

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Кўлёзма ҳуқуқида

Собиров Нормат

**5-7 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЧИДАМЛИЛИКНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ**

Таълим йўналиши:
5140900 «Касб таълими йўналиши»
(Жисмоний тарбия, Жисмоний маданият йўналиши бўйича)

МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ
бакалавр даражасини олиш учун

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга
қўйилди
«ЖТН ва У» кафедраси мудирини
п.ф.д., проф. Ф.А.Керимов

«_____» _____ 2013й.

Илмий раҳбар
п.ф.н. Рахимов В.Ш.

Илмий маслаҳатчи
п.ф.н. Арипов Ю.Ю.

ТОШКЕНТ – 2013

МУНДАРИЖА

	КИРИШ	
I БОБ.	Ўқувчиларда чидамлилиқни ривожлантиришнинг умумий асослари.	
1.1.	Адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш	
1.2.	Чидамлилиқ тўғрисида тушунча	
II БОБ.	Тадқиқот мақсади, вазифалари, усуллари ва уни ташкиллаштириш	
2.1.	Педагогик кузатишлар	
2.2.	Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари	
2.3.	Ўқувчиларнинг жисмоний тайёгарлигини аниқлаш	
2.4.	Математик статистик услублари	
III БОБ.	ЧИДАМЛИЛИҚНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИ	
3.1.	Чидамлилиқни ривожлантириш	
3.2.	5-7 синф ўқувчиларнинг чидамлилигини ривожлантириш	
3.3.	Педагогик тажриба натижалари	
	ХУЛОСАЛАР	
	Фойдаланилган адабиётлар	

КИРИШ.

Мамлакатимизда таълим тизимини ислоҳ қилиш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни ривожлантириб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борада «Таълим тўғрисида»ги Қонун ҳамда «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»ни қабул қилиниши катта аҳамиятга эга.

Республикамиз мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилди. Спортчиларимиз Осиё ҳамда жаҳон миқёсидаги мусобақаларда яхши натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Спортнинг бу даражага кўтарилишида Президентимиз И.А.Каримовнинг ҳиссаси каттадир. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир қанча ишлар амалга оширилди. Булардан «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун, «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарор, «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармон ва бошқа бир қатор ҳукумат қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга йўл очмоқда.

Ёш авлодни ҳар томонлама ақлий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Шунинг учун Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонунида «Мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчи-ёшлар, ўқувчилар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамоллик эҳтиёжини шакллантириш мактабгача тарбия муассасалари ва ўқув юртларининг асосий вазифи ҳисобланади» дейилади.

Чидамлилиқни ошириш учун бир қатор мутахассислар ўз услубиятини тавсия этишган. Энг аввало болалиқ давридан бошлаб спорт юкламаларини яхши тақсимлаш керак, умумий чидамлилиқни ривожлантиришга катта эътибор қаратиш лозим. Инсон чидамли бўлиши учун организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишига эришиш лозим.

Чидамлилиқ даражасининг ошиши, биринчидан: юрак-қон томири фаолиятини кучайтиришни; иккинчидан, функционал тизимларнинг фаолияти жараёнида пайдо бўладиган қувватни тежаб-тергаб сарфлашни; учинчидан, функционал имкониятлардан иложи борича тўла фойдаланишни кўзда тутди.

Бир текислик услубининг ижобий томони шундаки, у фаолият тизимини бир-бирига боғлиқлигини иш бажаришда кислород талабини таъминловчи юкламани ошиб бориши билан боғлиқ.

Ўқувчилар бу мусобақаларда иштирок этишлари учун умумий тайёргарлиқни амалга ошириш зарур. Бу эса боланинги организмни ушбу мусобақага тайёрланган бўлиши кераклигини таъкидлайди. Лекин, ўқувчи ёшларни кўпчилиги берилган мезонларни бажара олишмайди. Шу сабабли, юқоридаги маълумотларни инобатга олган ҳолда, ўқувчиларда чидамлилиқни ривожлантириш бугунги куннинг долзарб муаммосидир.

Тадқиқотнинг мақсади: Ўқувчиларнинг спорт тайёргарлигини оширишда умумий чидамлилиқни воситалардан фойдаланган ҳолда уларда чидамлилиқ самарадорлигини оширади.

Тажриба-синов тадқиқотлари базаси: Тошкент шаҳар Юнусобод тумани 265 мактабида ўтказилди.

Тадқиқотлар объекти: 5-7 синф ўқувчиларини чидамлилигини оширишга қаратилган, жисмоний тарбия дарслари ва синфдан ташқарида олиб бориладиган машғулотлар.

Ишнинг янгилиги:

- Ишда чидамлик малакавий амалиёт давомида турли ҳажмларда спорт машғулотлари билан шуғулланган ўқувчиларнинг ўзлаштиришларга таъсирини ўрганиш;
- Ўзлаштиришнинг мусобақа юкламаларига боғлиқ ҳолда ўзгариш даражасини ўрганиш.

Амалий аҳамияти: Тадқиқот натижалари қуйидаги ҳолларда қўлланилиши мумкин:

- Ўқувчиларнинг ўқиш даврида спорт ҳамда ақлий билимларини ўзлаштириш даражасини ошириш;
- Келажакда ўқувчиларнинг амалий тайёргарлиги бўйича янада самарали услубларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқот предмети: 5-7 синф ўқувчиларида чидамликни ривожлантиришни илмий - услубий шакллари ва воситалар.

Ҳимояга чиқариладиган асосий ҳолатлар.

- Ўқувчиларни жисмоний иш қобилияти ва ўзлаштиришни оптималлаштиришга имкон берувчи юклама ҳажми;
- Мусобақа юкламалари турли шароитдаги жисмоний ўзлаштириш динамикаси;
- Ўқув муассасаларидаги ўқувчиларнинг тажриба ва назорат гуруҳларида умумий ва махсус чидамлик динамикаси.

I БОБ. ЎҚУВЧИЛАРДА ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ

1.1. Адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида дарс ва дарсдан ташқари ўтказиладиган машғулотларни ташкил этишнинг умумий ва махсус қонуниятлари, махсус функционал хусусиятларининг услублари ўрганилди.

Мазкур услуб тадқиқотнинг ишчи фаразини олдинга суришга имкон туғдирди ва баъзи назорат хулосаларни чиқаришга ёрдам берди.

М.Я.Набатникова фикрича, юкламанинг умумий ҳажми динамикаси учун хос бўлган йўналишларни билиш билан чекланиш ярамайди. Юкламаларнинг умумий тавсифларидан турли парциал ҳажмларни аниқ ва батафсил очиқ беришга ўтиш зарур. Машғулот юкламалари тизими муайян ихтисослик учун хос бўлган махсус сифатларнинг ривожланишини таъминлаши лозим ().

М.А.Годик ўз ишларида юкламанинг умумий тавсифлари - ихтисослашганлиги, йўналиши, ҳажми ва координацион мураккаблигини асослаб берган ҳамда юкламани назорат қилиш услубларини ишлаб чиққан. Бироқ йиллик тайёргарлик цикли босқичларида юкламаларнинг умумий ва парциал ҳажмларини режалаштириш услубиятини тавсифларга бўлиб келтирмаган.

Л.Р.Айрапетъянцнинг маълумотига кўра, турли спорт ўйинларида юкламаларни меъёрлаш мезонлари турли хиллиги сабабли юкламаларнинг йиллик ва кўп йиллик динамикасини, айниқса,

ихтисослашганлиги ҳамда координацион мураккаблиги бўйича аниқлаш ва шунинг асосида динамиканинг оптимал вариантыни танлаш имконияти йўқ.

