

## ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЧИДАМКОРЛИК ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

**Г.Н.Эрназаров**

*-жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубиёти кафедраси доценти,  
р.ф.б.ф.д (PhD)*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Фаргона  
филиали*

**Таянч сўзлар:** *жисмоний кўрсаткичлар, жисмоний тайёргарлик, чидамкорлик, жисмоний сифатлар, педагогик тажриба, соғлом авлод, иммунитет тизими, ҳаракат фаоллияти, адекват мазмунини.*

**Ключевые слова:** *физическая работоспособность, физическая подготовленность, выносливость, физические качества, педагогический опыт, здоровое поколение, иммунная система, двигательная активность, адекватное содержание.*

**Key words:** *physical performance, physical fitness, endurance, physical qualities, pedagogical experience, healthy generation, immune system, physical activity, adequate content.*

**РЕЗЮМЕ.** *Ушбу мақолада, олий таълим муассасалари талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги яъни чидамкорлик жисмоний сифатларини тарбиялашда айланма машқлар усулидан фойдаланилиб олинган натижалар қайд этилган.*

**РЕЗЮМЕ.** *В данной статье зафиксированы результаты, полученные с помощью метода круговых упражнений в тренировке физической подготовленности студентов высших учебных заведений, физической выносливости.*

**SUMMARY.** *This article records the results obtained using the method of circular exercises in the training of physical fitness of students of higher educational institutions, physical endurance.*

**Мавзунинг долзарблиги.** *Ҳозирги кунда дунёнинг кўпгина мамлакатларида соғлом авлодни тарбиялаш, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда аҳоли саломатлигини яхшилаш масалалари устувор йўналишлардан бири бўлиб қолмоқда. Бутун ер юзида кечаётган мураккаб жараёнлар инсонлар организмининг ташқи муҳитда бўлаётган ўзгаришларга тайёрлаш билан бир қаторда организмнинг иммунитет тизимини мустаҳкамлаш учун аҳолининг барча қатламлари, хусусан талабаларнинг жисмоний ҳаракатга бўлган фаоллигини ошириш талабини*

кўймоқда[1]. Олий таълим тизимида жисмоний тарбия машғулотларини индивидуаллаштириш ёндашувлардан фойдаланишнинг аҳамиятини ошириш йўллари аниқлаш билан боғлиқ умумий муаммоларни ҳал қилиш юзасидан олиб борилаётган ишлар асосида болалар ва ёш шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги амалиётида бир қатор айланма машғулотлар усуллари қўлланилиб келинмоқда [2].

Олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талабаларнинг таълим жараёнида инновацион таълим технологияларини ташкил этувчи баъзи компонентлар, яъни ўқув жараёнини талабалар тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ташкил этиш, натижаларни олиш ва назорат қилиш юзасидан кўплаб илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган[3]. Талабалар организми морфофункционал хусусиятларини инобатга олган ҳолда замонавий воситаларни қўллаш асосида, уларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар етарлича амалга оширилмаган[4].

Жисмоний тарбия жараёнини анъанавий ташкил қилишда айланма машқлар мажмуасига етарлича эътибор қаратилмаса, табақалаштирилган ёндашувда қарама-қарши ҳолатлар кузатилади [5]. Шу сабаб, бир қатор тадқиқотлар амалга оширилганлигига қарамай, кутилган натижага ҳали эришилмаган. Аниқланган қарама-қаршиликларнинг назарий ва амалий ҳал этилиши педагогика олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний сифатларини, улар организмини ривожланишини индивидуал хусусиятлари ва ҳаракат фаоллигини адекват мазмунини инобатга олган ҳолда такомиллаштирилган айланма машғулот усулини қўллаш асосида ривожлантиришнинг услубиятига оид кўшимча илмий, илмий-услубий ишланмаларни тайёрлашни талаб этади[6].

**Тадқиқот объекти** – Олий ўқув юртлири талабаларининг жисмоний тарбия жараёни.

**Тадқиқот предмети**– Олий ўқув юртлири талабаларининг жисмоний сифатларини.

**Тадқиқот мақсади** - Олий ўқув юртлири талабаларининг жисмоний чидамкорлик сифатларини ўрганиш.

Мақсадга мувофиқ ҳолда тадқиқотни вазифалари қилиб, олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш машғулотларига ва спортга қизиқишлари, чидамкорлик жисмоний сифатларини аниқлаш белгилаб олинди.

