Raxmanov, A.E.Bobomurodovlar tomonidan bir qator tadqiqotlar olib borilgan.

Bugungi kunda mamlakatimizda umumta’lim maktablari o‘quvchilari bilan olib borilgan tadqiqotlarda jismoniy tarbiya darslarida berilayotgan yuklamalar yetarli emas deb hisoblanmoqda. Shu sababli hozirgi kunda o‘quvchilarning salomatlik holatini yaxshilash va jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo‘yicha bir qator izlanishlar amalga oshirilmoqda.

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi olimlaridan maktab o‘quvchilarini jismoniy yuklamalarini me‘yorlash, ta’lim muassasalarida darsdan tashqari mashg‘ulotlarni tashkil qilish va ta’lim muassasalari o‘quvchilari bilan sog‘lomashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni tashkil etish hamda o‘tkazish, innovatsion yondashuvlardan foydalanish, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligini baholash bo‘yicha V.I.Lyax, V.K.Balsevich, L.P.Matveyev, Y.F.Kuramshin, I.P.Flyanku, Y.P.Maksachuk, Y.Y.Nikitina, B.F.Prokudin, L.V.Rubleva, V.N.Seluyanov, Y.P.Surmin, R.V.Tambovseva, G.A.Zayseva kabi olimlar qator tadqiqotlarni olib borganlar.

Xorijiy davlatlarda B.Bond, C.A.Williams, S.R.Jackman, D.Woodward, N.Armstrong, A.R.Barker, B.X.Landa, S.V.Nachinskaya kabi olimlarning biologiya fanlari sohasidagi ilmiy tadqiqotlarida monokulyar va ultratuzilmaviy darajalarda mushak hujayralarining ichki muhitida to‘plangan chidamlilikning fiziologik mexanizmlari to‘g‘risida yangi ma’lumotlar berib o‘tilgan. Bugungi kunda chidamlilik va uni rivojlantirishning uslubiy tamoyillari to‘g‘risidagi tasavvurlar organizmni faqat kislorodga to‘yintirishga emas, balki to‘qima metabolizmi konsepsiyasiga va insonning maqsadli mushak faoliyati sharoitlariga moslashishining fiziologik va biokimyoviy mexanizmlarini bilishga asoslanadi.

O‘quvchilarning jismoniy tarbiyasi masalalari mutaxassislar tomonidan har tomonlama tadqiq qilinganligiga qaramay, aynan darsdan tashqari vaqtlarda o‘quvchilarning chidamlilik sifatini rivojlantirishning nazariy va uslubiy jihatlarini respublikamizda yetarlicha o‘rganilmagan. Yuqoridagilardan kelib chiqib, darsdan tashqari vaqtda umumta’lim maktablari o‘rta sinf o‘quvchilarining chidamlilik sifatini rivojlantirish orqali o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash metodikasini takomillashtirish muammosi bugungi kunda dolzarb hisoblanadi va ilmiy-pedagogik asoslarini takomillashtirish muammosi dolzarbligini belgilab beradi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot uslublari va uni tashkil etish”** deb nomlangan ikkinchi bobida, ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, anketa so‘rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika uslubi, tadqiqotning tashkil qilinishida ularni qo‘llash uslubiyati va shartlari batafsil yoritilgan.

Dissertatsiya ishini bajarish va tashkil qilish uchun foydalanilgan ilmiy tadqiqot metodlari yoritilgan. Dissertatsiyaning tadqiqotlar quyidagi bosqichlarda o'tkazildi.

I bosqich (2022) - mazkur mavzu bo'yicha avval e'lon qilingan ishlarni batafsil tahlil qilib chiqish; hal etilmagan muammolarni aniqlash, ushbu tadqiqot mavzusini tanlash; tadqiqot maqsadi va vazifalarini qo'yish; ushbu muammoni hal etish bo'yicha real amaliyotni o'rganish; jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida mavjud bo'lgan hamda mazkur muammoni hal etishga yordam beruvchi chora-tadbirlarni o'rganish; tadqiqot farazini shakllantirish.

II bosqich (2022-2023) - tadqiqot quyidagi bir qator vazifalarni o'z ichiga oladi: 5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini o'rganish maqsadida tajriba obyektlarini aniqlash; tadqiqot jarayonining zarur davomiyligini belgilash; tajriba ishtirokchilarining dastlabki holatini baholash uchun aniq va ilmiy asoslangan metodikalarni tanlash; tanlangan metodikalarning qulayligi hamda samaradorligini kichik hajmdagi eksperimental guruhda sinovdan o'tkazish.

III bosqich (2023) - tadqiqotning ushbu bosqichi ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini amaliy tajriba asosida tekshirishga qaratilgan bo'lib, quyidagi tadbirlarni o'z ichiga oladi:

- tajriba doirasidagi tizimning dastlabki holatini, ya'ni 5-6 sinf o'quvchilarning darsdan tashqari mashg'ulot faoliyati va jismoniy tayyorgarligi darajasini tahlil qilish;

- tajriba o'tkaziladigan shart-sharoitlarning mavjud holatini aniqlash va baholash;

- taklif etilgan chora-tadbirlar samaradorligini aniqlovchi mezonlarni shakllantirish, shuningdek, tajriba ishtirokchilariga uni samarali amalga oshirish bo'yicha zarur ko'rsatma va yo'riqnomalarni taqdim etish;

- tajribaning davrida sarflanadigan vaqt, vositalar hamda amalga oshiriladigan harakatning joriy sarfini baholash.

IV bosqich (2023-2024) - yakunlovchi bosqich tajriba natijalarini umumlashtirish va baholashga qaratilgan bo'lib, quyidagi vazifalarni amalga oshirishni o'z ichiga oladi:

- tajriba tadbirlari tizimini amaliyotda qo'llash natijalarini tahlil qilish, mazkur natijalarga erishishda muhim rol o'ynagan shart-sharoitlarni tavsiflash;

- tajribaviy ta'sir subyektlari - umumta'lim maktabining 5-6 sinf o'quvchilari harakat faolligining o'ziga xos jihatlarini aniqlash va ta'riflash;

- tadqiqot davomida sinovdan o'tkazilgan tadbirlar tizimining amaliy qo'llanish imkoniyatlari va chegaralarini asoslab berish.

Dissertatsiyaning **“Umumta'lim maktablari 5-6 sinf o'quvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantirish uslubi”** deb nomlangan uchinchi bobida, umumta'lim maktablari 5-6 sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi tahlili, 5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturini qo'llash mohiyati, 5-6 sinf o'quvchilarining chidamliligini aylanma mashg'ulot mashqlari orqali rivojlantirish, 5-6 sinf o'quvchilarining chidamliligini rivojlantirish uchun qo'shma sport turlariga asoslangan aralash mashqlar mazmuni, 5-6 sinf o'quvchilarini chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun tavsiya etilgan harakatli o'yinlarning

qo'llanilishi, chidamlilik sifatini rivojlantirishga qaratilgan mikrosikllar va mezosikllar tuzilishiga doir ma'lumotlar atroflicha bayon etilgan.

Tadqiqotda 5-6 sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi xususiyati quyidagi test sinovlari bo'yicha tahlil qilindi: Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta), qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish (marta), 6 daqiqalik yugurish (m), 1000 m ga yugurish (s), 1500 m.ga yugurish (s). Toshkent shahridagi turli maktab o'quvchilaridan tashkil bo'lgan jami 280 nafar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi o'rganildi: o'g'il bolalar 200 nafar va qizlar 80 nafardan iborat holatda amalga oshirildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida 5-6 sinf o'g'il bolalarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ko'rsatgan natijalarining statistik tahlili (n=200)

T/r	Nazorat mashqlari	Nazorat guruhi n=100			Tajriba guruhi n=100			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1.	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	15,44	3,50	22,64	15,27	3,51	22,99	0,34	>0,05
2.	Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish (marta)	20,45	5,95	29,10	20,02	5,89	29,42	0,51	>0,05
3.	6-daqiqa yugurish (m)	1028,63	246,48	23,96	1041,59	253,44	24,33	0,37	>0,05
4.	1000 m. ga yugurish (s)	347,84	88,84	25,54	350,81	92,72	26,43	0,23	>0,05
5.	1500 m. ga yugurish (s)	552,93	134,66	24,35	541,12	135,37	25,02	0,62	>0,05

Baholangan ko'rsatkichlar quyidagilardan iborat: yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta), qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish, 6 daqiqalik yugurish, 1000 metr ga yugurish va 1500 metr ga yugurish. Natijalar statistik jihatdan Olingan natijalar statistik jihatdan tahlil qilinib, guruhlar o'rtasidagi tafovutlar Styudent kritik qiymatlari asosida aniqlashtirildi.

Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish nazorat mashqida nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi $15,44 \pm 3,50$ marta bo'lib, tajriba guruhida $15,27 \pm 3,51$ marta qayd etildi. Hisoblangan t qiymati 0,34 bo'lib, $P > 0,05$. Bu farq statistik jihatdan ahamiyatli emasligini ko'rsatadi. Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish nazorat mashqida nazorat guruhi o'rtacha $20,45 \pm 5,95$ marta, tajriba guruhi esa $20,02 \pm 5,89$ marta bajargan ($t=0,51$; $P > 0,05$).

Har ikkala guruhning ko'rsatkichlari o'rtasidagi tafovut ahamiyatli emas. 6 daqiqalik yugurish nazorat mashqida mazkur test bo'yicha o'rtacha natijalar nazorat guruhida $1028,63 \pm 246,48$ metr, tajriba guruhida esa $1041,59 \pm 253,44$ metr bo'lib, $t=0,37$ va $P > 0,05$. Bu yugurish samaradorligida farq mavjud emasligini anglatadi. 1000 metr ga yugurish nazorat mashqida nazorat guruhining ko'rsatkichi $347,84 \pm 88,84$ soniyani tashkil etgan, tajriba guruhi esa $350,81 \pm 92,72$ soniyada bosib o'tgan. Farq $t=0,23$ ($P > 0,05$) darajasida bo'lib, ishonchli statistik tafovut mavjud emas.

1500 metr ga yugurish nazorat mashqida ushbu masofaga yugurish bo'yicha nazorat guruhi $552,93 \pm 134,66$ soniyada, tajriba guruhi esa $541,12 \pm 135,37$ soniyada yakunlagan. Farq $t=0,62$, $P>0,05$ bo'lib, bu ham ahamiyatli farq emas.

Tajriba boshida 5-6 sinf qizlarining jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ma'lumot 2-jadvalda berilgan.

2-jadval

Pedagogik tajriba boshida 5-6 sinf qizlarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ko'rsatgan natijalarining statistik tahlili (n=80)

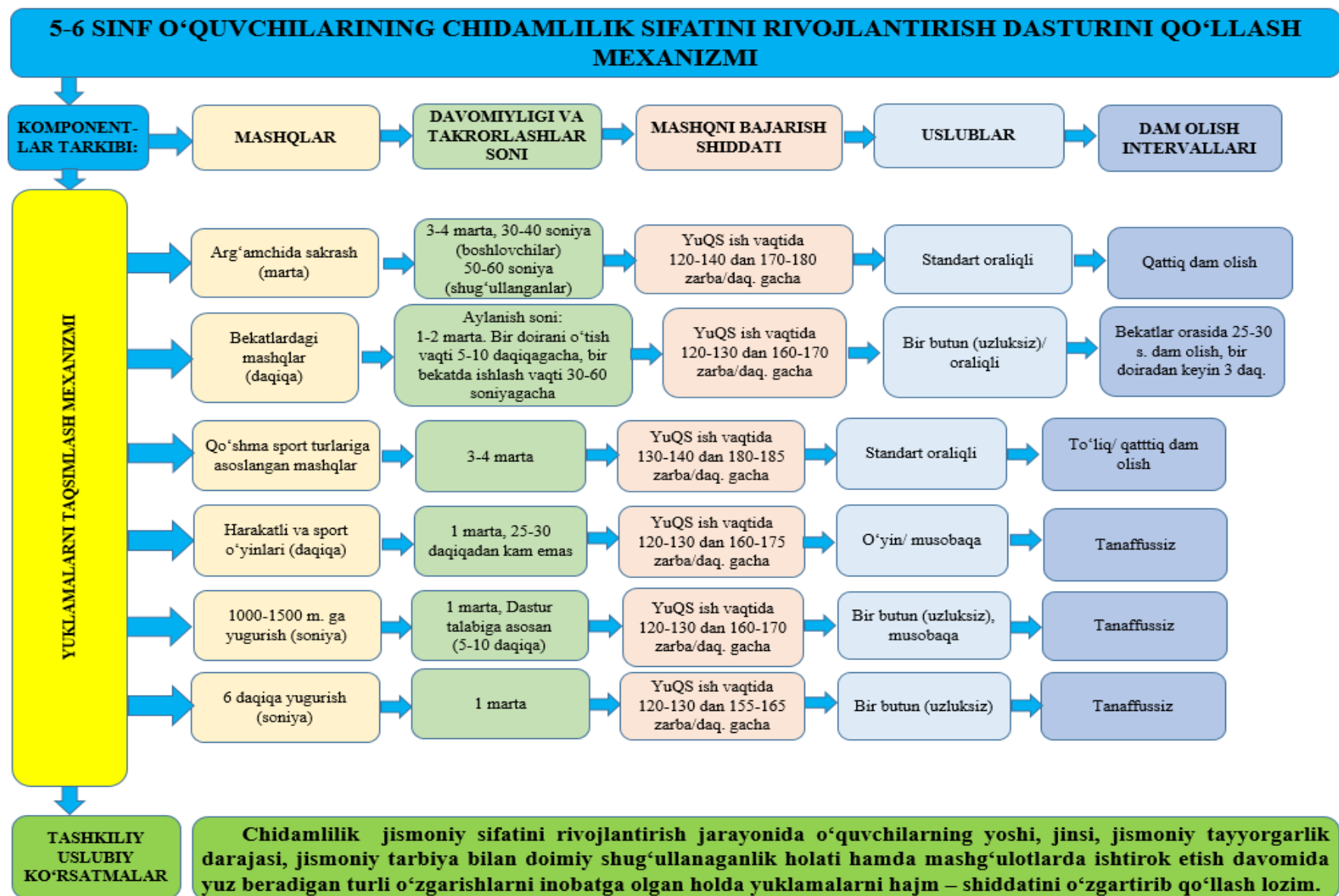
T/r	Nazorat mashqlari	Nazorat guruhi n=40			Tajriba guruhi n=40			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1.	Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish (marta)	9,84	2,22	22,60	9,96	2,29	22,99	0,38	>0,05
2.	Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish (marta)	18,05	4,44	24,61	18,47	4,61	24,96	0,66	>0,05
3.	6-daqiqa yugurish (m)	883,27	173,34	19,62	875,73	173,76	19,84	0,31	>0,05
4.	1000 m. ga yugurish (s)	387,13	64,24	16,59	382,48	64,94	16,98	0,51	>0,05
5.	1500 m. ga yugurish (s)	579,72	125,23	21,60	593,63	130,44	21,97	0,77	>0,05

Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish nazorat mashqida nazorat guruhida bu ko'rsatkich o'rtacha $9,84 \pm 2,22$ marta, tajriba guruhida esa $9,96 \pm 2,29$ marta qayd etildi. Hisoblangan t qiymati 0,38 bo'lib, $P>0,05$, ya'ni guruhlar o'rtasidagi farq ishonchli emas.

Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish nazorat mashqida nazorat guruhi o'rtacha $18,05 \pm 4,44$ marta, tajriba guruhi esa $18,47 \pm 4,61$ marta bajargan. Bu yerda $t=0,66$ bo'lib, garchi qiymat $P>0,05$ darajada bo'lsada, guruhlar o'rtasida deyarli sezilarli farq mavjudligini ko'rsatmoqda. 6 daqiqalik yugurish nazorat mashqida nazorat guruhi $883,27 \pm 173,34$ m., tajriba guruhi esa $875,73 \pm 173,76$ m. masofani bosib o'tdi.

Tahlil natijasida $t=0,31$ va $P>0,05$ bo'lib, ikki guruh o'rtasida mutlaqo farq mavjud emas. 1000 metr ga yugurish nazorat mashqida nazorat guruhi $387,13 \pm 64,24$ soniyada, tajriba guruhi esa $382,48 \pm 64,94$ soniyada 1000 metr masofani bosib o'tdi. $t=0,51$ ($P>0,05$), ya'ni bu test bo'yicha ham statistik farq aniqlanmadi. 1500 metr ga yugurish nazorat mashqida nazorat guruhi $579,72 \pm 125,23$ soniya, tajriba guruhi esa $593,63 \pm 130,44$ soniyada yugurgan. t qiymati 0,77 bo'lib, $P>0,05$ darajasida statistik farq mavjud emas.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari 5-6 sinf o'quvchilarida chidamlilik sifatini darsdan tashqari mashg'ulotlarda rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturini qo'llash mohiyati takroriy, uzluksiz, aylanma mashg'ulot, musobaqa uslublardan foydalanildi. Chidamlilikni rivojlantirishda shug'ullanuvchilarni imkoniyatlari hisobga olingan holda yuklamalar berilishi maqsadga muvofiqdir (1-rasmga qarang).



1-rasm. 5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini rivojlantirish dasturini qo'llash mexanizmi

Chidamlilik sifatini rivojlantirish dasturida mashqlarni me'yori, bajarish shiddati, uslublar va dam olish oraliqlari tartib bilan berilgan.

5-6 sinf o'quvchilarining chidamliligini aylanma mashg'ulot mashqlari orqali rivojlantirishda 9 xil aylanma mashg'ulot mashqlari o'quvchilarga 9 oy ichida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. Har bir oy uchun 10 ta bekatli alohida aylanma mashg'ulot mashqlari ishlab chiqildi.

Mashg'ulotlar 60 daqiqa davomida darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarda bo'lib o'tadi. Bekatlar soni 10 tani tashkil etadi. Har bir bekatda 40 soniya davomida ishlanadi. Bekatlar orasida 20-30 soniya dam olinadi. Aylana soni 2-3 martani tashkil etadi. O'quvchilarning tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi.

Aylanma mashg'ulot tuzilishi: tayyorgarlik qismi 10-12 daqiqa davom etadi. Bu qismda organizmni asosiy yuklamalarga tayyorlash, yurak urish tezligini me'yoriy ish holatiga olib kelish va mushaklar harakatiga moslashuvni ta'minlash maqsadida amalga oshiriladi. 3-5 daqiqa davomida yengil yugurish (yurak urish chastotasi 100–120 zarba/daq.) Umumrivojlantiruvchi mashqlar beriladi; tana qismlari aylantiriladi va bukib-yoziladi; arg'amchida sakrash bu harakat mushak va yurak faoliyatini jonlantiradi, mashg'ulotga oson kirish imkonini beradi.