Ю.М.Портнов шундай хулосага келдики, спорт ҳолати ривожланишини бошқариш учун, биринчи навбатда, юкломанинг турли омиллари (ҳажми, шиддати, максимал кучланиши, стартлар сони ва ҳ.к.) ва спорт юкломалари ўртасида қандай боғлиқлик бўлишини билиш лозим.

Афсуски, муаллиф юкломаларни ҳисобга олиш услублари ва тартибини келтирмаган.

В.Н.Платонов юкломаларни режалаштириш давомида спортчиларнинг уч хилдаги ҳолатини ажратишни тавсия этади: босқичдаги ҳолат - нисбатан узоқ вақт - ҳафта ва ойлар давомида сақланиб туради; кундалик ҳолат - битта ёки бир нечта машғулотлар таъсирида ўзгаради; тезкор ҳолат - айрим машқлар таъсирида ўзгаради ва тез ўтиб кетади.

Бу ҳолатларни баҳолаш машғулот машғулотлари, микроцикллари ва босқичларининг йўналишини, тузилиш хусусиятини тўғри аниқлашга имкон яратади.

Мусобақа фаолияти (МФ) тузилмаларини спортчилар организмнинг функционал имкониятлари билан, МФ кўрсаткичлари билан бирга спортчилар машқланганлиги тузилмасининг аниқ сонифодаси билан боғланганда машғулот жараёнини оқилона тузиш мумкин бўлади.

Бу ишларда МФ бирламчи ҳисобланади. У машғулот воситалари ва тузилмаларини танлашни ҳамда юкломаларни режалаштиришни

аниқлаб беради. Бироқ юкламаларни меъёрлаш зарурлиги тўғрисидаги таклифлар амалга оширилмай қолмоқда.

Л.П.Матвеев таъкидлайдики, дарсда юкламани бошқариш унинг оптимал ҳажми ва шиддатини таъминлаш демақдир. Юкламани оптимиллаштириш муаммоси кўп жиҳатдан унинг жисмоний машқларда меъёрланишига боғлиқ. Жисмоний машқлар шиддатини меъёрлаш ҳаракатларни бевосита ва билвосита бошқариш услубияти орқали амалга оширилади. Бевосита бошқариш усулларига такрорлашлар сони, тезлик, қўлланиладиган ташқи оғирликлар ўлчамлари ва бошқа параметрлар тўғрисидаги кўрсатмаларни сўз орқали тушунтириш киради.

1.2. Чидамлилик тўғрисида тушунча.

Ўқувчиларда чидамлиликни ривожлантириш муаммоси мамлакатимизда илмий тадқиқотлар предмети сифатида муаллифлар томонидан илгари сурилган эди. Улар мазкур ҳаракат сифатига «Организимни чарчаш вақтини орқага сурувчи ёки чарчаш жараёнини келтириб чиқарадиган омилларнинг пайдо бўлишига зид равишда иш фаолиятини давом эттириш» хусусиятига таъриф беришган.

Кейинроқ чидамлилик тушунчаси бирмунча кенгайди. Бунга сабаб унга ташқи ва ички салбий омиллар ҳаракатидаги барқарорлик ҳам келиб қўшилди.

Чидамлилик организмнинг меҳнат қобилиятини сақлаш муддатининг давомийлиги ва унинг чарчаш ёки ташқи муҳитнинг

салбий омиллари таъсирига бардош бериш, қаршилик кўрсатиш даражаси сифатида тавсифланади.

Сўнги йилларда чидамлик ва унинг турларини йиғиндисидан иборат бўлган яхлит тушунча сифатида ифодаланмоқда. Масалан: куч чидамлиги, умумий ва махсус чидамлик, тезлик чидамлиги ва х.к.

Юктамалар йўналиши ва шиддатини юрак-қон томир уриш тезлиги нуқтаи назаридан асослаш тўғрисидаги таклиф ҳам мавжуд. Бунда юрак фаолиятининг асосий мезони сифатида юрак қисқариши тезлиги (ЮҚТ) қабул қилинган. Масалан: Енгил - атлетикада шиддатнинг I даражада шуғулланиш умумий чидамлигини оширмайди, фақатгина «сарфланган» кучларни тиклайди (ЮҚТ 114-132 ур/мин), II даражада шуғулланиш умумий чидамликни оширади (ЮҚТ 174 ур/мин), III даражада умумий чидамлигини шиддатли машғулотга мослаштиради (ЮҚТ 150-174 ур/мин).

Юқорида кўрсатилган шиддат даражалари асосида чидамлик сифати кичик синфларга бўлинади. Бунинг устига, суръат чидамлиги, енгил - атлетика олиб бориш хусусиятларига қараб яна 3 турга бўлинади: а) қисқа чидамлик; б) ўртача; в) узоқ муддатли чидамлик. Аниқ машғулотлар чидамликнинг барча турлари орасида ўзаро алоқада бўлади.

II БОБ. ТАДҚИҚОТЛАР ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ.

Иш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинди:

1. Ўқув адабиётлари ва республикамизнинг меъёрий ҳужжатларини ўрганиш;
2. 5-7 синф ўқувчиларининг чидамлилигини аниқлаш;
3. Жисмоний иш қобилияти ва чидамлик ўртасидаги ўзаро боғлиқликларни ўрганиш йўллари аниқлаш;
4. Чидамликни ёшига қараб ривожлантириш воситалари ва услублари.

2.1. Педагогик кузатишлар.

Педагогик кузатишлар ўқувчиларнинг умумий чидамлилигини тайёргарлик динамикасининг ёшига қараб таҳлил қилиш, махсус функционал хусусиятларини амалга ошириш учун фойдаланилди.

2.2. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари

Тадқиқотлар жараёнида текширилувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш мақсадида турли назорат машқлари қўлланилди.

Жисмоний ривожланиши, умумий ва махсус чидамлик даражасини баҳолаш ҳамда аниқлаш учун тестлардан фойдаланилди.

Тажриба ўтказиш мобайнида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, ҳар кунги машқларни ўзлаштиришига қараб ёндашилди.

2.3. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.

Тадқиқотлар жараёнида ўқувчиларнинг умумий чидамлилиқ даражасини баҳолаш мақсадида турли назорат машқлари қўлланилди. Буларга:

1. 1000 метрга югуриш;
2. Баланд турникда тортилиш;
3. Гавдани кўтариб тушириш;
4. Арғамчида сакраш.

2.4. Математик статистик услублари.

Тадқиқот натижалари статистик усул билан ишлаб чиқилди, унда ўқувчиларнинг ёши ва субмаксимал зона бўйича кўрсатган кўрсаткичлари ҳисобланди, шунингдек статистик фаразлар (студент t -мезон бўйича), ўрта арифметик қиймат текширилди.

Тадқиқот Юнусобод туманидаги 265 мактаб базасида ташкиллаштирилди. тадқиқотда 5-7 синф ўқувчилари тажриба ва назорат гуруҳларига бўлинган ҳолда иштирок этишди. (ҳар бир гуруҳда 10 нафардан ўқувчи)

III. БОБ. ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

3.1. Чидамлиликни ривожлантириш.

Чидамлилик – инсоннинг бирон ҳаракат фаолиятини узоқ вақт давомида унинг самарасини пасайтирмасдан бажариш қобилияти.