**Тадқиқотни ташкил қилиш:** тадқиқотлар Фарғона давлат университетида ўтказилди, унда 17-21 ёшдаги жами 236 нафар 1-2 босқич талабалари иштирок этдилар. Университети талабаларнинг жисмоний сифатларни яхшилаш бўйича

тажриба тадқиқотлари ташкил этилди. Тажриба ишлари талабаларнинг жисмоний маданият дарсларида, турли даражадаги жисмоний сифатларга эга бўлган талабаларнинг ўқув машғулотларида уч ойдан икки босқичга бўлиб олиб борилди. Ўқув йили бошида талабаларнинг жисмоний сифатларининг ривожланганлик ҳолатини билиш мақсадида назорат тестларни ўтказилди. Ундан жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган назорат машқларидан олинган маълумотларга қараб олдинги тайёргарлигига нисбатан ўзгаришлар фароз қилинди. Шунинг учун ушбу тажриба ишлари айнан тажриба гуруҳидаги талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган ва айланма машқлар машғулотлари услубияти асосида режалаштирилди.

Шунингдек, тажриба учун Фарғона давлат университетининг жисмоний тарбия бўйича номутахассис факультетлари ҳисобланган талабалари танлаб олинди. Тажриба гуруҳига танлаб олинган умумий 161 нафар талабаларнинг 81 нафари қиз болалар, 80 нафари ўғил болаларни ташкил этди. Назорат гуруҳига эса жами 75 нафар талаба (37 нафар қиз бола, 38 нафар ўғил бола) танлаб олинди.

Талабаларнинг дастлабки жисмоний сифатлар бўйича кўрсаткичлари қуйидаги жадвалларда келтирилган.

1-жадвал

**Педагогик тажриба бошида жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган назорат ва тажриба гуруҳи талабаларининг чидамкорлик сифати бўйича кўрсаткичлари**

Назорат Тестлар	Тажриба гуруҳи Қиз болалар n=81, Ўғил болалар n=80			Назорат гуруҳи Қиз болалар n=37, Ўғил болалар n=38			Нисб ий ўсиш, %	t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
<b>Қиз болалар</b>									
400 метрга югуриш (дақиқа)	2,1 1	0,27	12,8 0	2,17	0,26	11,9 8	2,84	1,15	>0,0 5
800 метрга югуриш (дақиқа)	5,2 3	0,55	10,5 2	5,11	0,51	9,98	2,29	1,16	>0,0 5
1000 метрга югуриш (дақиқа)	8,1 3	0,95	11,6 9	8,23	0,92	11,1 8	1,23	0,54	>0,0 5
<b>Ўғил болалар</b>									

800 метрга югуриш (дақиқа)	3,45	0,41	11,88	3,57	0,41	11,48	3,48	1,49	>0,05
1500 метрга югуриш (дақиқа)	7,31	0,77	10,53	7,23	0,75	10,37	1,09	0,54	>0,05
3000 метрга югуриш (дақиқа)	16,46	2,08	12,64	16,22	1,98	12,21	1,46	0,61	>0,05

Тажриба тадқиқотдан олдин тажриба ва назорат гуруҳ талабаларнинг чидамкорлик сифати бўйича назорат тестларида кўрсатган кўрсаткичлар фарқи юқоридагича бўлди. 400 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба қизларда ўртача 2,11 дақиқани, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 2,17 дақиқа (фарқи 0,06 миллисекунд)ни ташкил этди. 800 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба қизларда ўртача 5,23 дақиқани, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 5,11 дақиқа (фарқи 0,12 миллисекунд)ни ташкил этди. 1000 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба қизларда ўртача 8,13 дақиқани, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 8,23 дақиқа (фарқи 0,10 миллисекунд)ни ташкил этди.

800 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 3,45 дақиқани, назорат гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 3,57 дақиқа (фарқи 0,12 миллисекунд)ни ташкил этди. 1500 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 7,31 дақиқани, назорат гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 7,23 дақиқа (фарқи 0,08 миллисекунд)ни кўрсатди. 3000 метрга югуриш тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 16,46 дақиқани, назорат гуруҳи талаба ўғил болаларда ўртача 16,22 дақиқа (фарқи 0,24 миллисекунд)ни ташкил этди.

Талабалар организми ривожланганлигининг айланма машқлар усулини жорий қилиниши, машғулотларнинг асосий қисми вазифаларини ҳал қилиш жараёни 10-12 та станцияларни ўз ичига олган.

Талабалар билан педагогик тажрибани ўтказиш пайтида шахсий тана вазни, ҳар хил предметлар билан машқлар, жуфтликдаги машқлар кенг қўлланилди. Ҳар бир машғулотда талабаларнинг функционал ҳолати объектив ва субъектив кўрсаткичлари бўйича мониторинг қилинди.