Asosiy qismda aylanma mashqlardan foydalaniladi, mashq 35-40 daqiqa davom etadi. Asosiy qism mashg'ulotning jadal va yuklamali qismi hisoblanadi. Aylanma mashg'ulotlar orqali turli mushak guruhlarini navbat bilan ishga solinadi. Bunda 10 ta bekatli aylanma mashg'ulot mashqlar ichiga tizza ko'tarib yugurish, o'tirib-turish, to'p bilan mashq bajarish, sakrash, qoringa press, turnikda tortilish, orqaga bukilish, qo'l bilan surilish, to'pni yuqoriga uloqtirish kabilar kiradi. Har bir bekatda 40 soniya mashq bajariladi. Bekatlar orasida 20-30 soniya faol dam olish (yurish yoki chuqur nafas olish) bajariladi. Aylanma mashqlar yordamida organizmni qisqa vaqtda ko'p sonli mushak guruhlarini ishga solinadi, bu esa umumiy chidamlilik, kislorod yetkazib berish tizimi va energiya almashinuvini yaxshilaydi. Bu turdagi mashg'ulotlarda yuklama davriy va o'zgaruvchan bo'lishi tufayli, o'quvchilarning motivatsiyani pasaytirmaydi.

Yakuniy qism 10 daqiqani o'z ichiga oladi. Mashg'ulot yakunida organizmni sekin-asta tiklash, yurak qisqarish sonini me'yoriy holatga keltirish, mushaklarda ortiqcha taranglikni yo'qotish vazifasi bajariladi. Bu qismda yengil yurish, nafas olish mashqlari (chuqur nafas olish, qo'l harakatlari bilan birga) va mushaklarni bo'shashtirish va cho'zish mashqlari bajariladi. Mashg'ulotdan keyingi cho'zilish va nafas mashqlari mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi. Sentyabr uchun aylanma mashg'ulot mashqlari 2-rasmda berilgan.

Sentyabr oyida tashkil etilgan 10 bekatdan iborat aylanma mashg'ulotlar kompleksi 5-6 sinf o'quvchilari organizmini yangi o'quv yili boshlangan davrda yengil va bosqichma-bosqich tarzda jismoniy yuklamaga moslashtirishga qaratilgan. Ushbu mashqlar majmuasi chidamlilikni rivojlantirish bilan birga, tayanch-harakat tizimi va yurak-qon tomir faoliyatining faollashuviga xizmat qiladi.

Ushbu bekatlar asosida tuzilgan aylanma mashg'ulotlar tizimi chidamlilikni shakllantirishda o'ziga xos o'rin tutadi. Turli mushak guruhlarini ketma-ket ishlatish orqali mashg'ulot davomida o'quvchilarda: energiya almashinuvi jarayonlarining yaxshilanishi, mushaklar chidamliligi hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik

darajasining oshishi kuzatiladi. Barcha asosiy mushak guruhlari qamrab olingani sababli, mashg'ulot umumiy jismoniy rivojlanishni yaxshilaydi. Mashqlar shiddati o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab nazorat qilinadi.



2-rasm. Sentyabr oyi uchun aylanma mashg'ulot mashqlari

5-6 sinf o'quvchilarida chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun qo'shma sport turlariga asoslangan aralash mashqlardan foydalanish samaralidir. Chidamlilik faqat jismoniy tayyorgarlikni oshiribgina qolmay, balki o'quvchilarning funksional imkoniyatlarini ham rivojlantiradi.

Har bir sport turi o'zining maxsus jihatlari bilan chidamlilikni rivojlantiradi. Quyidagi sport turlarini qo'shib, mashq qildirish orqali o'quvchilarning chidamliligini sezilarli darajada oshirish mumkin (3-jadvalga qarang).

Qo'shma sport turlariga asoslangan takomillashgan aralash mashqlar

Gimnastika va kurash sport turlariga oid tezkor-kuch chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlar					
T/r	Mashqlarni bajarish mazmuni	Takrorlash soni	Dam olish oraliq'i	Shiddati	Qo'llanilgan uslublar
1	O'quvchilar juft bo'lib turishadi. 30 metr masofa belgilanadi. O'quvchilar sheriklarini oyoqlarini ko'tarib olishadi va qo'llarda yurib borishadi. 30 metrga borganda sheriklar almashadi.	60-90 soniya/ 2-3 marta	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120/140 YuQS. zarba/ daqiqa	Uzluksiz/ O'zgaruvchan oraliqli
2	O'quvchilar to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoriga ko'taradi va pastga tushirib yerga tashlaydi. Yerdagi to'ldirma to'pni o'tirib-turib qo'lga oladi va harakat shu tarzda takrorlanadi.	40-60 soniya/ 10-15 marta/ 3-4 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120/140 YuQS. zarba/ daqiqa	Standart takrorlash/ O'zgaruvchan oraliqli
3	Dastlabgi holat asosiy turish. 1. Yarim o'tirib yuqoriga sakrab chap yonga burilib tushish. 2. Yarim o'tirib yuqoriga sakrab dastlabgi holatga qaytish. 3. Yarim o'tirib yuqoriga sakrab o'ng yonga burilib tushish. 4. Yarim o'tirib yuqoriga sakrab dastlabgi holatga qaytish.	40-60 soniya/ 10-15 marta 1-2 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	130/150 YuQS. zarba/ daqiqa	Standart takrorlash/ O'zgaruvchan oraliqli
4	30 metr masofaga o'quvchilar qo'l va oyoqlarida yurib borib keladilar.	60-90 soniya/ 2-3 marta	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120/140 YuQS. zarba/ daqiqa	Standart takrorlash/ O'zgaruvchan oraliqli
5	Dastlabgi holat qo'llar belda. 1. Chap oyoqda ortga o'tirish, qo'llar belda. 2. Turib chap oyoqda oldinga zarba berish. 3. Dastlabgi holat. (Ikkala oyoqda galma-gal bajarish).	40-60 soniya/ 15-18 marta/ 2-3 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	130/150 YuQS. zarba/ daqiqa	Standart takrorlash/ O'zgaruvchan oraliqli
6	Planka turish va galma-gal qo'llarda yonga uzatish.	30-50 soniya davomida/ 1-2 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120/140 YuQS. zarba/ daqiqa	Standart takrorlash/ O'zgaruvchan oraliqli
7	30 metr masofaga o'quvchilar tizzalarda yurib borib keladilar.	40-60 soniya davomida/ 2-3 marta	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120/140 YuQS. zarba/ daqiqa	Standart takrorlash/ O'zgaruvchan oraliqli
Yengil atletika va futbol sport turlariga oid tezkor-kuch chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlar					
1	Turgan joyda yugurish, shiddat o'rtacha bo'ladi.	30-40 soniya davomida/ 1-2 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120/140 YuQS. zarba/ daqiqa	Uzluksiz/ O'zgaruvchan oraliqli
2	Yerga tayangan holatda qo'llarni bukib-yozish va turib yarim o'tirib qo'llarni yuqoriga ko'tarib yuqoriga sakrash.	40-60 soniya davomida/ 15-20 marta 2 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120-140 dan 170-180 zarba/daq. gacha	Standart takrorlash/ O'zgaruvchan oraliqli

3	Oyoqlar kerilgan, yarim o'tirish holatida qo'llar oldinda. (Statik mashq).	30-40 soniya davomida/ 1-2 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120/140 YuQS. zarba/ daqiqa	Uzluksiz
4	Yarim o'tirib yuqoriga sakrash. Sakraganda tizzalarni tagidan galma-gal chapak chalish.	30-40 soniya davomida/ 15-20 marta 1-2 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120-130 dan 160-175 zarba/daq. gacha	Uzluksiz/ O'zgaruvchan oraliqli
5	Yerga tayangan holatdan tirsaklarga tayanish holatiga o'tish (Planka turish) va dastlabgi holatga qaytish.	30-40 soniya davomida/ 1-2 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120/140 YuQS. zarba/ daqiqa	Uzluksiz/ O'zgaruvchan oraliqli
6	30 metr masofaga o'quvchilar tizzalarni ko'tarib sakrab boradilar.	30-40 soniya davomida/ 1-2 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120-130 dan 160-170 zarba/daq. gacha	Uzluksiz/ O'zgaruvchan oraliqli
Sport o'yinlari (Voleybol va basketbol) turlariga oid chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar					
1	O'quvchilar juft bo'lib 3 metr masofada bir-birlariga qarab turishadi. Har bir juftlarni qo'lida basketbol to'pi bo'ladi. O'qituvchi signalidan so'ng o'quvchilar to'pni bir-birlariga havodan uzatishadi. Har bir uzatishda o'quvchilar to'pni yerga qo'yib bir marta yerga tayangan holatda qo'llarni bukib yozishadi va turib harakatni davom ettirishadi. (Yerga tayangan holatda qo'llarni bukib yozishda qizlar tizzalarni yerga tekkazib bajarishlari mumkin.)	30-40 soniya/ 10-15 marta/ 2-3 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	130/150 YuQS. zarba/ daqiqa	Standart takrorlash/ O'zgaruvchan oraliqli
2	O'quvchilar juft bo'lib 3 metr masofada bir-birlariga qarab turishadi. Har bir juftlarni qo'lida voleybol to'pi bo'ladi. O'qituvchi signalidan so'ng o'quvchilar to'pni bir-birlariga havodan uzatishadi. Har bir uzatishda o'quvchilar to'pni ushlab turib baravariga, bir marta o'tirib-turishadi va harakatni davom ettirishadi. (O'tirib-turishda qizlar yarim o'tirib-turishlari mumkin.)	30-40 soniya/ 15-20 marta/ 3-4 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	130/150 YuQS. zarba/ daqiqa	Standart takrorlash/ O'zgaruvchan oraliqli
3	30 metr masofaga o'quvchilar basketbol to'pini yerga urib borib keladi. Har 10 metrda to'p ushlab, aylanib yana harakatni davom ettiradilar.	40-60 soniya/ 3-4 marta/ 2-3 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	130/150 YuQS. zarba/ daqiqa	Standart takrorlash/ O'zgaruvchan oraliqli
4	5 metrlik aylana oldida o'quvchilar juft bo'lib turadi. Har bir juftlik alohida doirada turadi. O'qituvchi signalidan so'ng doira atrofida quvlashmashoq o'ynaladi.	30-40 soniya/ 3-4 marta/ 1-2 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120-130 dan 160-170 zarba/daq. gacha	Standart takrorlash/ O'zgaruvchan oraliqli
5	30 metr masofaga o'quvchilar yengil yuguradi. Har 5 metrda o'qituvchi signali bilan o'quvchilar qo'llarini yuqoriga ko'tarib sakrashadi.	40-60 soniya davomida/ 1-2 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120/140 YuQS. zarba/ daqiqa	Uzluksiz/ O'zgaruvchan oraliqli
6	20 metr masofaga o'quvchilar bir oyoqda sakrab boradilar. Har bir oyoqda galma-gal bajaradilar.	30-50 soniya davomida/ 1-2 seriya	Seriyalar orasida 10-20 soniya	120/140 YuQS. zarba/ daqiqa	Uzluksiz

O'quvchilarga boshlang'ich darajada mashqlarni ko'rsatib, ularning yuklamasini vaqt o'tishi bilan bosqichma-bosqich oshirib boriladi. Masalan, har bir mashqning davomiyligini yoki masofasini orttirish, yoki yangi qo'shimcha mashqlarni kiritish orqali amalga oshiriladi.

O'quvchilarni qiziqtirish uchun har bir mashqni o'zgartirish, raqobatni tashkil qilish yoki mukofotlar berish yaxshi natijalar beradi. Bu o'quvchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi va chidamlilik sifatini rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotini boshlashda tayyorgarlik qismiga yaxshilab e'tibor berish zarur. Bo'yin, qo'llar, oyoqlar, bilaklar, tirsaklar, tizzalar, to'piqlar va belni yaxshilab har xil yo'nalishda aylantirish kerak. Cho'zilishlar va egilish mashqlarini bajarish lozim. Sakrash mashqlari tanani yaxshi qizishiga yordam beradi. Mashg'ulot 60 daqiqa davom etadi. Mashg'ulotning birinchi 10 daqiqasi tayyorgarlik qismi uchun xizmat qiladi. Mashg'ulotning keyingi 40 daqiqasi asosiy qismi bo'lib, chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'shma sport turlariga asoslangan aralash mashqlar bajariladi. Mashg'ulotning so'ngi 10 daqiqasi yakuniy qism bo'lib, tinchlantiruvchi va nafasni rostlovchi mashqlar berildi.

Yuqorida keltirilgan mashqlar orqali 5-6 sinf o'quvchilarining chidamliligi, sport texnikalari va jismoniy tayyorgarliklari samarali rivojlanadi. Sport turlarining kombinatsiyasi o'quvchilarni ko'proq harakat qilishga undaydi va turli sport turlarini birlashtirish orqali ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

Qo'shma sport mashqlarining afzalliklari: jamoaviylik va muloqotni kuchaytiradi, rag'batlantiruvchi muhit yaratadi, raqobat orqali o'quvchini faol harakat qilishga undaydi, qiziqarli va serharakat mashqlar berilishi natijasida og'irlik sezilmaydi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari 5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini rivojlantirish maqsadida darsdan tashqari vaqtlarda olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishlab chiqilgan pedagogik yondashuvni mikrosikl va mezosikllar asosida qo'llash metodikasi orqali olib boriladigan mashg'ulotlarni o'tkazishning yangicha mexanizmi amaliyotga tatbiq etildi.

O'quvchilar organizmi hali to'liq shakllanmaganligi uchun ularga yuklamani asta-sekin oshirib borish kerak. Mikrosikl va mezosikl yordamida mashg'ulotlarni rejalashtirish ortiqcha yuklamani va zo'riqishni oldini oladi.

Biz tomondan har bir chorak alohida bosqichlarga ajratib olindi. Bir o'quv yili davomida 9 oy uchun 9 ta mezosikllar tuzib chiqildi. Ular har bir oy uchun alohida belgilandi. Maktabda 34 ta o'quv haftasidan kelib chiqib 34 ta mikrosikllar tuzildi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba 60 daqiqa davomida olib borildi.

5-6 sinf o'quvchilarining maktabdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulot I-chorak-mezosikllari

I – BAZAVIY TAYYORGARLIK DAVR (I-chorak 27 soat)								
Oylar	Mikrosikllar	Mashg'ulot maqsadi	Mashg'ulot vazifalari	Mashg'ulot vositalari	Mashg'ulot uslublari	Mashg'ulot davomiyligi	Dam olish	Uyga vazifalari
I-MEZOSIKL								
SENTABR	1 - mikrosikl	Bazaviy tayyorgarlikni hosil qilish	- Sog'liqni mustahkamlash; - Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.	- Aylanma mashqlar; - Harakatli o'yinlar.	- Bir butun (uzluksiz); - O'yin.	60 daqiqa	Bekatlarda orasida 30-40 s. dam olish, bir doiradan keyin 3 daqiqa	Ertalabgi gimnastika mashqlari
	2 - mikrosikl	Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantirish	Chidamlilik sifatini rivojlantirish	- Qo'shma sport turlariga asoslangan aralash mashqlar; - Arg'amchida sakrash; - 1000-1500 m.ga yugurish.	Takrorlash oraliqli	60 daqiqa	Faol (yugurish, yurish) to'liq emas.	Turnikda tortilish
	3 - mikrosikl	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- UJT rivojlantirish; - Jismoniy tayyorgarlikni oshirish.	- Harakatli o'yinlar; - 6 daqiqa yugurish; - Arg'amchida sakrash.	O'yin, uzluksiz.	60 daqiqa	Tanaffussiz	Velosiped haydash
	4 - mikrosikl	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- UJT rivojlantirish; - Chidamlilikni rivojlantirish.	- Sport o'yinlari; - 800-1000 m ga yugurish. Aralash mashqlar.	- O'yin; - Bir butun (uzluksiz).	60 daqiqa	- Tanaffussiz; - To'liq dam olish.	Suvda suzish

Izoh: Mazkur ishlab chiqilgan mashg'ulot uslubi bo'yicha yuklamalarning hajmi va shiddati o'quvchilarning individual imkoniyatlariga hamda organizmiga ta'siridan kelib chiqib o'zgartirilishi mumkin.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari 5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini rivojlantirish maqsadida darsdan tashqari vaqtlarda olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishlab chiqilgan metodika 4 ta bosqichdan iborat:

- I – Bazaviy tayyorgarlik davri (I - chorak 27 soat);
- II – Shakllantiruvchi tayyorgarlik davri (II - chorak 21 soat);
- III – Barqarorlashtiruvchi tayyorgarlik davri (III - chorak 30 soat);
- IV – Rivojlantiruvchi tayyorgarlik davri (IV - chorak 24 soat).

Bosqichli holatda yuklamalar, vosita va usullar tizimli ketma-ketlik asosida darsdan tashqari vaqtlarda olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida 102 ta mashg'ulot olib borildi. Bir yillik o'quv yili uchun 9 oyga mo'ljallangan 9 ta mezosikllar tuzib chiqildi. Haftalik yuklamalarni to'g'ri berish uchun 34 ta mikrosikllar shakllantirildi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba 60 daqiqa davomida o'tkazildi. Bosqichga asoslangan mashg'ulotlar natijasida chidamlilik sifatleri yaxshiroq rivojlanadi. Har bir bosqichda maqsadli mashqlar qo'llanildi.

Tavsiya etilgan metodikaning samaradorligi o'quvchilarning yugurish bilan bog'liq bo'lgan testlari orqali baholangan bo'lib, bu usul chidamlilik darajasidagi o'zgarishlarni aniqlash imkonini berdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ilmiy asoslangan va tizimli yondashuv orqali chidamlilik sifatini oshirish 5-6 sinf o'quvchilarining jismoniy holatini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

Dissertasiyaning **“Maktab 5-6 sinf o'quvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantirish samaradorligini tajribada asoslash”** deb nomlangan to'rtinchi bobida tajriba davomida 5-6 sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlar dinamikasi, tajriba davomida 5-6 sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasi, 5-6 sinf o'quvchilarida chidamlilik sifatini rivojlanish ko'rsatkichlarining solishtirish dinamikasini asoslab beruvchi ma'lumotlar keng yoritib berilgan. 5-6 sinf o'g'il bolalarining jismoniy tayyorgarlik darajalari tajriba davomida qanday o'zgarganligini 5-jadvalda berilgan ma'lumotlardan ko'rish mumkin.