Ишнинг давомийлиги охир оқибат чарчаш билан чегараланганлиги муносабати билан чидамлиликни организмнинг чарчашга бардош бериш имконияти деб ҳам ифодалаш мумкин. Чарчаш - узоқ вақт давомидаги оғир фаолият натижасида организмнинг меҳнат лаёқати пасайиши билан тавсифланадиган ҳолати. У, иш бошлангандан сўнг маълум вақт ўтиши билан пайдо бўлади ва фаолиятни аввалги самара билан бажара олмасликда намоён бўлади. Чарчашни ривожланиши 3 босқичда ўтади:

1. Компенсацияланган чарчаш босқичи, қийинчиликларнинг ортиб боришига қарамасдан, инсоннинг аввало иродавий уринишлари ва ҳаракат амалларинининг биомеханик тузилишини қисман ўзгартириш ҳисобига аввалги суръатларни сақлаб туриш вақти.

2. Декомпенсацияланган чарчаш босқичси, инсоннинг барча уринишларига қарамасдан, фаолият самарасини сақлаб қола олмаслиги. Агар шу ҳолатда иш давом эттирилса, бир оздан кейин уни бажаришдан бош тортиш вақти келади.

3. Тўла чарчаш босқичи. чарчаш ҳолатида даврий ҳаракат амалларини бажаришда тезликнинг, қадамлар узунлиги ва частотасининг ўзгариши келтирилган (конькида югуриш мисолида).

Компенсацияланган чарчаш босқичсида, қадамлар узунлиги камайган бўлишига қарамасдан, тезлик қадамлар частотаси ортиши ҳисобига сақланиб туради. Чарчаш бирламчи мушакларнинг қисқариш кучи камайишида намоён бўлади, натижада муздан итарилиш кучи ва тезлигининг камайиши, қадамлар узунлигининг қисқариши юз беради. Чидамлилик жисмоний фаолиятнинг ҳамма турида зарур. Жисмоний машқларнинг бир турида у спорт натижасини тасдиқлайди (юриш, ўрта ва узок масофаларга югуриш, чанғи спорти), бошқаларда - маълум тактик амалларни бажариш имконини беради (бокс, енгил - атлетика, спорт ўйинлари ва бошқ.), учинчиларда - қисқа муддатли кўплаб катта юкламаларга бардош бериш ва кучларнинг тез орада қайта тикланишини таъдақлайди (спринтерча югуриш, сакраш, оғир атлетика ва бошқ.)

Чидамлиликнинг ривожланганлиги даражасини икки гуруҳ кўрсаткичлар асосида баҳолаш мумкин:

1. Ташқи кўрсаткичлар чарчаш вақтида инсон ҳаракат фаолиятининг натижавийлигини ифодалайди.

2. Ички кўрсаткичлар маълум фаолият бажарилишини тасдиқловчи организм қисмлари ва тизими фаолиятида юз бераётган маълум ўзгаришларни акс эттиради.

Даврий машқларда чидамлиликнинг ташқи кўрсаткичлари:

◆ белгиланган вақтда босиб ўтилган масофа (масалан, бир соатли югуриш ёки 12 дақиқалик Купер тестида);

◆ анча узок бўлган масофани кам вақт сарфлаган ҳолда босиб ўтиш (Масалан, 5000 м га югуриш, 1500 м га сузиш);

◆ белгиланган тезликда энг узоқ масофани «охиригача» босиб ўтиш (масалан, белгиланган 6,0 м/с тезликда югуриш).

Куч машқларида чидамлилиқ қуйидагилар билан ифодаланади:

◆ ушбу машқни такрорлай олиш миқдори билан (тортилиш, бир оёқда ўтиришнинг чегаравий миқдорлари);

◆ тана ҳолатини кўп вақт давомида ўзгаришсиз сақлаш ёки куч машқларини энг кам вақтда бажариш (Масалан, 5 м арқонга осилиб чиқиш; 6 марта тортилгандан кейин ва бошқ.);

◆ белгиланган вақтда энг кўп ҳаракатлар миқдори (масалан, 10 с да энг кўп ўтириб туриш).

Барча жисмоний машқларда инсоннинг чидамлилиқ белгиси бўлиб ишнинг бошида, ўртасида ва якунида ҳаракат амаллари биомеханик кўрсаткичларининг ўзгариш хусусиятлари хизмат қилади. Турли вақт оралиқларида уларнинг кўрсаткичларини таққослаб, чидамлилиқ даражаси ҳақида хулоса берилади. Одатда, машқ якунида бу кўрсаткичлар қанчалик кам ўзгарса, чидамлилиқ даражаси шунча юқори бўлади.

Чидамлилиқнинг ички кўрсаткичлари: инсоннинг чарчаган ҳолатида марказий асаб тизими, юрак-қон томир, нафас олиш, эндокрин ва бошқа тизимларидаги ўзгаришлар.

Чидамлилиқ инсоннинг бошқа жисмоний имкониятларининг ривожланганлик даражасига боғлиқ. Булардан келиб чиққан ҳолда икки тур кўрсаткичларни қўллаш таклиф қилинади:

1. Мутлоқ - куч, тезлик ва мувофиқлаш лаёқатларининг ривожланганлигини ҳисобга олмасдан.

2. Нисбий - куч, тезлик ва мувофиқлаш лаёқатларининг ривожланганлигини ҳисобга олган ҳолда.

Чидамлиликнинг тузилиши ҳар бир ҳол учун маълум фаолият турининг шартлари билан аниқланади. Чидамлиликнинг ривожланганлик ва намоён бўлиш даражаси бир қатор омилларга боғлиқ.

- ◆ инсон организмида энергетик заҳиралар мавжудлиги;
- ◆ организмнинг турли тизимлари функционал имкониятлари даражаси (юрак-қон томир, марказий асаб тизими, асаб-мушак ва бошқ.)
- ◆ ушбу тизимларнинг фаоллашув тезлиги ва мувофиқлаштирилганлиги даражаси;
- ◆ физиологик ва рухий функцияларнинг организм ички муҳитининг ноқулай шароитларига турғунлиги (кислород етишмаслиги ва бошқ.);
- ◆ организмнинг энергетик ва функционал салоҳиятини тежаб ишлатиш;
- ◆ таянч-ҳаракат аппаратининг тайёрланганлиги;
- ◆ контакт маҳорати техникасининг такомиллашганлиги;
- ◆ шахсий-рухий хусусиятлар (ишга қизиқиш, тиришқоқлик, чидамлилик, қатъийлик ва ҳ.к.).

Инсон чидамлигига таъсир кўрсатадиган бошқа омиллар қаторида қуйидагиларни кўрсатиш мумкин: ёш, жинс, инсоннинг морфологик хусусиятлари ва фаолият шароити.

Мазкур омиллар ҳаракат фаолиятининг кўп турларида аҳамиятга эга, лекин улардан ҳар бирининг намоён бўлиш даражаси ва уларнинг

нисбати маълум фаолият хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда турлича бўлади. Шунинг учун чидамлиликнинг ҳар хил шакллари мавжуд, улар ўзларининг белгиларига кўра гуруҳланади. Масалан:

- ◆ даврий, нодаврий ёки аралаш хусусиятли ишга чидамлилик;
- ◆ статик ёки динамик чидамлилик; маҳаллий, минтақавий ёки глобал чидамлилик; аэроб ёки анаэроб чидамлилик: тезлик, куч ёки мувофиқлашишга хос чидамлилик; умумий ёки ихтисослашган чидамлилик;

Амалиётда чидамлиликнинг алоҳида шакллари бoғлиқлиги бўйича баҳолаш имконини берадиган таснифни қўллаш мақсадга мувофиқ.