2-жадвал

**Жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган тажриба ва назорат гуруҳи талаба қиз болаларининг чидамкорлик сифати кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси ( %)**

Назорат Тестлар	Тажриба бошида			Тажриба охирида			Нисб ий ўсиш, %	t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
<b>Тажриба гуруҳи қиз болалар n=81</b>									
400 метрга югуриш (дақиқа)	2,1 1	0,2 7	12, 80	1,98	0,24	12,1 2	6,16	3,2 4	<0,0 1
800 метрга югуриш (дақиқа)	5,2 3	0,5 5	10, 52	4,96	0,50	10,0 8	5,16	3,2 7	<0,0 1
1000 метрга югуриш (дақиқа)	8,1 3	0,9 5	11, 69	7,76	0,87	11,2 1	4,55	2,5 9	<0,0 5
<b>Назорат гуруҳи қиз болалар n=37</b>									
400 метрга югуриш (дақиқа)	2,1 7	0,2 6	11, 98	2,07	0,23	11,1 1	4,61	1,7 5	>0,0 5
800 метрга югуриш (дақиқа)	5,1 1	0,5 1	9,9 8	4,81	0,94	19,5 4	5,87	1,7 1	>0,0 5
1000 метрга югуриш (дақиқа)	8,2 3	0,9 2	11, 18	7,90	0,72	9,11	4,01	1,7 2	>0,0 5

Ўтказилган тадқиқотлардан сўнг тажриба гуруҳи талаба қизларларнинг чидамкорлик сифати бўйича тажриба боши ва тажриба охиридаги кўрсаткичларда фарқи куйидагича бўлди. 400 метрга югуриш ўртача 2,11 дақиқани, тажриба охирида ўртача 1,98 дақиқа (фарқи 0,13 миллисекунд)ни ташкил этди. 800 метрга югуриш ўртача 5,23 дақиқани, тажриба охирида ўртача 4,96 дақиқа (фарқи 0,27 миллисекунд)ни ташкил этди. 1000 метрга югуриш ўртача 8,13 дақиқани, тажриба охирида ўртача 7,76 дақиқа (фарқи 0,37 миллисекунд)ни ташкил этди. Назорат гуруҳи талаба қизларини чидамкорлик сифати бўйича тажриба боши ва тажриба охиридаги кўрсатган фарқи куйидагича бўлди. 400 метрга югуриш ўртача 2,17 дақиқани, тажриба охирида ўртача 2,07 дақиқа (фарқи 0,1 миллисекунд)ни ташкил этди. 800 метрга югуриш ўртача 5,11 дақиқани, тажриба охирида ўртача 4,81 дақиқа (фарқи 0,03 миллисекунд)ни ташкил этди. 1000 метрга югуриш ўртача 8,23 дақиқани, тажриба охирида ўртача 7,90 дақиқа (фарқи 0,33 миллисекунд)ни ташкил этди.

**3-жадвал**

**Жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган тажриба ва назорат гуруҳи талаба ўғил болаларнинг чидамкорлик сифати кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси**

Назорат Тестлар	Тажриба бошида			Тажриба охирида			Нис бий ўсиш, %	Т	Р
	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
<b>Тажриба гуруҳи ўғил болалар n=81</b>									
800 метрга югуриш (дақиқа)	3,45	0,4 1	11,8 8	3,2 0	0,3 6	11, 25	7,25	4, 12	<0, 001
1500 метрга югуриш (дақиқа)	7,31	0,7 7	10,5 3	6,9 3	0,6 9	9,9 6	5,20	3, 31	<0, 01
3000 метрга югуриш (дақиқа)	16,4 6	2,0 8	12,6 4	15, 67	1,8 9	12, 06	4,80	2, 53	<0, 05
<b>Назорат гуруҳи ўғил болалар n=38</b>									
800 метрга югуриш (дақиқа)	3,57	0,4 1	11,4 8	3,3 8	0,3 8	11, 24	5,32	2, 10	<0, 05
1500 метрга югуриш (дақиқа)	7,23	0,7 5	10,3 7	6,9 4	0,7 2	10, 37	4,01	1, 72	>0, 05
3000 метрга югуриш (дақиқа)	16,2 2	1,9 8	12,2 1	15, 48	1,7 6	11, 37	4,56	1, 72	>0, 05

Тажриба гуруҳи ўғил болаларнинг чидамкорлик сифати бўйича тажриба боши ва тажриба охиридаги кўрсаткичларда фарқи куйидагича бўлди. 800 метрга югуриш ўртача 3,45 дақиқани, тажриба охирида ўртача 3,20 дақиқа (фарқи 0,25 миллисекунд) ни ташкил этди. 1500 метрга югуриш ўртача 7,31 дақиқани, тажриба охирида ўртача 6,93 дақиқа (фарқи 0,38 миллисекунд)ни кўрсатди. 3000 метрга югуриш ўртача 16,46 дақиқани, тажриба охирида ўртача 15,67 дақиқа (фарқи 0,79 миллисекунд)ни ташкил этди.