5-jadval

5-6 sinf o'g'il bolalarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ko'rsatgan natijalarining statistik tahlili (n=200)

Nazorat guruhi									
T/r	Nazorat mashqlari	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	15,44	3,50	22,64	16,49	3,71	22,50	2,06	<0,05
2	Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish (marta)	20,45	5,95	29,10	22,23	6,33	28,48	2,05	<0,05
3	6-daqiqa yugurish (m)	1028,63	246,48	23,96	1101,35	258,37	23,46	2,04	<0,05
4	1000 m ga yugurish (s)	347,84	88,84	25,54	327,36	80,97	24,73	1,70	>0,05
5	1500 m ga yugurish (s)	552,93	134,66	24,35	515,94	122,78	23,80	2,03	<0,05

5-jadval davomi

Tajriba guruhi									
T/r	Nazorat mashqlari	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	15,27	3,51	22,99	17,44	3,86	22,14	4,15	<0,001
2	Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish (marta)	20,02	5,89	29,42	23,77	6,82	28,69	4,16	<0,001
3	6-daqiqa yugurish (m)	1041,59	253,44	24,33	1195,47	284,37	23,79	4,04	<0,001
4	1000 m ga yugurish (s)	350,81	92,72	26,43	310,47	79,21	25,51	3,31	<0,01
5	1500 m ga yugurish (s)	541,12	135,37	25,02	466,34	113,26	24,29	4,24	<0,001

Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish nazorat mashqi ko'krak mushaklari, yelka va qo'l chidamliligini baholashga yordam beradi. Tajriba boshida nazorat guruhida o'rtacha natija 15,44 martani tashkil etgan bo'lsa, tajriba yakunida 16,49 martaga yetdi. Ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ishtirokchilarning tabiiy jismoniy o'sishi bilan bog'liq, chunki farq ($t=2,06$; $P<0,05$).

Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish mashqida tananing pastki qismi va tizzalar mushaklarining chidamliligi baholanadi. O'quvchilar tajriba boshida nazorat guruhida o'rtacha 20,45 marta bajargan, tajriba oxirida esa bu ko'rsatkich 22,23 martani tashkil etdi. Statistik tahlil bu o'zgarishni ishonchliligi ($t=2,05$; $P<0,05$). 6 daqiqa yugurish testida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari funksional holatini baholaydi. Dastlabki bosqichda o'rta masofa 1028,63 metrni tashkil etgan bo'lsa, tajriba oxirida bu ko'rsatkich (1101,35 m) natijani ko'rsatdi. $t=2,04$; $P<0,05$ hisoblanadi.

1000 metrga yugurish natijalari ham eksperiment mobaynida 347,84 s. dan 327,36 s. gacha o'zgargan Bu esa mashqlarda o'zgarish ($t=1,70$; $P>0,05$) bo'lganini ko'rsatdi.

1500 metrga yugurish bo'yicha ko'rsatkichlar 552,93 s. dan 515,94 s. gacha kamaygan, bu farq statistik jihatdan ishonchliligi ($t=0,65$; $P>0,05$) ni tashkil etadi.

Tajriba guruhi ishtirokchilariga qo'llanilgan maxsus jismoniy mashg'ulotlar tizimi pedagogik tajriba davomida ularning umumiy jismoniy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Quyida keltirilgan natijalar asosida bu ta'sirlar statistik tahlil orqali tasdiqlangan.

Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish mashqda yuqori tananing kuch va chidamliligini baholaydi. Tadqiqot boshida o'rtacha 15,27 marta bo'lgan bu ko'rsatkich, tajriba yakunida 17,44 martaga oshdi. Bu 2,17 marta o'sish yuqori statistik ishonchlilik bilan tasdiqlangan ($t=4,15$; $P<0,001$). Demak, qo'llanilgan metodika o'quvchilarning ko'rsatkichlarini ancha yaxshilagan.

Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish mashqda tananing quyi qismi mushaklarining kuchi va chidamliligini baholaydi. Ko'rsatkich 20,02 martadan 23,77 martagacha oshdi. Bu esa 3,75 marta sezilarli o'sishni bildiradi. $t=4,16$; $P<0,001$ bo'lishi, farqning statistik jihatdan yuqori darajada ahamiyatli ekanini ko'rsatadi. 6

daqiqa davomida yugurish testida yurak-qon tomir va nafas tizimi imkoniyatlarini aniqlashga xizmat qiladi. 1041,59 metrdan 1195,47 metrgacha bo'lgan farq (153,88 m) ga katta bo'lgan, statistik tahlilga ko'ra ($t=4,04$; $P<0,001$) ishonchli farq hisoblanadi. Bu natija funksional holatdagi ijobiy siljishni bildiradi. Tadqiqot davomida 1000 metr ga yugurish natijasi 350,81 soniyadan 310,47 soniyagacha qisqargan. 40,34 soniyalik o'zgarish yugurish tezligining ortganini anglatadi. Bu farq ham statistik jihatdan yuqori ahamiyatga ega ($t=3,31$; $P<0,01$).

1500 metr ga yugurish ko'rsatkichlarida ham ijobiy dinamika kuzatildi. Tadqiqot boshida 541,12 soniya bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida bu natija 466,34 soniyaga qisqardi. Ishonchlilik darajasi ($t=4,24$; $P<0,001$) ni tashkil etadi. Bu o'z o'rnida chidamlilik va yurak-qon tomir tizimi samaradorligining oshganini ko'rsatadi.

5-6 sinf qizlarining jismoniy tayyorgarlik darajalari tajriba davomida qanday o'zgarganligini 6-jadvalda berilgan ma'lumotlardan ko'rish mumkin.

6-jadval

5-6 sinf qizlarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ko'rsatgan natijalarining statistik tahlili (n=80)

Nazorat guruhi									
T/r	Nazorat mashqlari	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish (marta)	9,84	2,22	22,60	10,50	2,36	22,44	2,04	<0,05
2	Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish (marta)	18,05	4,44	24,61	19,36	4,73	24,43	2,02	<0,05
3	6-daqiqa yugurish (m)	883,27	173,34	19,62	934,13	181,68	19,45	2,03	<0,05
4	1000 m ga yugurish (s)	387,13	64,24	16,59	372,09	61,19	16,44	1,80	>0,05
5	1500 m ga yugurish (s)	579,72	125,23	21,60	544,57	116,71	21,43	2,05	<0,05
Tajriba guruhi									
T/r	Nazorat mashqlari	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish (marta)	9,96	2,29	22,99	11,35	2,51	22,12	4,09	<0,001
2	Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish (marta)	18,47	4,61	24,96	21,32	5,14	24,11	4,13	<0,001
3	6-daqiqa yugurish (m)	875,73	173,76	19,84	975,44	186,53	19,12	3,91	<0,001
4	1000 m ga yugurish (s)	382,48	64,94	16,98	353,95	57,16	16,15	3,30	<0,01
5	1500 m ga yugurish (s)	593,63	130,44	21,97	523,77	110,67	21,13	4,08	<0,001

Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish mashqda qizlarning yuqori tana mushaklari chidamliligini baholaydi. Dastlabki ko'rsatkich nazorat guruhida 9,84 marta bo'lib, tajriba yakunida bu raqam 10,50 martani tashkil etdi. Natijani

ortganini ko'rish mumkin. Ishonchlilik darajasi $t=2,04$ $P<0,05$ ni ko'rsatdi. Bu o'zgarish asosan o'quvchilarning tabiiy jismoniy rivojlanish sur'atlari bilan bog'liqdir.

Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turishda tadqiqot boshida nazorat guruhida 18,05 marta, oxirida esa 19,36 marta bajarilgan. O'zgarish 1,31 ni tashkil etgan. Tahlil natijasida bu farq statistik jihatdan $t=2,02$ $P<0,05$ ni ko'rsatdi. Bu esa o'quvchilarning tayyorgarligida sezilarli o'zgarish bo'lganini bildiradi.

6 daqiqa yugurish testida yurak-qon tomir va nafas tizimlari holatini aniqlovchi bu ko'rsatkich 883,27 metr (boshlanishida) va 934,13 metr (yakunda) natija aniqlandi. Ishonchlilik darajasi $t=2,03$ $P<0,05$ ni ko'rsatdi.

1000 metrga yugurishda boshlang'ich ko'rsatkich 387,13 soniya bo'lib, tadqiqot oxirida 372,09 soniyagacha kamaygan. Natija o'zgarishi nazariy jihatdan ijobiy ko'rinsada, statistik tahlilga ko'ra $t=1,80$ $P>0,05$ ni ko'rsatdi.

1500 metrga yugurish natijasi 579,72 soniyadan 544,57 soniyagacha yaxshilangan. Farq esa jismoniy tayyorgarlikda tabiiy o'zgarish bo'lganini ko'rsatdi. Ishonchlilik darajasi $t=2,05$ $P<0,05$ ni ko'rsatdi. Tajriba guruhi qizlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

Tajriba guruhi ishtirokchilari bilan olib borilgan maqsadli jismoniy mashg'ulotlar pedagogik tajribaning samaradorligini baholashda muhim rol o'ynadi. Tadqiqot boshida va oxirida olingan natijalar asosida quyidagi o'zgarishlar aniqlandi.

Gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish mashqda tana mushaklarining chidamliligini baholaydi. Tajriba boshlanishida o'quvchilar o'rtacha 9,96 marta mashq bajargan bo'lsa, tajriba oxirida bu ko'rsatkich 11,35 martaga yetdi. 1,39 ga o'sish $t=4,09$ $P<0,001$ statistik jihatdan ahamiyatli bo'lib, qo'llanilgan metodik yondashuv natijasida tayyorgarlik darajasi oshganini bildiradi.

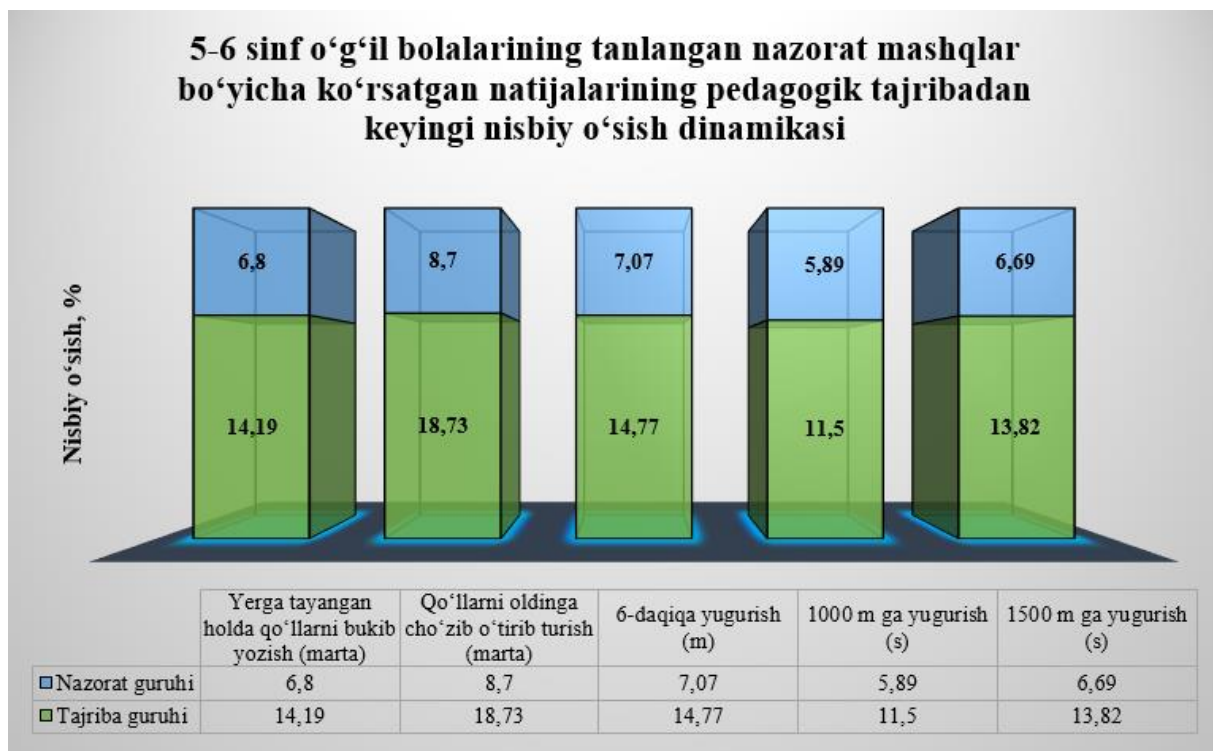
Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish nazorat mashqda tadqiqot boshida 18,47 martadan 21,32 martagacha oshgan. Bu natija 2,85 ga oshganini bildiradi. Ishonchlilik $t=4,13$ $P<0,001$ natijasi o'zgarishning yuqori darajada ishonchli ekanini ko'rsatdi.

6 daqiqa yugurish nazorat mashqi chidamlilik sifatini aniqlashga xizmat qildi. 875,73 metrdan 975,44 metrgacha bo'lgan farqli natija aniqlandi. Ishonchlilik darajasi $t=3,91$ $P<0,001$ bo'lishi, bu o'zgarish jismoniy imkoniyatlar yaxshilanganidan dalolat beradi.

1000 metrga yugurish ko'rsatkichda tadqiqot boshida 382,48 soniyani tashkil qilgan bo'lsa, tadqiqot oxiriga kelib 353,95 soniya natija aniqlandi. Statistik tahlilga ko'ra $t=3,30$ $P<0,01$ ishonchlilik qayd etildi. Bu esa yugurish qobiliyati, chidamlilik va yurak-qon tomir tizimi holatining ijobiy o'zgarishini anglatadi.

1500 metrga yugurish bo'yicha ham ijobiy natija qayd etildi. Tadqiqot boshida 593,63 soniya aniqlangan bo'lsa, tadqiqot oxiriga kelib tajriba guruhi qizlari 523,77 soniya natijani ko'rsatishdi. Ishonchlilik $t=4,08$ $P<0,001$ darajada statistik jihatdan ishonchli deb topildi.

Pedagogik tajriba yakunida 5-6 sinf o'g'il bolalarining tanlangan nazorat mashq bo'yicha ko'rsatgan natijalarining pedagogik tajribadan keyingi nisbiy o'sish dinamikasi 3-rasmda keltirilgan.



3-rasm. 5-6 sinf o'g'il bolalarining tanlangan nazorat mashqlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining pedagogik tajriba oxiridagi nisbiy o'sish dinamikasi

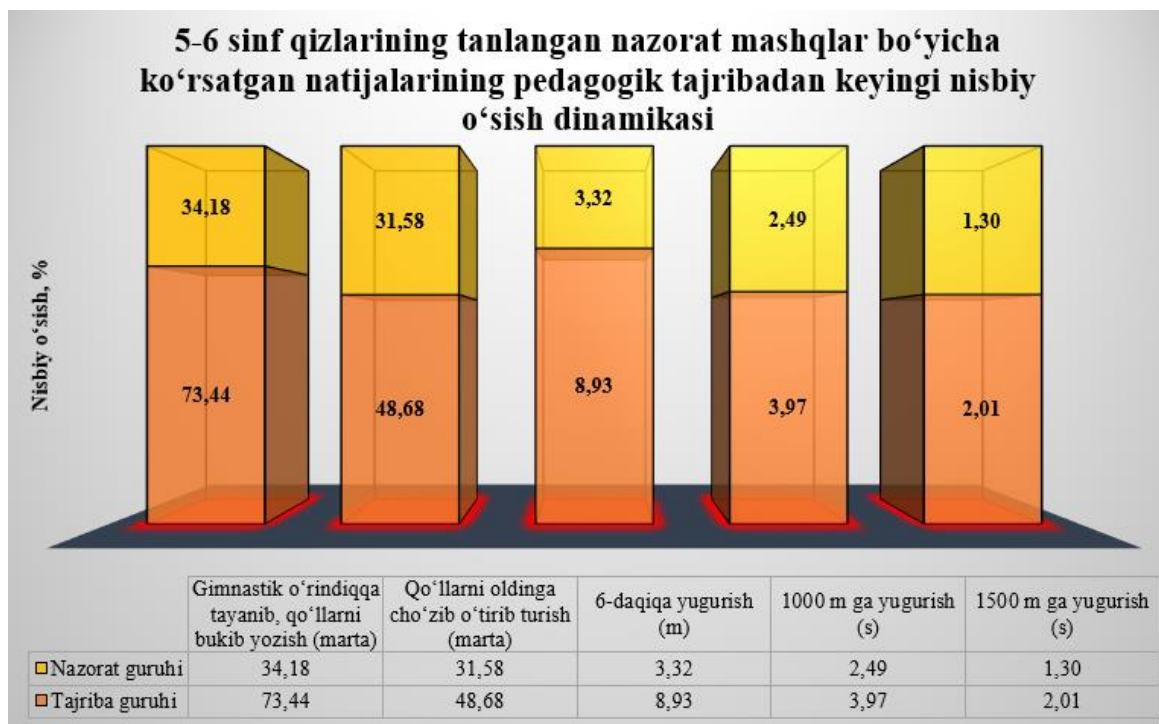
Pedagogik tajriba yakunida o'tkazilgan nazorat mashqlari asosida tajriba va nazorat guruhleri o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasidagi nisbiy o'zgarishlar tahlil qilindi. Rasmdagi ma'lumotlarga ko'ra, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhi ishtirokchilari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori ijobiy natijani namoyon etgan.

Xususan, yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish ko'rsatkichida tajriba guruhida 14,19 foizlik o'sish qayd etilgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 6,8 foizni tashkil etgan. Shuningdek, qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish mashqi bo'yicha ham tajriba guruhi 18,73 foizga o'sish ko'rsatgan, nazorat guruhida esa bu o'sish 8,7 foiz bilan cheklangan.

Yugurish nazorat mashqlari bo'yicha ham o'zgarishlar aniq ko'zga tashlanadi. 6 daqiqa davomida yugurish ko'rsatkichlari tajriba guruhida 14,77 foizga, nazorat guruhida esa faqatgina 7,07 foizga oshgan. Bu esa tajriba dasturining chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatganini anglatadi. Shu bilan birga, 1000 metrga yugurish bo'yicha natijalar mos ravishda 11,5% va 5,89% nisbiy o'sishni, 1500 metrga yugurishda esa 13,82% va 6,69% o'sish bilan ifodalangan.

Ushbu ko'rsatkichlar tajriba guruhi o'quvchilari uchun qo'llanilgan pedagogik uslub va mashg'ulotlar dasturi samarali bo'lganini, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligida sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib kelganini ko'rsatadi. Aksincha, nazorat guruhida esa an'anaviy yondashuv sababli rivojlanish sur'atlari tabiiy darajada qolgan.