Амалиётда жуда кўп чидамлилик шаклларининг намоён бўлиши икки турга ажратилади:

I. Умумий.

II. Махсус.

Умумий чидамлилик – инсоннинг одатий бўлмаган фаолиятни узоқ ва муваффақиятли бажара олиш қобилияти.

Махсус чидамлилик – фаолиятнинг маълум тури талаблари билан белгиланадиган шароитларда ишни самарали бажара олиш ва чарчоққа бардош бериш қобилияти.

Фаолиятнинг у ёки бу тури куч, тезлик ва мувофиқлаш лаёқатларининг намоён бўлишига, демак чидамлиликка ҳам юқори талаблар қўйиши мумкин. Ва, ниҳоят, фаолиятнинг боғлиқ ҳолда чидамлиликнинг бу турларини намоён бўлиши мушак ишларининг энерготадқиқоти билан боғлиқ.

Чидамлилик кучини ривожлантириш.

Чидамлилик кучи яъни мушак кучланишининг узок вақт кўрсатиш қобилияти - бу жисмоний қобилиятларнинг мухим аҳамиятга эга бўлган томонидир.

Унинг ривожланиш даражаси касбий, маиший, ҳарбий ва спорт ҳаракатлари фаолияти билан боғлиқ. Чидамлилик кучи бажариладиган ҳаракат таъсирининг хусусиятидан қатъи назар, нимоён бўлишнинг турли шаклларига эга. Унинг хусусиятлари тезлик қобилиятларининг хусусиятларига нисбатан оз даражада. Шунинг учун турли машқларда чидамлилик кучида «кўчиш» бўлиши мумкин.

Мушак кучланиш тартибига кўра қуйидагиларга бўлинади:

- ◆ чидамлиликнинг динамик кучи;
- ◆ чидамлиликнинг статистик кучи;

Ишлашда қатнашадиган мушак гуруҳлари хажмига кўра бўлинади;

- ◆ чидамлиликнинг маҳаллий кучлари, яъни ҳаракатда гавда мушаклари умумий хажмининг $1/3$ қисми қатнашади;

- ◆ чидамлиликнинг регионал кучлари, яъни ҳаракатда мушак хажмининг $1/3$ дан $2/3$ гача қисмини қатнашади;

- ◆ чидамлиликнинг глобал кучлари, яъни ҳаракатда гавда мушакларининг $2/3$ дан кўпроқ қисми қатнашади.

Иш кучининг турли хусусиятлари анаэроб ёки аэроб энергия манбаларини тасдиқлайди.

Чидамлиликнинг динамик кучи унча юқори ҳаракатда бўлмаган такрорлаш ва мушак кучланиши оз бўлган машқлар учун хосдир,

шунингдек, «тез» куч керак бўладиган даврий машқлар учун ҳам хосдир.

Динамик куч тавсифига эга бўлган машқлар кучнинг турли катталигида (жадаллик) ва бир неча марта такрорланиш (хажми) билан бажарилади.

Чидамлилик динамик кучининг кўрсаткичлари оз ўлчамда максимал кучларнинг (тежалган куч) ривожланиш даражасига боғлиқ.

Қоидага кўра, катта кучга эга бўлган одамлар куч машқларини бир неча марта бажарадилар.

Инсоннинг максимал куч имкониятлари енгиб ўтиш керак бўлган қаршиликнинг катталиги 20-30% бўлгандагина намоён бўлади.

Юк оз бўлганда такрорлаш имкониятлари тез ўсади ва максимал кучларга боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун куч қобилиятлари озгина миқдорда қаршилик ишлатиш йўли билан ривожланса, (тахминан максимал кучдан 75-80% кўп, яъни субмаксимал қувват зонасида) чидамлилик махсус ривожланмаслиги мумкин. Қаршилик кам бўлганда максимумдан (30-70%, яъни оз ва катта қувват зонасида), бир хил вақтда куч ҳам, чидамлилик ҳам ошади. Агар енгиб ўтиладиган қаршилик максимал куч даражасидан 20-30% кам бўлса, чидамлилик амалда ривожланмайди. Куч юки оғирлигининг 20% (шунга яқин) максималда қўлланилиши чидамлиликнинг амалга ошишига олиб келади.

Чидамлилик динамик кучини ривожлантириш учун, асосан, такрорлаш, оралиқ ва айланма усулларида фойдаланилади.

Чидамлиликнинг статистик кучи – асосан танани маълум ҳолатда ушлаб туриш учун зарур бўлган чегаравий, чегарага яқин ва ўртача

кучланишларни узоқ вақт сақлаб туриш билан боғлиқ бўлган фаолият бўлиб, кўп жиҳатдан мушакларнинг кучланишига боғлиқ.

Мушак максимал кучга қанчалик кам таъсир кўрсатса, чидамлилиқ шунча катта бўлади 50% максимал кучга эга бўлган юк билан бажариладиган машқни 1 дақиқа давомида бажариш мумкин. Агар оширилган куч максималдан 15 % кам бўлса, иш давомий бўлиши мумкин. Мушакнинг максимал кучи билан статистик чидамлилиқ ўртасида боғлиқлик йўқ. Максимал кучларни оширишда, масалан: орқа мушакларнинг статистик чидамлилиги, қоидага кўра, жуда оз ўзгаради. Статистик машқларни «охиригача» бажаришдаги иш қобилиятини 3 босқичга бўлиш мумкин:

1. Энг мувофиқ иш қобилияти.
2. Компенсацияланган чарчоқ.
3. Декомпенсацияланган чарчоқ.

Машқлар хусусиятидан қатъи назар, статистик кучланишни бажариш давомийлиги инсон организмидаги ҳолати вазифаларининг биринчи босқичи давомийлиги 41,1-43,6%, иккинчиси 41,6-42,4% ни, учинчиси 13,6-16,5% умумий двомийлигини ташкил қилади.

Шундай экан, статистик вазифага вақтнинг энг қулай таъсири (энг мувофиқ иш қобилияти плюс чарчоқни компенсациялаш) максимумда 82 дан 86% гача ташкил қилади.

Бу қонунчилик, статистик вазифалардаги чарчоқни пайдо бўлишига эътибор берган ҳолда, статистик чидамлилиқка эришишнинг ишлаш усулини қабул қилади.

Ёш ўтган сари чидамлилиқ кучи статистик кучайишда доимо кўпайиб боради. Чидамлилиқни ўсиши статистик кучда 13-16 ёш

босқичида кузатилади, яъни жинсий ривожланиш даврида, қизларда 32% ўғил болаларда 29% ни ташкил қилади.

Чидамлилик кучи статистикасини ривожлантириш учун турли изометрик машқлар қўлланади. Бу машқларни бажариш чарчоқни компенсациялаш босқичларини чегаралаб қўяди, яъни статистик вазифаларга кўра максималдан 82 -86% (тўхтатгунча) улар ёрдамида ҳамма мушак гуруҳларига таъсир ўтказиш мумкин.

Мушакнинг статистик кучланиш давомийлиги 12-20 с бўлиши керак. Табиийки, ҳар бир инсоннинг максимал статистик кучланиш давомийлиги у ёки бу машқларда ҳар хил бўлади.