Назорат гуруҳи ўғил болаларнинг чидамкорлик сифати бўйича тажриба боши ва тажриба охиридаги кўрсаткичларда фарқи куйидагича бўлди. 800 метрга югуриш ўртача 3,57 дақиқани, тажриба охирида ўртача 3,38 дақиқа (фарқи 0,19 миллисекунд) ни ташкил этди. 1500 метрга югуриш ўртача 7,23 дақиқани, тажриба охирида ўртача 6,94 дақиқа (фарқи 0,29 миллисекунд)ни кўрсатди. 3000 метрга югуриш ўртача 16,22 дақиқани, тажриба охирида ўртача 15,48 дақиқа (фарқи 0,74 миллисекунд)ни ташкил этди.

**Хулоса:**

1. Педагогик тажриба натижалари шуни кўрсатдики, талаба қизларнинг тажриба бошида жисмоний тайёргарлиги 400 метрга югуриш ўртача 2,11 дақиқани, тажриба охирида ўртача 1,98 дақиқа (фарқи 0,13 миллисекунд)ни ташкил этди. 800 метрга югуриш ўртача 5,23 дақиқани, тажриба охирида ўртача 4,96 дақиқа (фарқи 0,27 миллисекунд)ни ташкил этди. 1000 метрга югуриш ўртача 8,13 дақиқани, тажриба охирида ўртача 7,76 дақиқа (фарқи 0,37 миллисекунд)ни ташкил этди. ( $P < 0,01$ ), талаба ўғил болларнинг чидамкорлик сифати бўйича тажриба боши ва тажриба охиридаги кўрсаткичларда фарқи қуйидагича бўлди. 800 метрга югуриш ўртача 3,45 дақиқани, тажриба охирида ўртача 3,20 дақиқа (фарқи 0,25 миллисекунд) ни ташкил этди. 1500 метрга югуриш ўртача 7,31 дақиқани, тажриба охирида ўртача 6,93 дақиқа (фарқи 0,38 миллисекунд)ни кўрсатди. 3000 метрга югуриш ўртача 16,46 дақиқани, тажриба охирида ўртача 15,67 дақиқа (фарқи 0,79 миллисекунд)ни ташкил этди. ( $P < 0,05$ ).

2. Педагогик тажрибалар натижасига кўра, анъанавий машғулотлар асосида шуғулланган назорат гуруҳи талаба қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлиги Назорат гуруҳи талаба қизларини чидамкорлик сифати бўйича тажириба боши ва тажириба охиридаги кўрсатган фарқи қуйидагича бўлди. 400 метрга югуриш ўртача 2,17 дақиқани, тажриба охирида ўртача 2,07 дақиқа (фарқи 0,1 миллисекунд)ни ташкил этди. 800 метрга югуриш ўртача 5,11 дақиқани, тажриба охирида ўртача 4,81 дақиқа (фарқи 0,03 миллисекунд)ни ташкил этди. 1000 метрга югуриш ўртача 8,23 дақиқани, тажриба охирида ўртача 7,90 дақиқа (фарқи 0,33 миллисекунд)ни ташкил этди. ( $P > 0,05$ ), бу эса ишонсиз ривожланганлигидан далолат беради.

## ФОЙДАЛАНГАН АДБИЁТЛАР

1. Эрнazarov Г.Н. Attitude of a modern student to a walky lifestyle. European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8, Number 8,2020 Part II.Progressive Academic Publishing, P.183-187. [13.00.00 № 8].
2. Эрнazarov Г.Н. Талабаларнинг жисмоний маданияти кадриятларини ўрганиш. “Фан спортга” //“ Илмий-назарий журнал.–Чирчиқ, 2020-йил 3-сон. Б-66-68. [13.00.00 №3].
3. Г.Н.Эрнazarov Талабалари жисмоний сифатларини кўрсаткичи. Eurasian journal of academic research.//**ARTICLE INFO ABSTRACT** Received: 16th January 2023//Accepted: 25th January 2023 Online: 26th January. 2023g. Page 85-92.
4. G.N. Ernazarov. Indicators of speed physical quality of students. science and innovation international scientific journal volume 2 issue 1 january 2023 uif-2022: 8.2 | issn: 2181-3337 | scientists.uz 177-183-б.
5. Ernazarov, G. N. (2022). DUE TO ANTHROPOGENIC CHANGES IN THE ECOLOGICAL CONDITIONS, THE NEGATIVITY THAT OCCURS IN THE AEROBIC CAPACITY OF STUDENTS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 *Impact factor: 7.429, 11(12), 132-139.*
6. Ernazarov, G. (2023). THE INFLUENCE OF REGIONAL FEATURES ON THE BODY IN PHYSICAL EDUCATION. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 323-328.