5-6 sinf qizlarining tanlangan nazorat mashqlari bo'yicha ko'rsatgan natijalarining pedagogik tajribadan keyingi nisbiy o'sish dinamikasi 4-rasmda keltirilgan.



4-rasm. 5-6 sinf qizlarining tanlangan nazorat mashqlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining pedagogik tajriba oxiridagi nisbiy o'sish dinamikasi

Pedagogik tajribaning yakuniy bosqichida 5-6 sinf qizlari o'rtasida o'tkazilgan jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlarining natijalari tahlili ularning chidamlilik sifatini rivojlanishidagi o'zgarishlarni aniqlashga xizmat qildi. Rasmda keltirilgan ma'lumotlar asosida shuni ko'rish mumkinki, tajriba guruhi ishtirokchilari nazorat guruhidagilarga nisbatan sezilarli darajada yuqori natijalarni namoyon etgan.

Jumladan, gimnastik o'rindiqqa tayanib, qo'llarni bukib yozish mashqda tajriba guruhida 13,94% aniqlikdagi o'sish kuzatilgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 6,71% ni tashkil etdi. Qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish mashqda esa tajriba guruhi 15,43% ga o'sdi. Bu natija nazorat guruhidagi 7,26% lik o'sishga nisbatan ustunlikni ko'rsatdi.

Yugurish bo'yicha sinov natijalari ham tajriba guruhining afzalliklarini yaqqol namoyon etadi. 6 daqiqa davomida yugurish mashqi bo'yicha tajriba guruhida 11,39% lik, nazorat guruhida esa 5,76% lik o'sish qayd etilgan. Shuningdek, 1000 metr ga yugurish natijalari mos ravishda 7,46% va 3,88%, 1500 metr ga yugurish bo'yicha esa 11,77% va 6,06% ni tashkil qilgan.

Ushbu raqamlar tajriba guruhi ishtirokchilari uchun qo'llanilgan metodika va maxsus dastur yondashuvlarning yuqori samaradorligini isbotlaydi. Shuningdek, an'anaviy uslubda mashg'ulotlar olib borgan nazorat guruhi bilan taqqoslaganda, yangi yondashuv orqali o'quvchilarning jismoniy faolligi va tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirish mumkinligi aniqlandi.

XULOSALAR

Tajribaga jalb etilgan 5-6 sinf o'quvchilarining chidamliligini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish bo'yicha olib borilgan tadqiqot natijalarini umumlashtirilgan holatda quyidagi xulosalarga kelindi.

1. Ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, hozirgi vaqtda maktabda darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida chidamlilik sifatining rivojlanishi namoyishli bo'lib, bu asosan, maktab o'quvchilarining chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun sinovlarida faoliyatining sezilarli pasayishini belgilaydi. Shuning uchun yetarli darajadagi chidamlilik sifatini doimiy ravishda ta'minlash zarurati dasturda nazarda tutilgan chidamlilik sifatini rivojlantirish standartlarini amalga oshirish muvaffaqiyatini belgilovchi omili, ammo hozirgi vaqtda maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida chidamlilik sifatini tizimli rivojlantirishga yetarlicha e'tibor qaratilmayotganligi ma'lum bo'ldi.

2. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, chidamlilik sifatini rivojlanish darajasini aks ettiruvchi nazorat sinovlarida eng katta natijalar tajriba guruhiga kiruvchi 5-6 sinf o'quvchilari tomonidan ko'rsatildi va yakuniy yutuqlar: "6 daqiqaga yugurish", "1000 m.ga yugurish", "1500 m.ga yugurish" mashqlarida, ko'rindi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslaridan tashqari mashg'ulotlarda chidamlilik sifatini uzluksiz rivojlantirish bo'yicha taklif qilingan dasturdan foydalanildi, u o'zining natijaviyligi va samaradorligi asoslandi. 5-6 sinf o'g'il bolalarida yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish mashqi ko'rsatkichlarida tajriba guruhida 14,39% o'sish qayd etilgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich atigi 6,80% ni tashkil etdi. Shuningdek, qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish mashqi bo'yicha ham tajriba guruhi 18,73% o'sish ko'rsatgan, nazorat guruhida esa o'sish 8,70% bilan cheklangan. 5-6 sinf qizlarida gimnastik o'rindiqla tayanib, qo'llarni bukib yozish mashqda tajriba guruhida 13,94% aniqlikdagi o'sish kuzatilgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 6,71% ni tashkil etdi. Gimnastik o'rindiqla tayanib, qo'llarni bukib yozish mashqda esa tajriba guruhi 15,43% ga o'sdi, bu esa nazorat guruhidagi 7,26% o'sishga nisbatan bir baravarga yaqin ustunlikni ko'rsatdi.

3. 5-6 sinf o'g'il bolalarida yugurish nazorat mashqlari bo'yicha ham sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi. 6 daqiqa davomida yugurish ko'rsatkichlari tajriba guruhida 14,77%, nazorat guruhida esa 7,07% ga oshgan. Bu natijalar tajriba dasturining chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatganini anglatadi. 5-6 sinf qizlarida yugurish bo'yicha sinov natijalari ham tajriba guruhining afzalliklarini aniq namoyish etadi. 6 daqiqa davomida yugurish mashqi bo'yicha tajriba guruhida 11,39% lik o'sish qayd etilgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 5,76% ni tashkil etdi.

4. 5-6 sinf o'g'il bolalarida 1000 metrga yugurish natijalari mos ravishda 11,5% va 5,89%, 1500 metrga yugurish bo'yicha esa 13,82% va 6,69% o'sishni ko'rsatdi. 5-6 sinf qizlarida 1000 metrga yugurish natijalari mos ravishda 7,46% va 3,88%, 1500 metrga yugurish bo'yicha esa 11,77% va 6,06% ni tashkil qildi. Ushbu ko'rsatkichlar tajriba guruhi o'quvchilari uchun qo'llanilgan pedagogik yondashuv va mashg'ulotlar dasturining samaradorligini, ularning umumiy jismoniy tayyorgarligida sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib kelganligini tasdiqladi. An'anaviy uslubda mashg'ulot olib borgan nazorat guruhi bilan solishtirganda, yangi yondashuv orqali o'quvchilarning chidamlilik sifati va tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirish mumkinligi aniqlandi.

5. Toshkent shahar, Sergeli tumani 104-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining o'rta sinf o'quvchilari uchun ishlab chiqilgan maxsus dastur chidamlilik sifatini rivojlantirish bo'yicha umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilari darsdan tashqari

mashg'ulotlarida qo'llanilib tajriba guruhidan olingan chidamlilik sifati bo'yicha natijalar umumiy 14,2% ga o'sgan, funksional imkoniyati 11,4%ga yaxshilangan.

6. O'rta sinf o'quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamliligini rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot mashqlarini ishlab chiqilgan va o'rta sinf o'quvchilarining darsdan tashqari mashg'ulotlariga tatbiq qilingan. Toshkent shahar, Sergeli tumani 7-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining o'rta sinf o'quvchilari uchun ishlab chiqilgan aylanma mashg'ulot mashqlari, o'rta sinf o'quvchilarining darsdan tashqari mashg'ulotlarida qo'shimcha tayyorgarlik vositasi sifatida qo'llanilgan. Tajriba guruhining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha olingan natijalar o'rtacha 12,4% ga yaxshilangan.

7. Umumta'lim maktabi o'rta sinf o'quvchilari darsdan tashqari mashg'ulotlariga ishlab chiqilgan qo'shma sport turlariga asoslangan kompleks mashqlar majmualari Toshkent shahar, Yangiyo't tumani 2-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabiga tatbiq etilgan. Natijada, o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi 11,8%ga yaxshilangan.

8. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida, chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mezosikllar tuzib chiqilgan va Toshkent shahar, Yangiyo't tumani 3-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi o'rta sinf o'quvchilarining darsdan tashqari mashg'ulotlariga tatbiq etilgan. Natijada, o'quvchilarning chidamlilik sifati bo'yicha natijalari 14,6%ga yaxshilangan.

AMALIY TAVSIYALAR

Ishlab chiqilgan metodikani tajribaga jalb etilgan 5-6 sinf o'quvchilarining chidamliligini rivojlantirish bo'yicha olib borilgan tadqiqot natijalarini umumlashtirilgan holatda quyidagi amaliy tavsiyalar asosida darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llash maqsadga muvofiq.

1. Biz tomondan ishlab chiqilgan dastur o'quv yili davomida chidamlilik sifatini rivojlantirish muammosini samarali hal qilishga imkon beradi. Ushbu vositaning ko'p qirraliligi quyidagilarga bog'liq: birinchidan, ixchamlik chunki uni amalga oshirish uchun darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida foydalaniladi, uni sport maydonida ham, sport zalida ham qo'llash mumkin; ikkinchidan, bu tejamkorlik chunki uni amalga oshirish katta miqdordagi sport asbob-uskunalarni talab qilmaydi; uchinchidan, ushbu mashqdan nafaqat chidamlilik sifatini rivojlantirish vositasi sifatida foydalanish mumkin.

2. 5-6 sinf o'quvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantirishga qaratilgan aylanma mashg'ulot mashqlari har bir o'quv oyi uchun tuzilgan bo'lib, ular bilan shug'ullanish o'quvchilarni sog'ligini va chidamlilik sifatini yaxshilashga imkon beradi. 9 ta oy uchun alohida 10 ta bekatli 9 ta aylanma mashg'ulot mashqlari 5-6 sinf o'quvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun tavsiya etiladi.

3. 5-6 sinf o'quvchilarining darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan qo'shma sport turiga asoslangan aralash mashqlar majmuasi har xil harakatlar orqali o'zgaruvchan mashqlarni birlashtirgan bo'lib, o'quvchilarda chidamlilik sifatini rivojlantirish yordam beradi.

4. Maktab 5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini rivojlantirishda darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga harakatli o'yinlar tanlab olingan bo'lib, ular orqali o'quvchilarni mashg'ulotlarda yoppasiga qamrab olish va jismoniy rivojlanishlarini oshirishga imkon beradi. 5-6 sinf o'quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun 20 ta harakatli o'yinlar tanlab olindi. Ulardan 2-3 tasi har bir o'quv oyida 5-6 sinf o'quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'ynatildi.

5. 5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini oshirish uchun mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashda taklif qilingan me'yornlarni qo'llash va o'quvchilarni darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qamrab olish va shug'ullantirishda qo'llaniladigan vositalarni inobatga olgan holda to'rtta bosqichda tashkillashtirish tavsiya etiladi. Umumiy o'rta ta'lim maktablari 5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik sifatini rivojlantirish maqsadida darsdan tashqari vaqtlarda olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishlab chiqilgan metodika 4 ta bosqichdan iborat: bazaviy tayyorgarlik davri I - chorak uchun 27 soat, shakllantiruvchi tayyorgarlik davri II - chorak uchun 21 soat, barqarorlashtiruvchi tayyorgarlik davri III - chorak uchun 30 soat, rivojlantiruvchi tayyorgarlik davri IV - chorak uchun 24 soat etib belgilandi.

6. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tarkibida chidamlilik sifatini rivojlantirishning o'rni aniqlandi. Haftalik mikrosikllar va oylik mezosikllar jami o'quv yili uchun 102 soat mashg'ulot mavjud. Ushbu yondashuv aerob faoliyatdan keyin uzoq vaqt tiklanish zaruriyati bilan oqlanadi va ushbu yo'nalishdagi muntazam mashqlar unumli faoliyatni ta'minlash, o'quvchilarning sog'lig'ini yaxshilash va ularning chidamlilik qobiliyatini rivojlantirish standartlarini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun yetarli darajadagi chidamlilik sifatini saqlashga imkon beradi. Bu esa, sport to'garaklari jarayonida chidamlilik sifatini rivojlantirishni yanada tartibli, uni shakllantirish izchilligi talabiga javob beradigan qilish imkonini beradi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ХАСАНОВ ДИЛМУРОД ХОЛМУРОД УГЛИ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ
У УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Ташкент - 2026

Тема диссертации доктора философии по педагогическим наукам (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером B2022.2.PhD/Ped3741.

Докторская диссертация выполнена в Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета по адресу (www.jtsu.uz) и информационно-образовательном портале “ZiyoNet” по адресу (www.ziyo.net).

Научный руководитель:	Умаров Джамшид Хасанович доктор педагогических наук (DSc), профессор
Официальные оппоненты:	Тухтабоев Низомжон Турсуналиевич доктор педагогических наук (DSc), профессор Мусаев Бахром Бахтиёрович доктор педагогических наук (DSc), профессор
Ведущая организация:	Кокандский Государственный Университет

Защита диссертации состоится “_____” “_____” 2026 года в “_____” часов на заседании научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 Научно-исследовательского института физической культуры и спорта по адресу: 100073, Город Ташкент, Яшнабадский район, улица Новый Узбекистан, Олимпийский городок. Провод: (0-370)-717-18-19, 717-27-27, факс: (0-370)-717-17-76, сайт: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. государственная академия спорта Узбекистана” административное " здание 1 этаж, комната 145).

С диссертацией можно ознакомиться в информационно-Ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (_____ зарегистрировано по номеру). (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. спортсменов, д. 19. Провод: (0-370)-717-18-19, 717-27-27, факс: (0-370)-717-17-76.

Автореферат диссертации разослан “_____” _____ 2026 года.
(реестр протокола рассылки № _____ от “_____” _____ 2026 года).

Ф.А.Керимов
Председатель Научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.п.н., профессор

Д.Я.Эгамов
Ученый секретарь Научного совета
по присуждению ученых степеней,
д.ф.п.п.н. (PhD)

О.Ж.Дадабаев
Председатель научного семинара при
Научном совете по присуждению
ученых степеней, д.п.н. (DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность проблемы исследования. В мире современное состояние общества и высокие темпы его развития предъявляют повышенные требования к подрастающему поколению и укреплению его здоровья. В этом контексте развитие физической культуры и спорта среди молодежи имеет важное значение во всех странах. Особое внимание уделяется повышению интереса школьников к физической культуре и спорту, внедрению инновационных форм обучения и воспитания, созданию и индивидуализации программ, направленных на максимальную реализацию функциональных возможностей организма на основе всестороннего физического развития, применению современных педагогических технологий в воспитательном процессе, а также поиску наиболее рациональных средств и методов развития выносливости учащихся во внеурочной деятельности по физической культуре. В условиях современной глобализации все перечисленные направления приобретают особую актуальность.

В странах мира проводится значительное количество научных исследований, посвящённых организации внеклассных занятий, направленных на эффективное использование свободного времени школьников, укрепление их здоровья, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и умений. По современным данным, в условиях стремительного развития передовых технологий наблюдается снижение двигательной активности учащихся средних классов. Для её решения необходимо разрабатывать микро- и мезоциклы, ориентированные на рациональное использование различных спортивных и подвижных игр в каждой учебной четверти, составлять круговые тренировочные комплексы на каждый месяц учебного года, систематически применять комбинированные упражнения, основанные на сочетании различных видов спорта, а также апробировать в реальных условиях тренировочные программы, направленные на развитие выносливости с учётом уровня физической и функциональной подготовленности учащихся.

В нашей республике особое внимание уделяется методам развития физических качеств при эффективной организации занятий по физическому воспитанию школьников¹. Последовательно реализуются меры, направленные на формирование гармонично развитого поколения, духовно-нравственное и физическое воспитание молодежи, а также на вовлечение её в активное участие в проводимых реформах. Работа по повышению качества физического воспитания школьников приобретает всё более разнообразные формы. Учитывая изложенное, возникает необходимость проведения современных научных исследований, направленных на развитие выносливости учащихся средних классов на внеклассных занятиях по физической культуре.

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП-3907 от 14 августа 2018 года "О мерах по повышению на качественно новый уровень системы духовно-нравственного и физического воспитания молодежи, а также системы их обучения и воспитания." <http://lex.uz>.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, установленных в Постановлениях Президента Республики Узбекистан № ПП-3907 от 14 августа 2018 года "О мерах по поднятию на качественно новый уровень системы духовно-нравственного и физического воспитания молодежи, ее обучения и воспитания," № УП-5924 от 24 января 2020 года "О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан," № УП-6099 от 30 октября 2020 года "О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта," № ПП-414 от 3 ноября 2022 года "О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в области физической культуры и спорта," а также в других нормативно-правовых документах, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике. Исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Несмотря на то что, учёные нашей республики такие, как Р.С.Саломов, Т.С.Усмонходжаев, О.В.Гончарова, Г.Х.Салихова, О.Р.Игамбердиев, Д.Н. Рахматова, Х.Н.Уташев, Л.З.Холмуродов, Э.Т.Рахманов и А.Э.Бобомуродов² провели ряд исследований, посвящённых организации внеклассных занятий школьников, проведению уроков физической культуры и воспитанию основных физических качеств учащихся, всё же остаются научно-методические проблемы, связанные с систематическим развитием выносливости у учеников 5-6-х классов.

Учеными Содружества Независимых Государств, такими как В.И.Лях, В.К.Бальсевич, Л.П.Матвеев, Ю.Ф.Курамшин, И.П.Флянку, Ю.П.Максачук, Ю.Ю.Никитина, Б.Ф.Прокудин, Л.В.Рублева, В.Н.Селуянов, Ю.П.Сурмин, Р.В.Тамбовцева, Г.А.Зайцева³, был проведен ряд исследований по

² Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent-2005. – 173 b. Salixova G.X. 13-15 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonida rivojlantirish metodikasi. O'z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2022. – 147 b. Igamberdiyev O.R. Umumta'lim maktablaridagi 11-12 yoshli o'quvchilarni futbol bilan shug'ullantirish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish. O'z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2022. – 157 b. Raxmatova D.N. Bolalar va o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhida chidamlilikni tarbiyalash. O'z Res. OAK. p.f.n., dissertatsiya. Toshkent-2010. – 121 b. O'tashev X.N. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida ommaviy sport harakatini joriy etish yo'llari. O'z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya avtoreferati. Chirchiq-2024. – B. 18-19. Bobomurodov A.E. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubi (Jismoniy sifatlarni umumiy tasnifi). O'quv qo'llanma, Toshkent – 2020. – B. 103-115.

³ Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 2013. – 222 с. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека. / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Под редакцией Ю.Ф.Курамшина. М.: Советский спорт. 2007. – 464 с. Максачук, Е.П. Развитие выносливости у школьников 2-4 классов средствами легкой атлетики на учебных занятиях по физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Максачук Екатерина Павловна; МГАФК. – М., 2010. – 24 с.