Статистик машқлар бир оҳангда бажарилиб, рухий зўриқиш ҳосил қилади, зерикарли бўлиб, тез чарчашга олиб келади. У билан машғулотлар давомида узлуксиз равишда шуғулланиш тавсия этилмайди. Куч хусусиятига эга бўлган изометрик машқлар организмни қаттиқ кучантириш орқали бажарилади. Шунинг учун 7-14 ёшдаги ўсмирларда қўллашда эҳтиёт бўлиш керак ва жуда кичик ҳажмда ҳам қуйидаги методологик усулий ҳолатга риоя қилиш керак:

- ◆ изометрик кучланишда бажариладиган машқлар қон айланишни яхшиловчи (лўкиллаб югуриш, ҳар хил ривожлантирувчи машқлар) мушакларни динамик ишлаши билан биргаликда бажариш статистик чидамликни тезроқ оширади;

- ◆ машғулотларда қўшимча юк билан бажариладиган машқларни қўлلامаслиги айтилади, қўлланса ҳам 1-2 кг дан ошмаслиги керак;

- ◆ статистик машқларни мушак чўзилтириш машқлари билан алмаштирган ҳолда бажариш керак, шундагина мушакларнинг асоссиз чўзилишига сабаб бўлмайди;

◆ статистик вазифа қанчалик кўп бўлса, дам олиш ҳам шунчалик кўп бўлиши керак;

◆ статистик машқларни дарснинг асосий қисми охирида бажариш тавсия этилади лекин, бир шарт билан, яъни тугатилаётган қисм давомий ва динамикали бўлиш керак.

Организмнинг аэроб ва анаэроб имкониятлари машқни бажариш шиддати ва давом этиш вақти, такрорлаш сони ва дам олиш оралиқларига боғлиқ.

Болалар ва ўсмирларда чидамликни ривожлантиришда, организмнинг функционал тайёргарлиги сустигини эътиборга олган ҳолда секин ва илмий ёндошиш керак ҳамда бу ёш даврида кўпроқ тезкорлик сифатларини ривожлантириш кераклигини кўрсатишган.

Ҳар бир ўқитувчи машқлар шиддатини индивидуал ва ўқувчининг тайёргарлигига боғлиқ эканлигини унутмаслиги керак. Янги шуғулланаётган болаларда максимал шиддатдан 75-80% бир чегарани ташкил қилса, яхши тайёрланган спортчиларда эса бошқачадир.

Чидамликни ривожлантиришда умумий чидамлик машқларини аста-секин 15-20 дақиқагача бажариб борганда ривожланади. Ўсмирларда умумий чидамликнинг асосий натижаси бўлиб, кислородни максимал қабул қилиш иш қобилиятининг асосий кўрсаткичидир.

3.2. 5-7 синф ўқувчиларининг чидамлилигини ривожлантириш.

5-7 синф ўқувчиларда чидамlilik ривожланиши ҳар хил кўрсаткичлар бўйича, бир текисликда ўсмайди. Ўқувчиларнинг гавда узунлиги, оғирлиги, ўпканинг тириклик сифими, жинсий етилиш даври ўрганилган давр ичида ўсиши аниқланди.

1-жадвал.

5-7 синф ўқувчиларнинг функционал ривожланганлик даражасининг дастлабки кўрсаткичлари (Назорат гуруҳи)

№	Ф.И.Ш	Бўйи (см)	Оғирлиги (кг)	Спирометр
1.	Бобоев Р.	152	45	1,9
2.	Болбеков Х.	155	45	1,8
3.	Воҳидов М.	149	44	2,0
4.	Жабборов М.	157	47	2,2
5.	Жуманов У.	160	44	2,1
6.	Зарипов З.	148	40	1,8
7.	Ибрагимов Х.	147	48	1,9
8.	Кўзибоев И.	149	38	1,7
9.	Кўзиев Б.	142	38	1,8
10.	Кўзиев Г.	149	35	1,6
	\bar{X}	150,8	42,4	1,9

1-жадвалдан кўришиб турибдики 5-7 синф мактаб ўқувчиларининг функционал ривожланганлиги назорат гуруҳининг дастлабки натижалари қараганда ўқувчиларнинг ўрта арифметик қиймати бўйида 150,8 га тенг бўлса, оғирлигида эса бу кўрсаткич 42,4 га тенг бўлади. Спирометр пуфлаганда ўрта арифметик қиймат 1,9 га тенг бўлди.

Ушбу кўрсаткичларнинг ўрта квадратик қиймати бўйида 5,8 тенг бўлса, оғирлиги 4,2 га тенг бўлади. Спирометр пуфлаганда эса бу кўрсаткич 0,2 га тенг бўлди.

2-жадвалдан кўришиб турибдики 5-7 синф мактаб ўқувчиларининг функционал ривожланганлиги тажриба гуруҳининг дастлабки натижалари назорат гуруҳига деярли яқин бўлиб, буларда ўрта арифметик қиймат бўйида 149,2 га тенг бўлса, оғирлиги эса 41,1 га тенгдир. Спирометр пуфлаганда 2,1 га тенг бўлди.

Ушбу гуруҳнинг ўрта квадратик қиймати бўйида 4,9 ни ташкил қилса, оғирлиги эса 5,8 ни ташкил қилади. Спирометр пуфлаганда эса букўрсаткич 0,3 га тенг бўлди.

2-жадвал.

5-7 синф ўқувчиларнинг функционал ривожланганлик даражасининг дастлабки кўрсаткичлари (Тажриба гуруҳи)

№	Ф.И.Ш	Бўйи (см)	Оғирлиги (кг)	Спирометр
1.	Абдуллаев А.	148	43	1,9
2.	Азизов Г.	146	44	2,1
3.	Бобоназаров Э.	148	43	2,0
4.	Бобобеков Н.	147	45	2,2
5.	Жураев Ш.	146	40	1,8
6.	Йўлжўраев А.	145	32	1,5
7.	Йўлдошев Ш.	150	37	1,7
8.	Йўлчиев З.	160	50	2,3
9.	Мамадалиев В.	155	36	1,8
10.	Муродов Х.	152	41	1,8
	\bar{X}	149,2	41,1	2,1
	Δ	4,9	5,8	0,3

Ушбу кўрсаткичларни солиштирган тақдирда иккала гуруҳнинг функционал тайёргарлиги даражаси деярли бир хил эканлигига амин бўламиз.

3-жадвал.

5-7 синф ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлик даражасининг дастлабки кўрсаткичлари (Назорат гуруҳи)

№	Ф.И.Ш	Кросс 1000 м (мин.сек)	Баланд турникда тортилиш (марта)	Гавдани кўтариб тушириш (марта)	Арғомчида сакраш (2 мин. ичида)
1.	Бобоев Р.	4,08	8	25	150
2.	Болбеков Х.	4,16	5	24	130
3.	Воҳидов М.	4,10	6	29	170
4.	Жабборов М.	4,09	8	23	130
5.	Жуманов У.	4,25	4	14	120
6.	Зарипов З.	4,21	5	26	145
7.	Ибрагимов Х.	4,08	7	23	187
8.	Кўзибоев И.	4,20	4	20	150
9.	Кўзиев Б.	4,10	4	18	130
10.	Кўзиев Г.	4,25	4	20	172
	\bar{X}	4,15	5,5	22,3	148,4
	δ	0,05	1,3	4,8	21,7

3-жадвалдан кўришиб турганидек 5-7 синф ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлик даражаси назорат гуруҳининг дастлабки натижалари ўқувчиларнинг 1000 м.га югуришининг ўрта арифметик қиймати 4,15 га тенг бўлса, баланд турникда тортилиш эса 5,5 га тенгдир. Ушбу қийматлар гавдани кўтариб тушириш тестида 22,3 га ва арғамчида сакрашда 148,4 га тенг.

Ушбу кўрсаткичларнинг ўрта квадратик қиймати 1000 м.га югуришда 0,05 га ва баланд турникда тортилиш тестида 1,3 га тўғри

келади. Шунингдек ўрта квадратик қиймат гавдани кўтариб тушириш тестида 4,8 га тенг бўлса, арғамчида сакрашда 148,4 га тенгдир.

Енгил - атлетика спорт турининг чидамлиликини аниқлаш ва уни кўтариш учун қабул қилинган энг оддий тестлардан бири бўлиб, улар асосан мактаб шароитида ўтказиладиган барча тадқиқотларни енгиллаштиради. Ушбу тестлар барча ўқув муассасаларида ишлатиш учун тавсия этилиши мумкин.

Қуйида ушбу тестлар орқали биз тажриба гуруҳини кўриб чиқамиз.

4-жадвалда 5-7 синф мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланганлик даражаси, тажриба гуруҳининг дастлабки натижалари берилган бўлиб, бу тажрибанинг кўрсаткичлари 3-жадвал билан деярли бир хил. Яъни ўқувчиларнинг 1000 м.га югуришининг ўрта арифметик қиймати 4,11 га тенг бўлса, баланд турникда тортилиш эса 5,9 га тенгдир. Ушбу қийматлар гавдани кўтариб тушириш тестида 22 га ва арғамчида сакрашда 156 га тенг.

Тажриба гуруҳининг дастлабки жисмоний ривожланганлик даражаси натижалари кўрсаткичларининг ўрта квадратик қиймати 0,09 га 1000 м.га югуришда ва 1,9 га баланд турникда тортилиш тестида тенг келади

Шунингдек ўрта квадратик қиймат гавдани кўтариб тушириш тестида 3,9 га тенг бўлса, арғамчи сакрашда 18,8 га тенгдир.

**5-7 синф ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлик
даражасининг дастлабки кўрсаткичлари
(Тажриба гуруҳи)**

№	Ф.И.Ш	Кросс 1000 м (мин.сек)	Баланд турникда тортилиш (марта)	Гавдани кўта- риб тушириш (марта)	Аргимчоқда сакраш (2 мин. ичида)
1.	Абдуллаев А.	4,03	7	18	170
2.	Азизов Г.	4,05	6	20	140
3.	Бобоназаров Э.	4,12	8	20	162
4.	Бобобеков Н.	4,10	9	25	183
5.	Жураев Ш.	4,01	4	23	156
6.	Йўлжўраев А.	4,20	6	17	140
7.	Йўлдошев Ш.	4,06	7	20	128
8.	Йўлчиев З.	4,30	5	29	173
9.	Мамадалиев В.	4,09	4	23	150
10.	Муродов Х.	4,16	3	25	158
	\bar{X}	4,11	5,9	22	156
	Δ	0,09	1,9	3,9	18,8

5-7 синф ўқувчиларининг устида ўтказилган дастлабки тест натижалари шуни кўрсатмоқдаки, назорат ва тажриба гуруҳи синалувчилари функционал ҳамда жисмоний тайёргарлик бўйича деярли бир хил кўрсаткичга эгадир.

Бу бизнинг синалувчиларимизнинг битта мактабда, бир хил шароитда ва бир хил контингент билан тажриба ўтказаётганимиздан далолат бермоқда. Ўтказилган чидамлилиқнинг ривожланиш динамикасини кузатиш ва уларнинг жисмоний ривожланиш, ҳамда ҳаракат сифатлари билан боғлиқлигини кузатиш бизга шундай имконият бердики, чидамлилиқнинг турли қувватдаги иш зоналарида ва статик кузатувларда ўзига хос қонуниятларни белгилайди.

Спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларда чидамликнинг ривожланишига таъсир қилувчи асосий омиллар бўлиб ёш даврида организмда содир бўлувчи биологик ўзгаришлар ҳисобланади.

Субмаксимал ва юқори қувватдаги ишни бажаришда чидамлик кўрсаткичлари ошади, ўртача қувватдаги (баланд турникда тортилиш) ишда эса чидамлик кўрсаткичлари сезиларли ўзгармайди.

Статик ишларда ва максимал қувватли ишларда чидамлик кўрсаткичлари сезиларли яхшиланмайди. Мактаб ўқувчиларининг 14 ёшидагиларда ўзгаришларнинг йиғинди кўрсаткичлари 28% ни, 12 ёшдагиларда 21% ни ташкил этади. Кучнинг йиғинди кўрсаткичлари эса шу вақтнинг ўзида боғлиқ ҳолда 117 ва 107% ларга ошади.

Жисмоний ривожланиш ва ҳаракат сифатларининг анализи шуни кўрсатдики, кўп ўқувчиларда чидамликнинг намоён бўлиши тананинг узунлик кўрсаткичлари билан кўп ҳолларда боғлиқ эмас ва тана вазни, спирометри ва жисмоний етилганлик даражасига боғлиқ ҳолда манфийга мойилликка эга.

Шу сабабли асосий диққатимизни субмаксимал қувват зонасида енгил - атлетикада чидамликни табиий равишда ривожланишига қаратдик. Чунки бу зона иш қувватига қараб ўрта масофага тегишли организмни кислород билан таъминлаш тизими фаолияти ҳам шу зона билан боғлиқлигидадир.

5-7 синф ўқувчиларида чидамлик сусаяди, бу жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини унчалик ўсмаганлиги, жинсий етилишини бошланиши ва бошқаларга боғлиқ. 5-6 синф

ўқувчиларида чидамлиликни ўсиши, уларни аста-секин умумий ривожланишига ва сифатларини ривожланиши (шу билан бир қаторда чидамлиликни) катталарни ривожланиш даражасига яқинлашади.

3.3. Педагогик тажриба натижалари.

Ўқувчиларнинг чидамлилик қобилиятларини ривожлантиришда самарали усуллар қўлланилиб, унда машқлар бир маромда ёки шиддатда ўзгартирилган ҳолда бажарилади. Биз тажриба гуруҳлари деб 5-7 синф ўқувчиларни ҳисобладик.

Турли шиддатларда югуришда чидамлиликни ривожлантириш:

А. Максималдан 90-95% 4-5 марта такрорлаш, 10-20 сония давом этади, такрорлаш оралиғида 80-130 сония дам олинади;

Б. Максималдан 90% 3-4 марта такрорлаш, 60-85 сония давом этади, такрорлаш оралиғида 130-150 сония дам олинади;

В. Максималдан 75% 3-4 марта такрорлаш 100-140 сония давом этади, 130-160 сония дам олинади;

Г. Максималдан 60% 2-3 мартта такрорлаш, 160-210 сония давом этади, 160-190 сония дам олинисини кўрсатган.

Чидамлилик машқларини шу тариқада ўқувчиларга бериш ижобий натижалар берди, ҳамда ўқувчиларнинг аэроб-анаэроб имкониятларини оширди.

Аэроб режимда машқлар бажарилганда организм кислород билан таъминланади. Шунинг учун соғлиқни мустаҳкамлашда аэроб режимдаги машғулотлар биринчи даражали ҳисобланади. Аэроб

воситалар сифатида циклик машқлар қўлланилди, бунда энг самарали восита югуришдир. Аэроб қувватни ошириш учун максималдан 60-50% шиддатдаги югуриш машқлари яхши самара берди.