нормированию физических нагрузок школьников, а также организации и проведению внеклассных занятий в образовательных учреждениях. Однако можно заметить, что работа по развитию выносливости учащихся во внеурочное время не была полностью решена.

Зарубежные учёные такие, как B.Bond, C.A.Williams, S.R.Jackman, D.Woodward, N. Armstrong, A.R.Barker, B.X.Landa, С.В.Начинская⁴ и другие исследователи подчёркивают, что организация и проведение оздоровительных занятий с учащимися образовательных учреждений, внедрение инновационных подходов, а также диагностика и оценка физического развития и физической подготовленности школьников остаются актуальными научно-практическими задачами.

В настоящее время представления о выносливости и методических принципах ее развития основываются не только на насыщении организма кислородом, но и на концепции тканевого метаболизма и понимании физиологических и биохимических механизмов адаптации человека к условиям целенаправленной мышечной деятельности.

Несмотря на то, что вопросы физического воспитания учащихся всесторонне исследованы специалистами, теоретические и методические аспекты развития выносливости учащихся во внеурочное время в нашей республике изучены недостаточно. Исходя из вышеизложенного, проблема совершенствования методики физического воспитания учащихся путем развития выносливости учеников средних классов общеобразовательных школ во внеурочное время является актуальной на сегодняшний день и требует научно-педагогического обоснования.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа осуществлена в рамках плана научно-исследовательских работ Научно-исследовательского института физической культуры и спорта по теме "Совершенствование педагогических технологий в системе физического воспитания воспитанников дошкольных и общеобразовательных учреждений Узбекистана."

Целью исследования является совершенствование методики развития выносливости у учащихся 5-6 классов на внеклассных занятиях по физическому воспитанию.

Задачи исследования:

разработка программы направленной на развитие выносливости учащихся 5-6 классов на внеклассных занятиях физической культуры;

⁴ Bond B, Williams CA, Jackman SR, Woodward A, Armstrong N, Barker AR. Accumulating exercise and postprandial health in adolescents. *Metabolism*. 2015. – P. 31. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 346 с. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С.В. Начинская. – 4-е изд., стер. – М.: Academia, 2012. – 239 с.

разработка усовершенствованных средств круговой тренировки для развития выносливости учащихся 5-6 классов на внеклассных занятиях по физической культуре;

разработка мезоциклов тренировок, развивающих качество выносливости на внеклассных занятиях по физической культуре учащихся 5-6 классов;

разработка комплекса упражнений, основанные на сочетании различных видов спорта, для развития выносливости учащихся 5-6 классов на внеклассных занятиях по физической культуре.

Объектом исследования является процесс внеклассных занятий по физической культуре, проводимых с учащимися 5-6 классов.

Предметом исследования являются средства и методы, применяемые для развития выносливости у учащихся 5-6 классов на внеурочных занятиях по физической культуре.

Методы исследования. В исследовании были использованы такие методы, как изучение и анализ научно-методической литературы по теме, педагогические наблюдения, антропометрические измерения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, а также методы математико-статистической обработки данных.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

повышены возможности выполнения упражнений на выносливость с высокими качественными показателями за счет разработки параллельно усовершенствованной программы с учётом сенситивных периодов в течение всего года и системы целевой подготовки к четвертным контрольным нормативам для модернизации внеклассных занятий по физическому воспитанию учащихся 5-6-х классов;

повышены показатели поддержания равномерной скорости бега за счет применения комплекса круговых упражнений, направленных на поэтапное совершенствование выносливости, на основе возрастных экстраполяционных параметров (таким как ощущение точных временных и пространственных диапазонов выполнения упражнений) для повышения эффективности внеклассных занятий по физической культуре учащихся 5-6 классов;

повышены возможности достоверного контроля за процессом развития качества выносливости у учащихся за счет взаимосвязанного стандартного применения элементов внеурочных мезоциклов занятий, определяющих продолжительность времени по степени сложности между фазами движения разделов программы физического воспитания (таких как увеличение количества и энергозатрат) для развития выносливости учащихся 5-6-х классов;

оптимизирована методика направленная на развитие выносливости за счёт согласованного применения на внеклассных занятиях по физическому воспитанию комплексов упражнений, основанных на сочетании различных видов спорта (к примеру интеграция элементов гимнастики и легкой атлетики) в соответствии со стабильностью колебательных характеристик работоспособности для повышения функциональных показателей, обеспечивающих выносливость учащихся 5-6 классов.

Практические результаты исследования.

разработан годовой комплекс специальных упражнений для развития выносливости во внеурочной деятельности с учётом уровня физической подготовленности учащихся 5-6-х классов;

определена динамика физического развития и физической подготовленности учащихся 5-6-х классов на основе применения отобранных тестовых упражнений;

разработана методика совершенствования выносливости учащихся 5-6-х классов во внеурочной деятельности.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов данного педагогического исследования обосновывается тем, что оно основано на мнениях отечественных и зарубежных ученых, методах и теоретических материалах, полученных из официальных источников, результатах проведенных экспериментов, обработанных с помощью методов математико-статистического анализа, данных и результатов, полученных с помощью компьютерной техники, а также тем, что достоверность выводов и научных рекомендаций, представленных в данной работе, подтверждена уполномоченными органами.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в разработке организационно-методических основ внеклассных занятий по физическому воспитанию учащихся 5-6 классов, выявлении взаимосвязи их структуры и содержания, создании и внедрении в практику педагогических основ развития выносливости, разработке методов развития выносливости с учетом индивидуальных особенностей учащихся 5-6 классов, изучении их функциональных возможностей и уровня развития показателей, определении эффективных средств и методов развития выносливости, совершенствовании и научном обосновании методики развития выносливости для учителей-тренеров, проводящих внеклассные занятия по физическому воспитанию.

Практическая значимость результатов исследования обоснована тем, что на основе полученных данных разработанные нами средства, формы и методы развития выносливости учащихся 5-6 классов на внеклассных занятиях по физическому воспитанию, а также методика формирования и развития выносливости могут использоваться в практике общеобразовательных школ, спортивных школ и системы профессионального образования. Кроме того, результаты исследования служат основой для разработки новых учебных программ и пособий по проведению внеклассных занятий по физическому воспитанию в средних классах, создания научно-практических рекомендаций по принципам физического воспитания, научно-методическим подходам к использованию упражнений, развитию выносливости и формированию физической подготовленности, а также для совершенствования теории и методики физического воспитания.

Внедрение результатов исследования. На основе научных результатов, полученных в ходе педагогического исследования, направленного на развитие

выносливости учащихся 5-6 классов во внеурочных занятиях по физической культуре:

предложения и рекомендации по применению усовершенствованной параллельно запланированной программы с учётом сенситивных периодов в течение всего года и системы целевой подготовки к квартальным контрольным нормативам для модернизации внеклассных занятий по физическому воспитанию учащихся 5-6-х классов были внедрены во внеклассные занятия физической культуры общеобразовательной школы № 104 Сергелийского района города Ташкента (Справка № 03-16/10295 Министерства спорта Республики Узбекистан от 16 октября 2024 г.). В результате показатели выносливости учащихся увеличились в среднем на 14,2%;

предложения и рекомендации по применению комплекса круговых упражнений, направленных на поэтапное совершенствование выносливости, адаптированных к возрастным экстраполяционным параметрам (таким как ощущение точных временных и пространственных диапазонов выполнения упражнений) для повышения эффективности внеклассных занятий по физической культуре учащихся 5-6 классов были внедрены в качестве дополнительного средства подготовки во внеурочной деятельности общеобразовательной школы №7 Сергелийского района города Ташкента (Справка № 03-16/10295 Министерства спорта Республики Узбекистан от 16 октября 2024 г.). В результате показатели физической подготовленности учащихся увеличились в среднем на 12,4%;

предложения и рекомендации по системному применению взаимосвязанных и оцифрованных мезоциклов внеклассных занятий, построенных в соответствии со степенью сложности (количеством элементов, влияющих на продолжительность и последовательность взаимосвязанных фаз двигательных действий, а также постепенным увеличением энергозатрат) разделов программы по физическому воспитанию, для развития выносливости учащихся 5-6-х классов были применены к внеклассным занятиям учащихся средних классов общеобразовательной школы № 3 Янгихаятского района города Ташкента (Справка № 03-16/10295 Министерства спорта Республики Узбекистан от 16 октября 2024 г.). В результате показатели выносливости учащихся повысились в целом на 14,6%, а показатели их функциональных возможностей увеличились в среднем на 11,4%;

предложения и рекомендации по согласованному применению на внеклассных занятиях по физическому воспитанию комплексов упражнений, основанных на сочетании различных видов спорта (к примеру интегрированное применение элементов гимнастики и легкой атлетики) в соответствии со стабильностью колебательных характеристик работоспособности для повышения функциональных показателей, обеспечивающих выносливость учащихся 5-6 классов были применены к внеклассным занятиям учащихся средних классов общеобразовательной школы № 2 Янгихаятского района города Ташкента (Справка № 03-16/10295 Министерства спорта Республики

Узбекистан от 16 октября 2024 г.). В результате показатели физического развития учащихся увеличились в среднем на 11,8%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были обсуждены на 3 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях, а также на расширенном заседании лаборатории "Исследования массового спорта" Научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано всего 11 научно-методических работ, из них 5 статей в научных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций (3 в республиканских и 2 в зарубежных журналах).

Структура и объём диссертации. Диссертационная работа включает введение, четыре главы, изложена на 138 страницах и содержит 16 рисунков, 19 таблиц, заключение, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обоснованы актуальность и необходимость темы диссертации, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий. Изложена степень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения, где выполнена диссертация. Определены цель и задачи, а также объект и предмет исследования, описаны методы исследования, научная новизна, практические результаты исследования, достоверность полученных результатов, их научная и практическая значимость. Представлены сведения о внедрении результатов в практику, апробации, публикациях, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Анализ литературы по развитию качества выносливости школьников во внеурочной деятельности»** рассматривается ряд исследований, проведенных Р.С.Саломовым, Т.С.Усмонходжаевым, О.В.Гончаровой, Г.Х.Салиховой, О.Р.Игамбердиевым, Д.Н.Рахматовой, Х.Н.Уташевым, Л.З.Холмуродовым, Э.Т.Рахмановым и А.Э.Бобомуродовым по вопросам организации внеурочной деятельности школьников в нашей стране, проведения занятий по физической культуре и развития основных физических качеств учащихся.

В настоящее время исследования, проведенные с учащимися общеобразовательных школ нашей страны, показывают, что нагрузки на уроках физической культуры считаются недостаточными. В связи с этим сейчас проводится ряд исследований, направленных на улучшение состояния здоровья учащихся и развитие их физических качеств.

Ученые стран Содружества Независимых Государств, такие как В.И.Лях, В.К.Бальсевич, Л.П.Матвеев, Ю.Ф.Курамшин, И.П.Флянку, Ю.П.Максачук,

Ю.Ю.Никитина, Б.Ф.Прокудин, Л.В.Рублева, В.Н.Селуянов, Ю.П.Сурмин, Р.В.Тамбовцева, Г.А.Зайцева провели ряд исследований посвящённых нормированию физических нагрузок школьников, организации внеклассных занятий в образовательных учреждениях, построению и проведению оздоровительных программ для учащихся, внедрению инновационных педагогических подходов, а также оценке физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В научных исследованиях зарубежных ученых в области биологических наук, таких как B.Bond, C.A.Williams, S.R.Jackman, D.Woodward, N.Armstrong, A.R.Barker, B.X.Landa, S.V.Nachinskaya, представлены новые данные о физиологических механизмах выносливости, накопленной во внутренней среде мышечных клеток на монокулярном и ультраструктурном уровнях. В настоящее время представления о выносливости и методических принципах ее развития основываются не только на насыщении организма кислородом, но и на концепции тканевого метаболизма и понимании физиологических и биохимических механизмов адаптации человека к условиям целенаправленной мышечной деятельности.

Несмотря на то, что вопросы физического воспитания учащихся всесторонне исследованы специалистами, теоретические и методические аспекты развития выносливости школьников во внеурочное время в нашей республике изучены недостаточно. В связи с этим совершенствование методики физического воспитания учащихся средних классов общеобразовательных школ за счёт целенаправленного развития качества выносливости во внеурочное время является актуальной задачей современности и обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования соответствующих научно-педагогических основ.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы исследования и его организация»** подробно освещены анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики, а также методика и условия их применения при организации исследования. Описаны методы научного исследования, использованные при выполнении и организации диссертационной работы. Исследования в рамках диссертации проводились в следующие этапы.

I этап (2022) - детальный анализ ранее опубликованных работ по данной теме; выявление нерешенных проблем, выбор темы данного исследования; постановка цели и задач исследования; изучение реальной практики решения данной проблемы; изучение мер, существующих в теории и методике физического воспитания и способствующих решению данной проблемы; формулирование гипотезы исследования.

II этап (2022-2023) - исследование включает в себя ряд следующих задач: определение объектов эксперимента с целью изучения качества выносливости учащихся 5-6 классов; определение необходимой продолжительности процесса исследования; выбор точных и научно обоснованных методик для оценки

исходного состояния участников эксперимента; апробация удобства и эффективности выбранных методик в небольшой экспериментальной группе.

III этап (2023) - данный этап исследования направлен на проверку эффективности разработанной методики на основе практического опыта и включает следующие мероприятия:

- анализ исходного состояния системы в рамках эксперимента, то есть уровня внеурочной деятельности и физической подготовленности учащихся 5-6 классов;

- определение и оценка существующих условий проведения эксперимента;

- формирование критериев, определяющих эффективность предлагаемых мер, а также предоставление участникам эксперимента необходимых указаний и инструкций по его эффективному проведению;

- оценка текущих затрат времени, средств и осуществляемых действий в ходе эксперимента.

IV этап (2023-2024) - заключительный этап направлен на обобщение и оценку результатов эксперимента и включает в себя выполнение следующих задач:

- анализ результатов практического применения системы экспериментальных мероприятий, описание условий, сыгравших важную роль в достижении этих результатов;

- выявление и характеристика особенностей двигательной активности субъектов экспериментального воздействия - учащихся 5-6 классов общеобразовательной школы;

- обоснование возможностей и границ практического применения системы мероприятий, апробированных в ходе исследования.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **«Методика развития качества выносливости у учащихся 5-6 классов общеобразовательных школ на внеклассных занятиях по физической культуре»**, всесторонне изложены следующие направления исследования такие, как анализ уровня физического развития и физической подготовленности учащихся 5-6 классов; сущность применения специальной программы, направленной на развитие выносливости учащихся 5-6 классов во внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности; методика развития выносливости посредством выполнения упражнений круговой тренировки; содержание смешанных занятий, основанных на элементах различных спортивных видов, направленных на развитие выносливости учащихся 5-6 классов; использование подвижных игр, рекомендованных для развития качества выносливости; сведения о структуре микроциклов и мезоциклов, направленных на развитие выносливости.

В исследовании были проанализированы особенности физической подготовленности учащихся 5-6 классов по следующим тестовым испытаниям: отжимания в упоре лежа (количество раз), приседания с вытянутыми вперед руками (количество раз), 6-минутный бег (м), бег на 1000 м (с), бег на 1500 м (с). Была изучена физическая подготовленность 280 учащихся различных школ

города Ташкента: исследование проводилось с участием 200 мальчиков и 80 девочек (см. таблицу 1).

Таблица 1

Статистический анализ результатов физической подготовленности мальчиков 5-6 классов в начале педагогического эксперимента (n=200)

№	Контрольные упражнения	Контрольная группа n=100			Экспериментальная группа n=100			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1.	Отжимания в упоре лежа (количество раз)	15,44	3,50	22,64	15,27	3,51	22,99	0,34	>0,05
2.	Приседания с вытянутыми вперед руками (количество раз)	20,45	5,95	29,10	20,02	5,89	29,42	0,51	>0,05
3.	6-минутный бег (м),	1028,63	246,48	23,96	1041,59	253,44	24,33	0,37	>0,05
4.	бег на 1000 м (с),	347,84	88,84	25,54	350,81	92,72	26,43	0,23	>0,05
5.	бег на 1500 м (с).	552,93	134,66	24,35	541,12	135,37	25,02	0,62	>0,05

Оцениваемые показатели включают: отжимания в упоре лежа (количество раз), приседания с вытянутыми вперед руками, 6-минутный бег, бег на 1000 метров и бег на 1500 метров.

В контрольном тесте по отжиманиям в упоре лежа средний показатель контрольной группы составил $15,44 \pm 3,50$ раза, а в экспериментальной группе - $15,27 \pm 3,51$ раза. Рассчитанное значение t равно 0,34, $P > 0,05$. Это указывает на то, что разница не является статистически значимой. В контрольном тесте приседаний с вытянутыми вперед руками контрольная группа выполнила в среднем $20,45 \pm 5,95$ раз, а экспериментальная группа - $20,02 \pm 5,89$ раз ($t = 0,51$; $P > 0,05$).

Разница между показателями обеих групп незначительна. В контрольном тесте 6-минутного бега средние результаты составили $1028,63 \pm 246,48$ метра в контрольной группе и $1041,59 \pm 253,44$ метра в экспериментальной группе, $t = 0,37$ и $P > 0,05$. Это означает отсутствие разницы в эффективности бега. В контрольном тесте бега на 1000 метров показатель контрольной группы составил $347,84 \pm 88,84$ секунды, а экспериментальная группа преодолела дистанцию за $350,81 \pm 92,72$ секунды. Разница находится на уровне $t = 0,23$ ($P > 0,05$), что не является достоверной статистической разницей.

В контрольном тесте бега на 1500 метров контрольная группа завершила дистанцию за $552,93 \pm 134,66$ секунды, а экспериментальная группа за $541,12 \pm 135,37$ секунды. Разница составила $t = 0,62$, $P > 0,05$, что также не является существенным различием.

Информация о физической подготовленности девочек 5-6 классов в начале эксперимента представлена в таблице 2.

Таблица 2

Статистический анализ результатов физической подготовленности девочек 5-6 классов в начале педагогического эксперимента (n=80)

№	Контрольные упражнения	Контрольная группа n=40			Экспериментальная группа n=40			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1.	Отжимания от гимнастической скамейки (количество раз)	9,84	2,22	22,60	9,96	2,29	22,99	0,38	>0,05
2.	Приседания с вытянутыми вперед руками (количество раз)	18,05	4,44	24,61	18,47	4,61	24,96	0,66	>0,05
3.	6-минутный бег (м),	883,27	173,34	19,62	875,73	173,76	19,84	0,31	>0,05
4.	бег на 1000 м (с),	387,13	64,24	16,59	382,48	64,94	16,98	0,51	>0,05
5.	бег на 1500 м (с).	579,72	125,23	21,60	593,63	130,44	21,97	0,77	>0,05

В контрольном тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа в контрольной группе этот показатель в среднем составил $9,84 \pm 2,22$ раза, а в экспериментальной группе - $9,96 \pm 2,29$ раза. Рассчитанное значение t составило 0,38, $P > 0,05$, т.е. разница между группами статистически недостоверна.