**5-7 синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланганлик даражасининг якуний кўрсаткичлари
(Назорат гуруҳи)**

№	Ф.И.Ш	Кросс 1000 м (мин.сек)	Баланд турник-да тортилиш (марта)	Гавдани кўта-риб тушириш (марта)	Арғимчоқда сакраш (2 мин. ичида)
1.	Бобоев Р.	4,00	10	27	176
2.	Болбеков Х.	4,10	7	25	170
3.	Вохидов М.	4,05	8	32	204
4.	Жабборов М.	4,01	9	24	140
5.	Жуманов У.	4,30	5	18	138
6.	Зарипов З.	4,10	6	29	158
7.	Ибрагимов Х.	4,02	9	24	200
8.	Кўзибоев И.	4,22	5	22	160
9.	Кўзиёев Б.	4,28	6	18	170
10.	Кўзиёев Г.	4,45	6	23	190
	\bar{X}	4,10	7,1	24,2	170,6
	δ	0,07	1,6	4,5	21,4

5-жадвалда кўришиб турганидек 5-7 синф мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланганлик даражаси назорат гуруҳининг якуний натижалари тадқиқот ўтказилган вақт ичида ошганини кўришимиз мумкин. Яъни ўқувчиларнинг 1000 м.га югуришининг ўрта арифметик қиймати 4,10 га тенг бўлса, баланд турникда тортилиш эса 7,1 га тенгдир. Ушбу қийматлар гавдани кўтариб тушириш тестида 24,2 га ва арғамчида сакрашда 170,6 га тенг.

Худди шунингдек назорат гуруҳининг якуний жисмоний ривожланганлик натижалари кўрсаткичларининг ўрта квадратик қиймати 0,07 га 1000 м.га югуришда ва 1,6 га баланд турникда тортилиш тестида тенг келади

Шунингдек ўрта квадратик қиймат гавдани кўтариб тушириш тестида 4,5 га тенг бўлса, аргамчида сакрашда 21,4 га тенгдир.

Машқлар юқори шиддатларда бажарилганда иш анаэроб режимда содир бўлади, машқ бажараётган мушакларга кислород талаби даражасида етиб бормайди. Юклама шиддати юқори бўлган анаэроб жараёнларида машқлар бир неча сония давом этади.

Шиддати максималдан 95-100 % бўлган юклама 10-20 сония давом этиб, иш анаэроб режимда содир бўлади.

6-жадвал.

**5-7 синф ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлик даражасининг якуний кўрсаткичлари
(Тажриба гуруҳи)**

№	Ф.И.Ш	Кросс 1000 м (мин.сек)	Баланд турник-да тортилиш (марга)	Гавдани кўта-риб тушириш (марга)	Аргамчида сакраш (2 мин. ичида)
1.	Абдуллаев А.	4,00	8	26	209
2.	Азизов Г.	4,00	9	24	190
3.	Бобоназаров Э.	4,04	8	25	180
4.	Бобобеков Н.	4,05	13	28	200
5.	Жураев Ш.	4,00	8	33	170
6.	Йўлжўраев А.	4,05	7	22	150
7.	Йўлдошев Ш.	4,00	10	27	162
8.	Йўлчиев З.	4,20	9	35	200
9.	Мамадалиев В.	4,02	8	28	180
10.	Муродов Х.	4,04	6	31	192
	\bar{X}	4,04	8,6	27,9	183,3
	Δ	0,06	2,3	4,22	19,15

6-жадвалда 5-7 синф ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлик даражаситажриба гуруҳининг якуний натижалари кўрсатилган. Ушбу натижалар ўқувчиларнинг 1000 м.га югуришининг

ўрта арифметик қиймати 4,04 га тенг бўлса, баланд турникда тортилиш эса 8,6 га тенгдир. Ушбу қийматлар гавдани кўтариб тушириш тестида 27,9 га ва арғамчида сакрашда 183,3 га тенг.

Худди шунингдек тажриба гуруҳининг якуний жисмоний ривожланганлик натижалари кўрсаткичларининг ўрта квадратик қиймати 0,06 га 1000 м.га югуришда ва 2,3 га баланд турникда тортилиш тестида тенг келади.

Шунингдек ўрта квадратик қиймат гавдани кўтариб тушириш тестида 4,22 га тенг бўлса, арғамчида сакрашда 19,15 га тенгдир.

Субмаксимал юкламада машқларни бажариш функционал имкониятларнинг ривожланишига муҳим таъсир этади. Иш бажариш аэроб-анаэроб режимида содир бўлади. Умумий чидамлилиكنинг энг асосий воситаси ҳисобланади.

5-7 синф ўғил болаларда югуриш машқларининг узоқ давом этиши максимал шиддатдан 50 % юкламада кузатилди. Бундай юклама 2 дақиқадан 15 дақиқагача ёки ундан ҳам кўпроқ давом этади.

Чидамlilik машқларини меъёрлашда ЮҚТУ нафас олиш тезлиги, машқларнинг бажариш техникаси, чарчашнинг ташқи белгилари ва ўзини ҳис этиши ҳисобга олинади.

Тажриба гуруҳи ўқувчилари барча тест натижаларида ғолиб чиқдилар. Бу жисмоний тарбиядан қўшимча машқлар олиб бориш фойдалилигини ва унумлилигини кўрсатади. Кўриниб турибдики, мактабларда 4 соат ҳажмида жисмоний тарбия машғулоти ўтказиш зарурдир ва унинг моҳияти асослидир.

ХУЛОСА

1. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил этиш ва умум таълим мактабларидаги жисмоний тарбия амалиётини умумлаштириш натижасида шу нарса аниқландики, 5-7 синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида бериладиган юкламанинг таркибий қисми ва ўлчамларидан фойдаланишда машқларнинг меъёрлаб беришнинг аниқ кўрсатмалари ва тавсифномалари деярли мавжуд эмас.

2. Мактабларидаги жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишнинг асосий йўналишларидан бири меъёрланган машқлардан фойдаланишдир.

-меъёрланган машқларни бажариш шиддати ўқувчи организмнинг маълум даражада чарчашига олиб келади;

-машқ ўзининг шиддатли бажарилиши билан организмнинг функционал ҳолатини кўтариши, мушак гуруҳлари ишини бошқарувчи асаб марказларини кузатиш зарур.

3. Чидамлилик имкониятларини ривожлантиришда соматик типларга ажратиш ва ўқувчилар чидамлиги типини баҳолаш кўрсаткичларига асосланган конституционал - функционал ёндошишларга таянган ҳолда болалар гуруҳини ташкил этиш мақсадга мувофиқ. Календарь ёшга асосланган ҳолда болалар гуруҳини ташкил этиш ҳозирда замонавий педагогика ва спорт талабларига жавоб бера олмайди.

4. Ҳаракат имкониятларини чидамлилиқ қобилиятларини унумли такомиллаштиришда ҳафтасига 8 соат мобайнида жисмоний тарбия машғулоти ўтказиш кераклиги аниқланди.

5. Жисмоний машқ элементларини дастлабки ўргатиш юклама меъёри 2 серияда 4-6 марта такрорлаш ташкил этди, серия ва такрорлаш оралиғида дам олиш ўзини ҳис қилиш ва чарчашнинг ташқи белгиларига боғлиқ.

6. 5-7 синф ўқувчиларида чидамлилиқни ривожлантиришда максимал имкониятдан 75% шиддатда бир марта икки дақиқадан ортиқ югуриш энг оптимал меъёрлиги аниқланди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонуни (янги таҳрир). Т, 2000 й. 26 май.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соғлом авлод учун» орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони (1993й 4 март) «Ўзбекистон овози» газетаси, 1993 йил 5 март.
3. Каримов И.А. Ўзбекистон – келажаги буюк давлат.- Т: Ўзбекистон, 1992 йил, 62 б.
4. Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. - Т.: «Шарқ», 1997.
5. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли- Т: Ўзбекистон – 1992 йил, 78 б.
6. Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт–матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.
7. Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”, Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт манбаа бўлими 2005 йил.
8. Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ наш, 1992.
9. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. Фарғона, 1999.
10. Абдиев А.Н. Динамика состояний борцов 16-17 лет на послесоревновательном этапе в процессе многоциклового подготовки: Автореф. дисс. канд пед. наук. -Т, 1994 , 24 с.
11. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. - Монография, -Т, 1997, 138 с.
12. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дисс. докт. пед. наук. -М., 1992, 40 с.

13. Арацилов М.С. Методы интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе экспресс-контроля за состоянием борцов: Автореф. дисс. канд. пед. наук -М., 1991, 42 с.

14. Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. Ташкент. Мед. 1986. 60-70 б.

15. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки// Теория и практика физкультуры. №2, 1998, С.41-54.

16. Гаппаров З.Г. К вопросу о средствах психологической научных трудов. Ташкент, 2001.

17. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний харакатларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма.-Т.: ЎзДЖТИ, 2005 й.-172 с.

18. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов /В кн: Современная система спортивной подготовки - М. Изд-во «СААМ», 1995, с 136-165.

19. Ефименко А.И., Лебедев Н.И. Умум ривожлантирувчи машқларни ўтиш методикаси ва уларга оид атамалар. Т., 1992.

20. Иванков Ч.Т. Основы теории и методики спортивной борьбы. - М, 1995, 150 с.

21. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.

22. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т., 1990.

23. Керимов Ф.А. Дарслик. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т. 2004.

24. Керимов Ф.А. Дарслик. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Т., 2007.

25. Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физического культуры – М, 1991, с 543.

27. Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев. Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

28. Рўзиев А.А. Многолетняя подготовка юных борцов. -Т, 1999, 207с.

29. Рўзиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дисс... докт.пед.наук - М., 1999, 30с.

30. Саламов Р.С. "Жисмоний маданият назариясига кириш" Т., 2002 й.

31. Саломов Р.С., Рўзиохунова М.М. "Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти" Т., 1995 йил. Ўқув қўлланма.

32. Саломов Р.С., Каримов Ш.Х. Спорт машғулотларида қўлланиладиган усуллар. Т., 1991.

33. Турсунов У. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» ўқув қўлланма, Қўқон, 1992.

34. Усманходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. 7-8 синф. Т. 2004.

35. Хўжаев Ф., Усманхўжаев Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., "Ўқитувчи", 1996.

36. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации: Автореф. дисс. канд.пед.наук. -Т, 2001, 26 с.

37. Юнусова Ю.М. «Теория и методика физической культуры» учебное пособие для студентов высших учебных заведений Т. Иқтисод молия». 2007.

38. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах. Руз. Т., 2006.

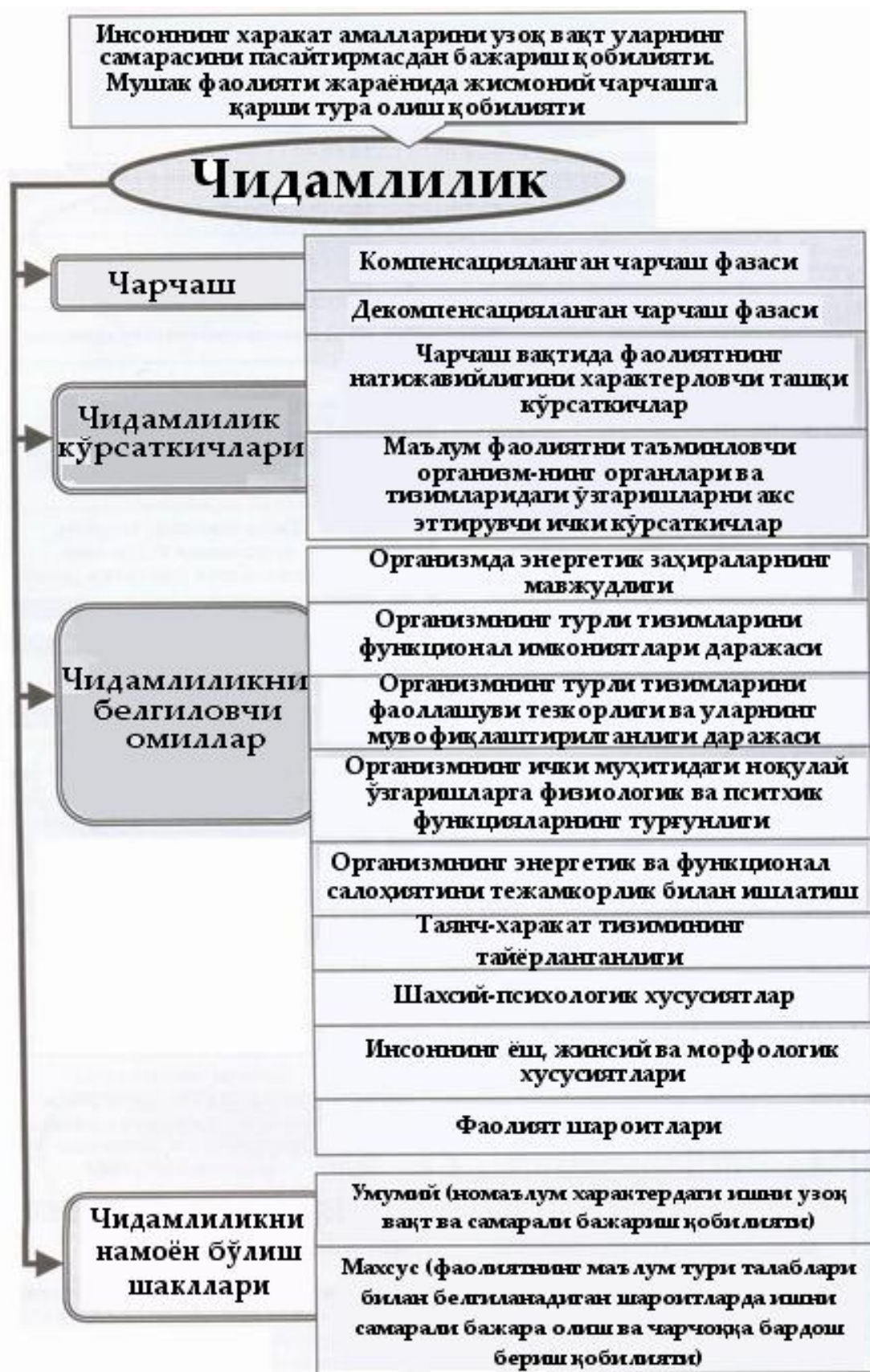
39. Юшков О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: Автореф. дисс. докт.пед.наук - М., 1994, 38с.

40. Ягелло В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства: Автореф. дисс. канд. пед.наук.-Киев, 1991, 23 с.

41. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar Т., 2004 – 280 bet.

42. R.S. Salomov., F.A. Kerimov. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. Т., 2009.

43. Yunusova YU.M. Sport faoliyatining nazorat asoslari. Т., 1994.



Ҳаракат (жисмоний) сифати «чидамлилик»нинг умумий характеристикаси (К.Д.Чермит бўйича, 2005)



Умумий чидамликни ривожлантиришни асосий воситалари ва усуллари.



Аэроб имкониятларни ошириш усуллариининг баъзи хусусиятлари