В контрольном тесте подъем из положения сидя с вытянутыми вперед руками контрольная группа выполнила в среднем $18,05 \pm 4,44$ раза, а экспериментальная группа $18,47 \pm 4,61$ раза. Здесь $t = 0,66$, и хотя значение находится на уровне $P > 0,05$, это указывает на наличие почти значимой разницы между группами. В контрольном тесте 6-минутный бег контрольная группа пробежала $883,27 \pm 173,34$ м, а экспериментальная группа $875,73 \pm 173,76$ м.

В результате анализа $t = 0,31$ и $P > 0,05$, абсолютно нет разницы между двумя группами. В контрольном тесте бег на 1000 метров контрольная группа пробежала дистанцию за $387,13 \pm 64,24$ секунды, а экспериментальная группа за $382,48 \pm 64,94$ секунды. $t = 0,51$ ($P > 0,05$) статистической разницы по этому тесту не выявлено. В беге на 1500 метров контрольная группа пробежала за $579,72 \pm 125,23$ секунды, а $P > 0,05$ статистической разницы нет.

Сущность применения специальной программы, направленной на развитие выносливости у учащихся 5-6 классов общеобразовательных школ во внеурочной деятельности, заключается в использовании повторного, непрерывного, кругового методов тренировки, а также соревновательного метода. При развитии выносливости целесообразно назначать нагрузки с учетом возможностей занимающихся (см. рис. 1).

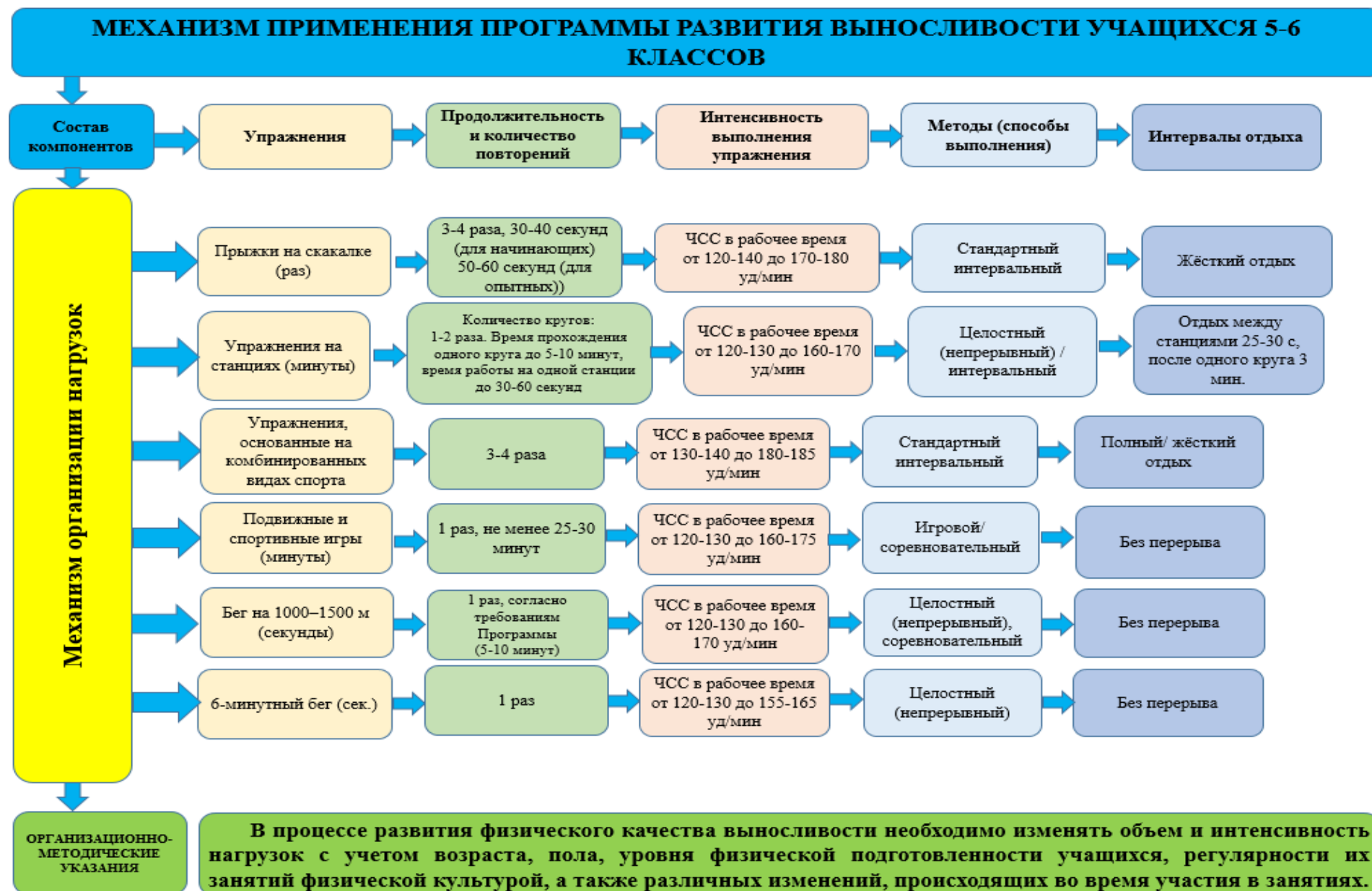


Рисунок 1. Механизм применения программы развития выносливости учащихся 5-6 классов

В программе развития выносливости упорядоченно представлены нормативы, интенсивность выполнения упражнений, методики и интервалы отдыха.

Для развития выносливости учащихся 5-6 классов разработаны 9 видов круговых тренировок, направленных на развитие общей выносливости в течение 9 месяцев. Для каждого месяца разработаны отдельные круговые тренировочные упражнения с 10 станциями.

Занятия проводятся на внеклассных занятиях по физической культуре в течение 60 минут. Количество станций - 10. Работа на каждой станции длится 40 секунд. Между станциями делается перерыв в 20-30 секунд. Количество кругов составляет 2-3. Учитывается уровень подготовки учащихся.

Структура круговой тренировки: подготовительная часть длится 10-12 минут. Эта часть выполняется для подготовки организма к основным нагрузкам, приведения частоты сердечных сокращений к нормальному рабочему состоянию и обеспечения адаптации к мышечным движениям. Легкий бег в течение 3-5 минут (частота сердечных сокращений 100-120 уд/мин). Выполняются общеразвивающие упражнения; вращения и сгибания-разгибания частей тела; прыжки на скакалке - это движение активизирует мышечную и сердечную деятельность, позволяя легко войти в тренировочный режим.

В основной части используются круговые упражнения, продолжительность которых составляет 35-40 минут. Основная часть считается интенсивной и нагрузочной частью тренировки. С помощью круговой тренировки поочередно активизируются различные группы мышц. Круговая тренировка с 10 станциями включает в себя бег с высоким подниманием колен, приседания, упражнения с мячом, прыжки, упражнения на пресс, подтягивания на турнике, прогибы назад, передвижения на руках, подбрасывание мяча вверх. На каждой станции упражнение выполняется в течение 40 секунд. Между станциями предусмотрен активный отдых (ходьба или глубокое дыхание) продолжительностью 20-30 секунд. С помощью круговых упражнений организм за короткое время задействует большое количество мышечных групп, что улучшает общую выносливость, систему доставки кислорода и энергетический обмен. Благодаря тому, что нагрузка в тренировках данного типа является периодической и переменной, она не снижает мотивацию учащихся.

Заключительная часть длится 10 минут. В конце тренировки выполняется задача постепенного восстановления организма, нормализации частоты сердечных сокращений и снятия чрезмерного напряжения в мышцах. В этой части выполняются легкая ходьба, дыхательные упражнения (глубокие вдохи с движениями рук) и упражнения на расслабление и растяжку мышц. Растяжка и дыхательные упражнения после тренировки ускоряют восстановление мышц. Круговые тренировочные упражнения для сентября представлены на рисунке 2.

Комплекс круговой тренировки, состоящий из 10 станций, организованный в сентябре, направлен на легкую и постепенную адаптацию организма учащихся 5-6 классов к физической нагрузке в начале нового учебного года. Данный комплекс упражнений, наряду с развитием выносливости,

способствует активизации опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Система круговых тренировок, основанная на этих станциях, играет особую роль в формировании выносливости. Благодаря последовательному использованию различных групп мышц в ходе занятий у учащихся наблюдается: улучшение процессов энергетического обмена, повышение мышечной выносливости и уровня общей физической подготовленности. Поскольку задействованы все основные группы мышц, тренировка улучшает общее физическое развитие. Интенсивность упражнений регулируется в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся.



Рисунок 2. Упражнения круговой тренировки на сентябрь

Для развития качества выносливости у учащихся 5-6 классов эффективно использование комбинированных упражнений, основанных на смешанных видах спорта. Выносливость не только повышает физическую подготовленность, но и развивает функциональные возможности учащихся.

Каждый вид спорта развивает выносливость своими специфическими аспектами. Значительно повысить выносливость учащихся можно, включив в тренировки следующие виды спорта (см. таблицу 3).

Таблица 3

Усовершенствованные комбинированные упражнения на основе смешанных видов спорта

Упражнения, развивающие скоростно-силовую выносливость в гимнастике и борьбе					
№	Содержание упражнений	Количество повторений	Интервалы отдыха	Интенсивность	Применяемые методы
1	Ученики встают парами. Отмечается дистанция в 30 метров. Ученики поднимают ноги своих партнеров и идут на руках. Достигнув 30-метровой отметки, партнеры меняются ролями.	60-90 сек/ 2-3 раза	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 120/140 уд./мин	Непрерывный/ Переменный интервальный
2	Учащиеся поднимают набивной мяч двумя руками вверх и бросают его вниз на землю. Затем они приседают, поднимают набивной мяч с земли и встают. Движение повторяется таким образом.	40-60 сек/ 10-15 раз/ 3-4 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 120/140 уд./мин	Повторный/ Переменный интервальный
3	Исходное положение - основная стойка. 1. Полуприсед, прыжок вверх с поворотом влево и приземление. 2. Полуприсед, прыжок вверх и возвращение в исходное положение. 3. Полуприсед, прыжок вверх с поворотом вправо и приземление. 4. Полуприсед, прыжок вверх и возвращение в исходное положение.	40-60 секунд/ 10-15 раз 1-2 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 130/150 уд./мин	Повторный/ Переменный интервальный
4	Учащиеся проходят расстояние в 30 метров, передвигаясь на руках и ногах туда и обратно.	60-90 сек/ 2-3 раза	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 120/140 уд./мин	Повторный/ Переменный интервальный
5	Исходное положение - руки на поясе. 1. Присесть назад на левую ногу, руки на поясе. 2. Встать и нанести удар вперед левой ногой. 3. Исходное положение. (Выполнять поочередно на обеих ногах).	40-60 сек/ 15-18 раз/ 2-3 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 130/150 уд./мин	Повторный/ Переменный интервальный
6	Стойка в планке с поочерёдным разведением рук в стороны.	30-50 сек/ 1-2 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 120/140 уд./мин	Повторный/ Переменный интервальный
7	Учащиеся проходят на коленях расстояние в 30 метров туда и обратно.	40-60 секунд/ 2-3 раза	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 120/140 уд./мин	Повторный/ Переменный интервальный
Упражнения по развитию скоростно-силовой выносливости в легкой атлетике и футболе					
1	Бег на месте, интенсивность умеренная.	30-40 секунд/ 1-2 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 120/140 уд./мин	Непрерывный/ Переменный интервальный
2	Отжимания в упоре лежа на землю и прыжки вверх из полуприседа с поднятыми руками.	40-60 секунд/ 15-20 раз 2- серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС от 120-140 до 170-180 уд./мин	Повторный/ Переменный интервальный

Продолжение таблицы 3

3	Ноги на ширине плеч, полуприсед, руки вытянуты вперед. (Статическое упражнение).	30-40 секунд/ 1-2 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 120/140 уд./мин	Непрерывный
4	Прыжок вверх из полуприседа. Во время прыжка поочередно хлопать в ладоши под коленями.	30-40 секунд/ 15-20 раз 1-2 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС от 120-130 до 160-175 уд./мин	Непрерывный/ Переменный интервальный
5	Переход из положения упора на землю в положение упора на локти (стойка "Планка") и возвращение в исходное положение.	30-40 секунд/ 1-2 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 120/140 уд./мин	Непрерывный/ Переменный интервальный
6	Учащиеся выполняют прыжки на дистанцию 30 метров с высоким подниманием колен.	30-40 секунд/ 1-2 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС от 120-130 до 160-170 уд./мин	Непрерывный/ Переменный интервальный
Упражнения для развития выносливости в спортивных играх (волейбол и баскетбол)					
1	Ученики становятся парами на расстоянии 3 метров лицом друг к другу. Каждая пара держит баскетбольный мяч. По сигналу учителя они начинают передавать мяч по воздуху. После каждой передачи учащиеся кладут мяч на землю, принимают упор лежа, выполняют одно сгибание и разгибание рук, затем встают и продолжают упражнение. (Девочки могут выполнять отжимания с опорой на колени.)	30-40 сек/ 10-15 раз/ 2-3 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 130/150 уд./мин	Повторный/ Переменный интервальный
2	Ученики становятся парами на расстоянии 3 метров лицом друг к другу. Каждая пара держит волейбольный мяч. По сигналу учителя они передают мяч друг другу по воздуху. При каждой передаче учащиеся, удерживая мяч, выполняют одно приседание и поднимаются, затем продолжают упражнение. (Девушки могут выполнять полуприседания)	30-40 сек/ 15-20 раз/ 3-4 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 130/150 уд./мин	Повторный/ Переменный интервальный
3	На дистанции 30 метров учащиеся ведут баскетбольный мяч, ударяя его о землю. Каждые 10 метров они ловят мяч, поворачиваются и продолжают движение.	40-60 сек/ 3-4 раза/ 2-3 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 130/150 уд./мин	Повторный/ Переменный интервальный
4	Ученики встают парами перед 5-метровым кругом. Каждая пара находится в отдельном круге. По сигналу учителя вокруг круга начинается игра в догонялки.	30-40 сек/ 3-4 раза/ 1-2 серии	Между сериями 10-20 секунд	120-130 dan 160-170 zarba/daq, gacha	Повторный/ Переменный интервальный
5	На дистанции 30 метров учащиеся выполняют лёгкий бег, а каждые 5 метров по сигналу учителя подпрыгивают, поднимая руки вверх.	40-60 секунд/ 1-2 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 120/140 уд./мин	Непрерывный/ Переменный интервальный
6	На дистанции 20 метров учащиеся продвигаются прыжками на одной ноге, выполняя упражнение попеременно на каждой ноге.	30-50 сек/ 1-2 серии	Между сериями 10-20 секунд	ЧСС 120/140 уд./мин	Непрерывный

Ученикам показывают упражнения на начальном уровне, и их нагрузка постепенно увеличивается со временем. Например, увеличение продолжительности или дистанции каждого упражнения или введение новых дополнительных упражнений.

Изменение каждого упражнения, организация соревнований или предоставление наград, чтобы заинтересовать учащихся, дает хорошие результаты. Это повышает интерес учащихся к занятиям и развивает качество выносливости.

Начало занятия должно включать тщательно организованную подготовительную часть. Рекомендуются выполнять вращательные движения шеи, рук, ног, предплечий, локтей, коленей, голеностопов и поясницы в разных направлениях, а также упражнения на растяжку и наклоны. Прыжковые упражнения обеспечивают качественный разогрев. Продолжительность тренировки составляет 60 минут: первые 10 минут - подготовительная часть, следующие 40 минут - основная, включающая комбинированные упражнения для развития выносливости, последние 10 минут - заключительная, с выполнением дыхательных и расслабляющих упражнений.

Использование представленных упражнений способствует эффективному развитию выносливости, технических навыков и общей физической подготовленности учащихся 5-6 классов. Сочетание различных видов спорта повышает двигательную активность детей и усиливает тренировочный эффект. Преимущества совместных спортивных упражнений заключаются в укреплении командного духа и коммуникативных навыков, создании стимулирующей среды и повышении активности учащихся. Благодаря динамичности и игровому характеру нагрузки воспринимаются легче.

Для развития выносливости учащихся общеобразовательных школ внедрён новый механизм организации занятий на основе микро - и мезоциклов, который предусматривает использование специально разработанного педагогического подхода к внеклассным занятиям по физической культуре. Так как организм учащихся продолжает формироваться, увеличение нагрузки должно происходить постепенно. Применение микро - и мезоциклов позволяет избежать перегрузок и переутомления.

Каждый четверть был разделен на отдельные этапы. В течение одного учебного года было составлено 9 мезоциклов на 9 месяцев. Они были определены отдельно для каждого месяца. В школе на основе 34 учебных недель составлено 34 микроцикла. Занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 60 минут.

Таблица 4

Мезоциклы I-четверти внешкольных занятий по физической культуре для учащихся 5-6 классов

I – ПЕРИОД БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ (I четверть, 27 часов)								
Месяцы	Микроциклы	Цель занятия	Задачи тренировки	Тренировочные средства	Методы тренировки	Время	Отдых	Домашнее задание
I-МЕЗОЦИКЛ								
СЕНТЯБРЬ	1 – микроцикл	Формирование базовой подготовки	- Укрепление здоровья; - Развитие физических качеств.	- Круговые упражнения; - Подвижные игры.	- Целостный (непрерывный); - Игровой	60 мин	Отдых 30-40 с. между станциями, после одного круга 3 минуты	Утренняя гимнастика
	2 - микроцикл	Развитие базовой подготовки	Развитие выносливости	- Смешанные упражнения, основанные на комбинированных видах спорта; - Прыжки на скакалке; - Бег на 1000-1500 м.	Повторный интервальный	60 мин	Активный (бег, ходьба) неполный.	Подтягивание на перекладине
	3 - микроцикл	Совершенствование базовой подготовки	- Развитие ОФП; - Повышение физической подготовленности.	- Подвижные игры; - 6-минутный бег; - Прыжки на скакалке.	Игровой, непрерывный	60 мин	Без перерыва	Катание на велосипеде
	4 - микроцикл	Совершенствование базовой подготовки	- Развитие ОФП; - Развитие выносливости.	- Спортивные игры; - Бег на 800-1000 м. Смешанные упражнения.	- Целостный (непрерывный); - Игровой	60 мин	- Без перерыва; - Полный отдых.	Плавание

Примечание: объем и интенсивность нагрузок в соответствии с данной разработанной методикой занятий могут быть изменены исходя из индивидуальных возможностей учащихся и влияния на их организм.

В целях развития выносливости у учащихся 5-6 классов общеобразовательных школ разработана методика занятий физической культурой, проводимых во внеурочное время, состоящая из 4 этапов:

- I - базовый подготовительный период (I четверть, 27 часов);
- II - формирующий подготовительный период (II четверть, 21 час);
- III - стабилизирующий подготовительный период (III четверть, 30 часов);
- IV - развивающий подготовительный период (IV четверть, 24 часа).

В ходе занятий по физической культуре, проводимых во внеурочное время на основе систематической последовательности нагрузок, средств и методов в поэтапном порядке, было проведено 102 занятия. На один учебный год, рассчитанный на 9 месяцев, разработано 9 мезоциклов. Для правильного распределения недельных нагрузок было сформировано 34 микроцикла. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут. В результате тренировок, основанных на этапах, качества выносливости развиваются лучше. На каждом этапе применялись целенаправленные упражнения.

Эффективность предложенной методики оценивалась с помощью беговых тестов учащихся, что позволило выявить изменения в уровне выносливости. Результаты исследования показывают, что повышение уровня выносливости за счет научно обоснованного и системного подхода способствует значительному улучшению физического состояния учащихся 5-6 классов.

В четвёртой главе диссертации, озаглавленной «**Экспериментальное обоснование эффективности развития выносливости у учащихся 5-6-х классов на внеклассных занятиях по физической культуре**», подробно раскрыты данные о динамике физического развития школьников 5-6-х классов в ходе эксперимента, об изменениях в их физической подготовленности, а также о сравнительной динамике показателей развития выносливости. Из сведений, приведённых в таблице 5, можно увидеть, как изменился уровень физической подготовленности мальчиков 5-6-х классов за время эксперимента.

Таблица 5

Динамика изменения показателей физической подготовленности мальчиков 5-6 классов в ходе педагогического эксперимента (n=200)

Контрольная группа									
№	Контрольные упражнения	В начале эксперимента			В конце эксперимента			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	Отжимания в упоре лежа (количество раз)	15,44	3,50	22,64	16,49	3,71	22,50	2,06	<0,05
2	Приседания с вытянутыми вперед руками (количество раз)	20,45	5,95	29,10	22,23	6,33	28,48	2,05	<0,05
3	6-минутный бег (м),	1028,63	246,48	23,96	1101,35	258,37	23,46	2,04	<0,05
4	бег на 1000 м (с),	347,84	88,84	25,54	327,36	80,97	24,73	1,70	>0,05
5	бег на 1500 м (с).	552,93	134,66	24,35	515,94	122,78	23,80	2,03	<0,05

Продолжение таблицы 5

Экспериментальная группа									
№	Контрольные упражнения	В начале эксперимента			В конце эксперимента			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	Отжимания в упоре лежа (количество раз)	15,27	3,51	22,99	17,44	3,86	22,14	4,15	<0,001
2	Приседания с вытянутыми вперед руками (количество раз)	20,02	5,89	29,42	23,77	6,82	28,69	4,16	<0,001
3	6-минутный бег (м),	1041,59	253,44	24,33	1195,47	284,37	23,79	4,04	<0,001
4	бег на 1000 м (с),	350,81	92,72	26,43	310,47	79,21	25,51	3,31	<0,01
5	бег на 1500 м (с).	541,12	135,37	25,02	466,34	113,26	24,29	4,24	<0,001

Контрольное упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа помогает оценить выносливость мышц груди, плеч и рук. В начале эксперимента в контрольная группа средний результат составил 15,44 раз, а в конце эксперимента он достиг 16,49 раз. Разница между показателями статистически связана с естественным физическим ростом участников, так как разница ($t=2,06$; $P<0,05$).

В упражнении приседания с вытянутыми вперед руками оценивается выносливость мышц нижней части тела и коленей. В начале эксперимента в контрольная группа учащиеся выполнили в среднем 20,45 раз, а в конце эксперимента этот показатель составил 22,23 раз. Статистический анализ показал достоверность этого изменения ($t=2,05$; $P<0,05$). Тест 6-минутного бега оценивает функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На начальном этапе среднее расстояние составляло 1028,63 метра, а в конце эксперимента этот показатель составил 1101,35 м ($t=2,04$; $P<0,05$).

Результаты бега на 1000 метров также практически не изменились в течение эксперимента: с 347,84 сек. до 327,36 сек. ($t=1,70$; $P>0,05$). Это показало, что существенных изменений в результатах не произошло.

Показатели в беге на 1500 метров незначительно улучшились с 552,93 сек. до 515,94 сек., однако эта разница статистически недостоверна ($t=0,65$; $P>0,05$).

Система специальной физической подготовки, примененная к участникам экспериментальной группы, оказала положительное влияние на их общее физическое состояние в ходе педагогического эксперимента. На основании приведенных результатов эти эффекты подтверждены статистическим анализом.

В упражнении отжимания в упоре лежа оцениваются сила и выносливость мышц верхней части тела. Если в начале исследования средний показатель составлял 15,27 раза, то к концу эксперимента он увеличился до 17,44 раза. Прирост на 2,17 раза подтверждён высокой статистической значимостью ($t=4,15$; $P<0,001$), что свидетельствует о заметном улучшении силовых показателей благодаря применённой методике.

В упражнении «приседания из положения сидя с вытянутыми вперёд руками» оценивается сила и выносливость мышц нижней части тела.

Показатель повысился с 20,02 до 23,77 раз, что означает существенный прирост на 3,75 раза. Значение $t=4,16$ при $P<0,001$ указывает на высокую статистическую значимость различий.

Тест «бег в течение 6 минут» позволяет определить возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Разница между 1041,59 и 1195,47 м (153,88 м) является значительной и статистически достоверной ($t=4,04$; $P<0,001$). Это свидетельствует о положительных изменениях функционального состояния.

В ходе исследования результат бега на 1000 метров улучшился с 350,81 до 310,47 секунды. Сокращение времени на 40,34 секунды отражает рост скорости бега. Различия также является статистически значимым ($t=3,31$; $P<0,01$).

Положительная динамика наблюдалась и в беге на 1500 метров: показатель снизился с 541,12 до 466,34 секунды. Улучшение на 74,78 секунды ($t=4,24$; $P<0,001$) свидетельствует о повышении выносливости и эффективности работы сердечно-сосудистой системы.

Данные о том, как изменился уровень физической подготовленности девочек 5-6-х классов в ходе эксперимента, представлены в таблице 6.

Таблица 6

Динамика изменения показателей физической подготовленности девочек 5-6 классов в ходе педагогического эксперимента (n=80)

Контрольная группа									
№	Контрольные упражнения	В начале эксперимента			В конце эксперимента			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	Отжимания от гимнастической скамейки (количество раз)	9,84	2,22	22,60	10,50	2,36	22,44	2,04	<0,05
2	Приседания с вытянутыми вперед руками (количество раз)	18,05	4,44	24,61	19,36	4,73	24,43	2,02	<0,05
3	6-минутный бег (м),	883,27	173,34	19,62	934,13	181,68	19,45	2,03	<0,05
4	бег на 1000 м (с),	387,13	64,24	16,59	372,09	61,19	16,44	1,80	>0,05
5	бег на 1500 м (с),	579,72	125,23	21,60	544,57	116,71	21,43	2,05	<0,05
Экспериментальная группа									
№	Контрольные упражнения	В начале эксперимента			В конце эксперимента			t	P
		\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
1	Отжимания от гимнастической скамейки (количество раз)	9,96	2,29	22,99	11,35	2,51	22,12	4,09	<0,001
2	Приседания с вытянутыми вперед руками (количество раз)	18,47	4,61	24,96	21,32	5,14	24,11	4,13	<0,001
3	6-минутный бег (м),	875,73	173,76	19,84	975,44	186,53	19,12	3,91	<0,001
4	бег на 1000 м (с),	382,48	64,94	16,98	353,95	57,16	16,15	3,30	<0,01
5	бег на 1500 м (с),	593,63	130,44	21,97	523,77	110,67	21,13	4,08	<0,001

Упражнение сгибания и разгибания рук в упоре на гимнастическую скамейку оценивает выносливость мышц верхней части тела у девочек. Начальный показатель составлял в контрольной группе 9,84 раза, а к концу эксперимента увеличился до 10,50 раза. Однако прирост на 0,66 раза по

результатам анализа оказался статистически достоверным ($t=2,04$ $P<0,05$), что, вероятно, связано с естественными темпами физического развития учащихся.

В упражнении «приседания из положения сидя с вытянутыми вперёд руками» учащиеся выполнили в контрольной группе 18,05 повторений в начале исследования и 19,36 в конце. Выявлен рост в 1,31 раза. Разница также статистически значима ($t=2,02$ $P<0,05$), что свидетельствует о существенных изменениях в силе и выносливости мышц нижней части тела.

В тесте «6-минутный бег», оценивающем работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, показатели составили 883,27 м в начале и 934,13 м в конце эксперимента. Разница в 50,86 м минимальна и статистически достоверна ($t=2,03$ $P<0,05$), что свидетельствует о наличии значительных функциональных изменений.

В беге на 1000 метров время уменьшилось с 387,13 до 372,09 секунды. Хотя изменение на 15,04 секунды выглядит положительным, статистический анализ показал его незначимость ($t=1,80$ $P>0,05$).

Аналогичная ситуация наблюдалась и в беге на 1500 метров: результат улучшился с 579,72 до 544,57 секунды, однако разница в 35,15 секунды также достигает статистически значимого уровня ($t=2,05$ $P<0,05$).

Эти данные показывают, что в ходе эксперимента произошли значительные изменения в уровне физической подготовленности учащихся.

Целенаправленные физические упражнения, выполненные участниками экспериментальной группы, сыграли важную роль в оценке эффективности педагогического эксперимента. На основе результатов, полученных в начале и в конце исследования, были выявлены следующие изменения.

В упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа», оценивающем выносливость мышц верхней части тела, учащиеся в начале эксперимента выполняли в среднем 9,96 повторений, тогда как к его завершению показатель достиг 11,35. Прирост на 1,39 раза ($t=4,09$ $P<0,001$) является статистически значимым и свидетельствует об укреплении мышц верхнего плечевого пояса благодаря применённому педагогическому подходу.

В упражнении «приседания из положения сидя с вытянутыми вперёд руками», отражающем силу и выносливость мышц нижней части тела, изменения оказались ещё более выраженными: показатель увеличился с 18,47 до 21,32 повторений. Разница в 2,85 раза при $t=4,13$ $P<0,001$ подтверждает высокую статистическую достоверность улучшений.

Тест «6-минутный бег», направленный на оценку возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, показал прирост с 875,73 до 975,44 м. Хотя разница (99,71 м) кажется небольшой, значение $t=3,91$ $P<0,001$ указывает на её функциональную значимость и свидетельствует о физиологическом улучшении состояния организма.

В беге на 1000 м время сократилось с 382,48 до 353,95 секунды, что означает улучшение на 28,53 секунды. Высокая статистическая значимость различий ($t=3,30$ $P<0,01$) отражает повышение скоростной выносливости и улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы.

Аналогично, в беге на 1500 м зафиксирована положительная динамика: результат улучшился с 593,63 до 523,77 секунды. Разница в 69,86 секунды ($t=4,08$ $P<0,001$) признана статистически достоверной.

Относительная динамика прироста показателей учащихся 5-6-х классов по выбранным тестам после завершения педагогического эксперимента приведена на рисунке 3.

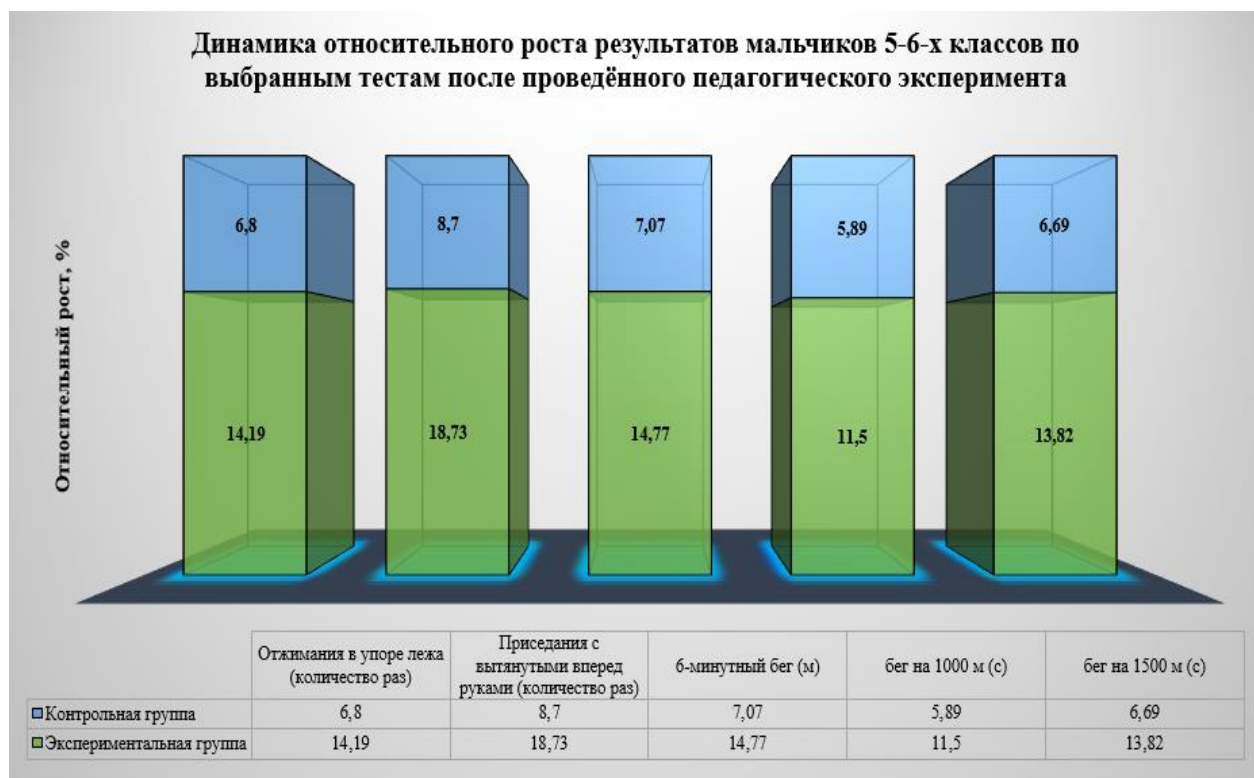


Рисунок 3. Динамика относительного прироста результатов по выбранным тестам у мальчиков 5-6 классов в конце педагогического эксперимента

На основе контрольных тестов, проведённых по завершении педагогического эксперимента, был проанализирован относительный прирост показателей физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп. Согласно данным рисунка, участники экспериментальной группы продемонстрировали значительно более выраженную положительную динамику по всем тестируемым показателям по сравнению с контрольной группой.

В частности, в упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» прирост в экспериментальной группе составил 14,19%, тогда как в контрольной лишь 6,8%. Аналогичная тенденция наблюдается и в упражнении «приседания из положения сидя с вытянутыми вперёд руками»: прирост 18,73% против 8,7% соответственно.

Заметные различия отражены и в беговых тестах. В 6-минутном беге показатели экспериментальной группы улучшились на 14,77%, тогда как контрольная группа увеличила результат только на 7,07%. Это свидетельствует о положительном влиянии экспериментальной программы на развитие

выносливости. Похожая картина наблюдается и в беге на 1000 м (11,5% против 5,89%) и в беге на 1500 м (13,82% против 6,69%).

Полученные результаты подтверждают эффективность применённой педагогической методики и программы тренировок для учащихся экспериментальной группы, обеспечивших выраженные улучшения их общей физической подготовленности. В то время как в контрольной группе традиционный подход обеспечил лишь минимальные темпы развития.

Динамика относительного прироста показателей у девочек 5-6-х классов после педагогического эксперимента представлена на рисунке 4.

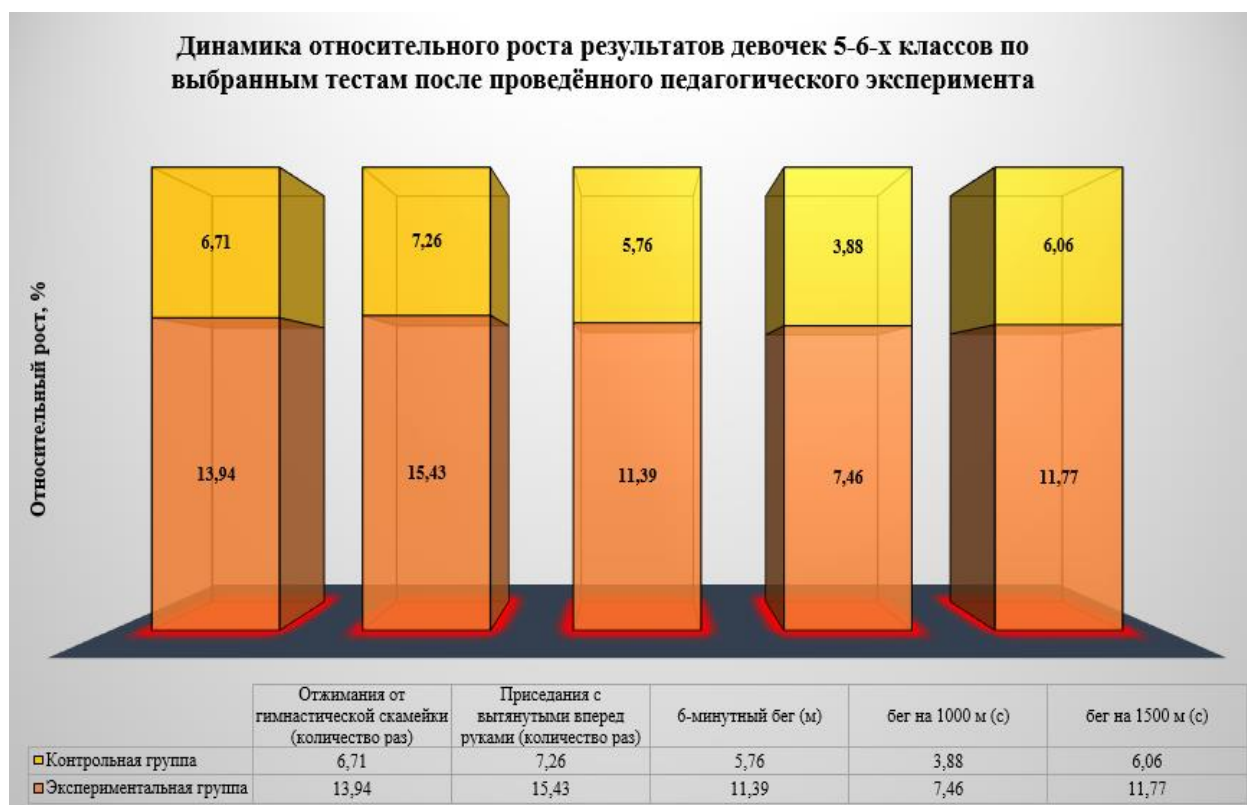


Рисунок 4. Динамика относительного роста результатов девочек 5-6 классов по выбранным тестам в конце педагогического эксперимента

Анализ результатов тестов по физической подготовке, проведенных среди девочек 5-6 классов на заключительном этапе педагогического эксперимента, позволил выявить изменения в развитии их выносливости. На основании данных, представленных на рисунке, видно, что участники экспериментальной группы продемонстрировали значительно более высокие результаты по сравнению с контрольной группой.

В частности, в упражнении отжимание в упоре лежа в экспериментальной группе наблюдался рост на 13,94%, тогда как в контрольной группе этот показатель составил 6,71%. В упражнении приседания с вытянутыми вперед руками экспериментальная группа выросла на 15,43%, что почти в три раза превышает рост в контрольной группе на 7,26%.

Результаты беговых испытаний также наглядно демонстрируют преимущества экспериментальной группы. В беге в течение 6 минут в

экспериментальной группе отмечен рост на 11,39%, а в контрольной группе - на 5,76%. Также результаты в беге на 1000 метров составили 7,46% и 3,88%, а в беге на 1500 метров - 11,77% и 6,06% соответственно.

Эти показатели доказывают высокую эффективность методики и педагогических подходов, применяемых к участникам экспериментальной группы. Кроме того, было установлено, что с помощью нового подхода можно значительно повысить уровень физической активности и подготовленности учащихся по сравнению с контрольной группой, которая занималась по традиционной методике.

ВЫВОДЫ

На основе обобщения результатов исследования по совершенствованию методики развития выносливости у учащихся 5-6-х классов были сделаны следующие выводы:

1. Анализ научной и методической литературы показывает, что в настоящее время развитие качества выносливости в процессе внеклассных занятий физической культурой в школе является недостаточным, что в основном определяет значительное снижение результатов школьников в тестах на выносливость. Поэтому необходимость постоянного обеспечения достаточного уровня выносливости является определяющим фактором успешной реализации стандартов развития выносливости, предусмотренных программой. Однако в настоящее время выявлено, что недостаточное внимание уделяется системному развитию выносливости в физическом воспитании школьников.

2. Результаты педагогического эксперимента показали, что наибольшие результаты в контрольных испытаниях, отражающих уровень развития выносливости, показали учащиеся 5-6 классов, входящие в экспериментальную группу, а итоговые достижения были видны в упражнениях: 6-минутный бег, 1000 м бег, 1500 м бег. Таким образом, была использована предложенная программа непрерывного развития выносливости на внеклассных занятиях по физической культуре, которая доказала свою результативность и эффективность. В упражнении отжимание рук в упоре лежа у мальчиков 5-6 классов в экспериментальной группе отмечено увеличение на 14,39%, тогда как в контрольной группе этот показатель составил всего 6,80%. Также в упражнении приседания с вытянутыми вперед руками экспериментальная группа показала рост на 18,73%, в то время как в контрольной группе рост был ограничен на 8,70%. В упражнении отжимание рук в упоре лежа у девочек 5-6 классов в экспериментальной группе наблюдался рост на 13,94%, в то время как в контрольной группе этот показатель составил 6,71%. В упражнении приседания с вытянутыми вперед руками экспериментальная группа выросла на 15,43%, что почти в один раз превышает рост в контрольной группе на 7,26%.

3. У мальчиков 5-6-х классов также наблюдались значительные изменения в беговых тестах. В 6-минутном беге показатели экспериментальной группы увеличились на 14,77%, тогда как в контрольной группе рост составил лишь 7,07%. Это подтверждает положительное влияние экспериментальной программы на развитие выносливости. У девочек 5-6-х классов результаты беговых тестов также демонстрируют преимущества экспериментальной группы: в 6-минутном беге прирост составил 11,39% против 5,76% в контрольной группе.

4. В беге на 1000 метров у мальчиков 5-6-х классов прирост составил 11,5% в экспериментальной группе и 5,89% в контрольной, а в беге на 1500 метров 13,82% и 6,69% соответственно. У девочек 5-6-х классов показатели были следующими: бег на 1000 метров 7,46% и 3,88%, бег на 1500 метров 11,77% и 6,06%. Эти данные подтверждают эффективность применённого педагогического подхода и программы занятий для экспериментальной группы, обеспечившие значительное улучшение общей физической подготовленности учащихся. Сравнение с контрольной группой, в которой использовался традиционный метод, показывает, что новая методика существенно повышает уровень выносливости и физической подготовки школьников.

5. Специальная программа по развитию качества выносливости, разработанная для учащихся средних классов общеобразовательной школы № 104 Сергелийского района города Ташкента, применялась во внеурочной деятельности учащихся общеобразовательной школы. Результаты по качеству выносливости, полученные в экспериментальной группе, увеличились в целом на 14,2%, функциональные возможности улучшились на 11,4%.

6. Для развития выносливости учащихся средних классов на внеклассных занятиях по физической культуре были разработаны и внедрены в внеклассные занятия упражнения круговой тренировки. Упражнения круговой тренировки, разработанные для учащихся средних классов общеобразовательной школы № 7 Сергелийского района города Ташкента, использовались в качестве дополнительного средства подготовки во время внеклассных занятий учащихся средних классов. Полученные результаты по физической подготовленности экспериментальной группы улучшились в среднем на 12,4%.

7. Комплексы упражнений, основанные на комбинированных видах спорта, разработанные для внеклассных занятий учащихся средних классов общеобразовательных школ, были внедрены в общеобразовательной школе № 2 Янгихаётского района города Ташкента. В результате физическое развитие учащихся улучшилось на 11,8%.

8. На основе результатов проведенных научных исследований были разработаны мезоциклы для развития качества выносливости и внедрены во внеурочные занятия учащихся средних классов общеобразовательной школы №3 Янгихаётского района города Ташкента. В результате показатели учащихся по качеству выносливости улучшились на 14,6%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Обобщая результаты исследования по развитию выносливости учащихся 5-6 классов, участвовавших в эксперименте, разработанную методику целесообразно использовать во внеурочных занятиях по физическому воспитанию на основе следующих практических рекомендаций.

1. Разработанная нами программа позволяет эффективно решать проблему развития качества выносливости в течение учебного года. Многогранность этого средства обусловлена следующим: во-первых, компактностью, поскольку оно используется на внеклассных занятиях по физической культуре и его можно применять как на спортивной площадке, так и в спортивном зале; во-вторых, экономичностью, так как его реализация не требует большого количества спортивного инвентаря; в-третьих, это упражнение можно использовать не только как средство развития качества выносливости.

2. Круговые тренировочные упражнения, направленные на развитие качества выносливости учащихся 5-6 классов на внеклассных занятиях по физической культуре, составлены для каждого учебного месяца, их выполнение позволяет улучшить здоровье и повысить выносливость учащихся. Для развития качества выносливости на внеклассных занятиях по физической культуре учащихся 5-6 классов рекомендуются 9 круговых тренировочных упражнений по 10 станций на 9 месяцев.

3. Комплекс смешанных упражнений, основанных на комбинированном виде спорта, направленный на развитие качества выносливости на внеклассных занятиях по физическому воспитанию учащихся 5-6 классов, объединяет вариативные упражнения посредством различных движений, что способствует развитию выносливости у учащихся. Комбинированные упражнения, заимствованные из различных видов спорта, рекомендуются в качестве современного метода развития выносливости. Целесообразно использовать гимнастику, легкую атлетику и спортивные игры, предусмотренные школьной программой.

4. Для развития выносливости учащихся 5-6 классов были подобраны подвижные игры для внеклассных занятий по физической культуре, которые позволяют широко охватить учащихся занятиями и повысить их физическое развитие. Для развития качества выносливости учащихся 5-6 классов на внеклассных занятиях по физической культуре было отобрано 20 подвижных игр. 2-3 из них проводились в каждом учебном месяце на внеклассных занятиях по физической культуре учащихся 5-6 классов.

5. Для повышения выносливости учащихся 5-6 классов рекомендуется применять предложенные нормы при дозировании тренировочных нагрузок и организовывать занятия в четыре этапа с учетом средств, используемых при вовлечении учащихся во внеурочные занятия по физической культуре. В целях развития качества выносливости учащихся 5-6 классов общеобразовательных школ разработанная методика занятий физической культурой, проводимых во внеурочное время, состоит из 4 этапов: базовый подготовительный период составляет 27 часов для I четверти, формирующий подготовительный период - 21 час для II четверти, стабилизирующий подготовительный период - 30 часов

для III четверти, развивающий подготовительный период - 24 часа для IV четверти.

6. Определена роль развития выносливости в структуре занятий по физическому воспитанию. Еженедельные микроциклы и месячные мезоциклы содержат в общей сложности 102 часа занятий в течение учебного года. Такой подход обоснован необходимостью длительного восстановления после аэробной деятельности, а регулярные тренировки в этом направлении позволяют поддерживать достаточный уровень выносливости для обеспечения продуктивной деятельности, улучшения здоровья учащихся и успешного выполнения нормативов по развитию их выносливости. Это позволяет сделать развитие выносливости в процессе спортивных кружков более упорядоченным, отвечающим требованиям последовательности его формирования.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 AT THE INSTITUTE OF SCIENTIFIC
RESEARCH OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**INSTITUTE OF SCIENTIFIC RESEARCH OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS**

KHASANOV DILMUROD KHOLMUROD UGLI

**OPTIMIZING THE METHODOLOGY FOR ENDURANCE
DEVELOPMENT IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sport training,
health-improving and adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor of philosophy (PhD) on pedagogical sciences**

Tashkent - 2026

The dissertation there of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number № B2022.2.PhD/Ped3741.

The doctoral dissertation was completed at the Institute of Physical Education and Sport Scientific Research.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) on the website of the Scientific Council www.uzdjtsu.uz and on the information and educational portal "Zionet" (www.ziynet.uz).

Scientific supervisor:	Umarov Jamshid Khasanovich Doctor of pedagogical sciences (DSc), professor
Official opponents:	Tukhtaboev Nizomjon Tursunalievich Doctor of pedagogical sciences (DSc), professor Musayev Bakhrom Bakhtiyorovich Doctor of pedagogical sciences (DSc), professor
Lead organization:	Kokand State University

The defense of the dissertation took place at a meeting of the Academic Council of the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sports No. DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 in 2026 “___” _____ at _____. (Address: 100073, Tashkent city, Yashnabad district, Yangi Uzbekistan street, Olympic village. Tel.: (0-370) -717-17-19, 717-27-27, fax: (0-370) -717-17-76, Website: www.djtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. State Sports Academy of Uzbekistan "Administrative" building, 1st floor, 145 auditorium).

The dissertation can be viewed at the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered with the number № 0199) Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street 19. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76.

The abstract of the dissertation was distributed “___” _____ 2026.
(Extract from the digital register _____ in “___” _____ 2026)

F.A.Kerimov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of
pedagogical sciences, professor

D.Y.Egamov
Scientific secretary of the scientific
council awarding scientific degrees,
doctor of philosophy in pedagogical
sciences (PhD)

O.J.Dadabayev
Chairman of the scientific
seminar at the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of
pedagogical sciences DSc, professor

INTRODUCTION

(abstract of the Doctor of Philosophy dissertation (PhD))

The aim of the research is to improve the methodology for developing the endurance quality in 5th -6th grade students during extracurricular physical education sessions.

The process of extracurricular physical training sessions conducted with 5th-6th grade students was taken as the **object of the research**.

The subject of the research comprises the methods and tools used for developing the endurance quality of 5th -6th grade students during extracurricular physical training sessions.

The scientific novelty of the research is as follows:

based on the developing a parallel improved program regarding the characteristics of sensitive periods for endurance quality and a system of targeted preparation for quarterly assessments in year-round training sessions, the opportunities for performing endurance exercises with high-quality indicators have been enhanced, for the modernization of extracurricular physical education activities for 5th -6th grade pupils;

by applying a circuit training complex which're aimed at the gradual improvement of endurance quality, based on age-specific extrapolative parameters (such as perceiving precise time and spatial ranges for the exercises), the indicators for maintaining a uniform running speed have been increased, in order to enhance the effectiveness of extracurricular physical education activities for 5th -6th grade pupils;

by systematically applying the elements (such as number and increasing energy expenditure) that determine the time duration for the continuity between movement phases according to the complexity level of physical education curriculum sections, within the mesocycles of extracurricular training for developing the endurance quality of 5th -6th grade students, the possibilities for reliably monitoring the development process of pupils' endurance quality have been increased;

by applying complex exercise sets based on combined sports types (such as integrating gymnastics and track and field elements) for developing endurance quality in extracurricular physical education sessions, in accordance with the stability of work capacity oscillation characteristics, the methodology aimed at developing endurance quality for enhancing the functional indicators that ensure the endurance of 5th -6th grade pupils has been optimized.

Implementation of the research results. Based on the scientific results obtained during a pedagogical study aimed at developing the endurance quality of 5th-6th grade students in extracurricular physical education classes:

proposals and recommendations for the application of a parallel, progressively structured, year-long curriculum, based on the characteristics of the sensitive periods for endurance development and a system of targeted preparation for quarterly assessments have been implemented. This implementation is certified by an informational letter (Reference No. 03-16/10295 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated on October 16, 2024). As a result, the students' endurance quality has been improved by an average of 14,2%;

proposals and recommendations for the adapted application of a circuit training complex designed for the phased improvement of endurance to enhance the effectiveness of extracurricular physical training for 5th -6th grade students based on age-appropriate extrapolative parameters (such as the perception of precise time and spatial ranges) have been utilized as a supplementary preparatory tool in the extracurricular sessions of General Secondary School No. 7 in, Sergeli District, Tashkent City. This implementation is certified by an informational letter (Reference No. 03-16/10295 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan, dated on October 16, 2024). As a result, the students' overall physical fitness improved by 12,4%;

proposals and recommendations for the systematic application of digitally interlinked mesocycles for extracurricular training based on the complexity level of physical education curriculum sections (according to factors such as the number of elements, increasing energy expenditure, and time duration defining the continuity between phases of movement complexity) have been implemented in the extracurricular sessions for middle school students at General Secondary School No. 3 in Yangikhayot District, Tashkent City. This implementation is certified by an informational letter (Reference No. 03-16/10295, dated on October 16, 2024) from the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan. As a result, the students' results in endurance quality improved by a total of 14,6%, and their functional capacity have been improved by 11,4%;

proposals and recommendations for the application of complex exercise sets based on combined sports (such as the integrated use of gymnastics and track-and-field elements) in extracurricular physical training sessions aligned with the stability of work capacity oscillation characteristics to enhance the functional indicators that underpin the endurance of 5th-6th grade students have been implemented at General Secondary School No. 2 in Yangikhayot District, Tashkent City. This implementation is certified by an informational letter (Reference No. 03-16/1029 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated on October 16, 2024). As a result, the students' physical development has been improved by 11,8%.

The structure and volume of the dissertation.

The dissertation paper consists of an introduction, 4 chapters, 138 pages, 16 figures, 19 tables, a conclusion, practical recommendations, a list of references and appendices.

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YHATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I часть; I part)

1. Khasanov, D. (2023). Methodology of developing strength endurance of secondary school children. Mental enlightenment scientific – methodological journal. Jizzax, 2023. № 6(2). [13.00.00 № 22]. – P. 56-69.
2. Xasanov D.X. Jismoniy tarbiya darslarida 5-6 sinf o'quvchilarining chidamlilik qobiliyatini rivojlantirish. Fan-sportga. 2022. №5. – B. 79-82. [13.00.00. №16].
3. Xasanov D.X. O'rta sinf o'quvchilarining chidamlilik qobiliyatini nafas olish mashqlaridan foydalanib rivojlantirish. Sportda ilmiy tadqiqotlar. 2023. №2. – B. 74-78. [13.00.00 № 328].
4. Xasanov D.X. Jismoniy tarbiya darslarida o'rta sinf o'quvchilarining kuch chidamliligini tarbiyalash. Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish: muammolar, tendensiyalar va istiqbollar. Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjuman to'plami. Chirchiq. 2023. – B. 542-546.
5. Xasanov D.X. Yoshlarda chidamlilik qobiliyatini shakillantirish bosqichlari. "Jismoniy tarbiya, sport sohasida ilmiy tadqiqotlar: muammolar, yechimlar va istiqbollar. Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjumani to'plami. Chirchiq. 2022. – B. 267-269.
6. Xasanov D.X. O'rta sinf o'quvchilarini chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishning ahamiyati. Jismoniy tarbiya, sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar. Respublika ilmiy-amaliy onlayn anjumani to'plami. Chirchiq. 2022 – B. 294-296.
7. Xasanov D.X. Chidamlilik qobiliyatini tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar. Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq. 2023. – B. 283-286.

II bo'lim (II часть; II part)

8. Xasanov D.X. O'rta sinf o'quvchilarining chidamlilik qobiliyatini darsdan tashqari mashg'ulotlarida rivojlantirish uslubiyat. O'zMU xabarlar, 2023, [1/2]. – B. 212-215. [13.00.00. №11].
9. Xasanov D.X. Maktab o'quvchilarida chidamlilik qobiliyatini rivojlantirish yo'llari. Sport menejmenti va marketingi: muammolar, tendensiyalar va istiqbollar. Xalqaro ilmiy anjumani to'plami. Chirchiq. 2022. – B. 337-339.



№ 10-3279

Bosishga ruxsat etildi: 06.01.2026.

Bichimi: 60x84 ^{1/16} «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.

Shartli bosma tabog'i 4,1. Adadi 100. Buyurtma: № 2

Tel: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09

Guvohnoma reestr № 10-3279

“IMPRESS MEDIA” MChJ bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko'chasi, 6-uy.