

## 14-16 YOSHLI ENGIL ATLETIKACHILARINING CHIDAMKORLIK SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH

*Jahangirov Shaxriyor Jaxangirovich*

*Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat kafedrasi v.b dotsenti:*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada 14-16 yoshdagi yengil atletika sport turi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning chidamliligini takomillashtirishga oid nazariy ma'lumot amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** Sport, to'garak, murabbiy, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamkorlik, chaqqonlik.

**Mavzuning dolzarbligi:** Bolalar va o'smirlar uchun jismoniy tarbiya va sportning tarbiyaviy ahamiyati to'g'risida ulug' allomalarimizning qoldirgan noyob asarlari va ularning o'gitlariga bog'liq bo'lib, ularning jismoniy tarbiya va sportga qo'shgan ulkan xizmatlarini o'rganish va uni amalga tadbiiq etish bugungi kunning, ayniqsa jismoniy tarbiya fanining dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Chidamlilik haqli ravishda insonning eng muhim motor sifatlaridan biri hisoblanadi. Bu odamning sog'lig'ini, uning umumiy jismoniy ko'rsatkichlarini ko'p jihatdan aniqlaydi va boshqa barcha vosita layoqatini samarali rivojlantirish uchun asosiy asosdir. Shu sababli, jismoniy tarbiya tizimida uning barcha bo'g'inlarida chidamliligini oshirishga katta e'tibor beriladi.

Shu nuqtai nazardan, biz tanlagan Umumta'lim maktabi 14-16 yoshli engil atletikachilarining chidamkorlik sifatini takomillashtirish va uni eng samarali yo'llar orqali aniqlash vositalarini topish hamda taqqoslash dolzarb muammolardan biridir.

**Tadqiqot ishining maqsadi.** Umumta'lim maktabi 14-16 yoshli engil atletikachilarining chidamkorlik sifatini takomillashtirish va natijalarni aniqlash, taqqoslash hamda ilmiy jihatdan asoslash.

**Tadqiqot ishining vazifasi** quyidagicha belgilab olindi:

1) Turli davrlarda shu yo'nalishda ilmiy-amaliy ish olib borgan olimlarning adabiyotlaridan foydalangan holda mashg'ulotlar jarayonini tahlil qilish;

Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini o'rganishdan iboratdir.

**Tadqiqotda qo'llanilgan usullar** ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovnoma, pedagogik testlash, antropometriya, pedagogik tajriba va matematik statistika) usullardan foydalanildi.

**Tadqiqot tashkil etilishi va muhokamasi.** Sport vositasi sifatida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar quyidagilardan iborat: 1) tanlangan (asosiy) musobaqa mashqlari;

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

2) maxsus tayyorlov mashqlari va 3) umumiy tayyorlov mashqlari.

Yuqorida sanab o'tilgan sport trenirovkasi vositalarining barchasi faqat jismoniy tayyorgarlik vositasi bo'libgina qolmay, balki sportchini texnik, taktik va iroda tayyorgarligi vositasi bo'lib ham hisoblanadi. Mazkur spesifik vositalar bilan mushtarak holda aqliy, axloqiy va estetik tarbiyaning xilma-xil vositalaridan foydalaniladi.

Uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachilar va futbolchilarning chidamlilik sifatini taqqoslash uchun tajriba va nazorat guruhidagi o'smir sportchilar 6 daqiqali yugurish mashqi bo'yicha nazorat testi o'tkazildi. Quyida ushbu nazorat testi natijalari ko'rsatilgan Tajriba guruhidagi shug'ullanuvchilarning 6 daqiqali yugurish bo'yicha tadqiqot boshidagi ko'rsatkichlari uzoq masofaga yuguruvchilar 1662,2 sek.ni, futbolchilarniki esa 1557,15 sek.ni tashkil etdi. Uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachilar va futbolchilarning natijalarida 3,2 % li farq kuzatildi.

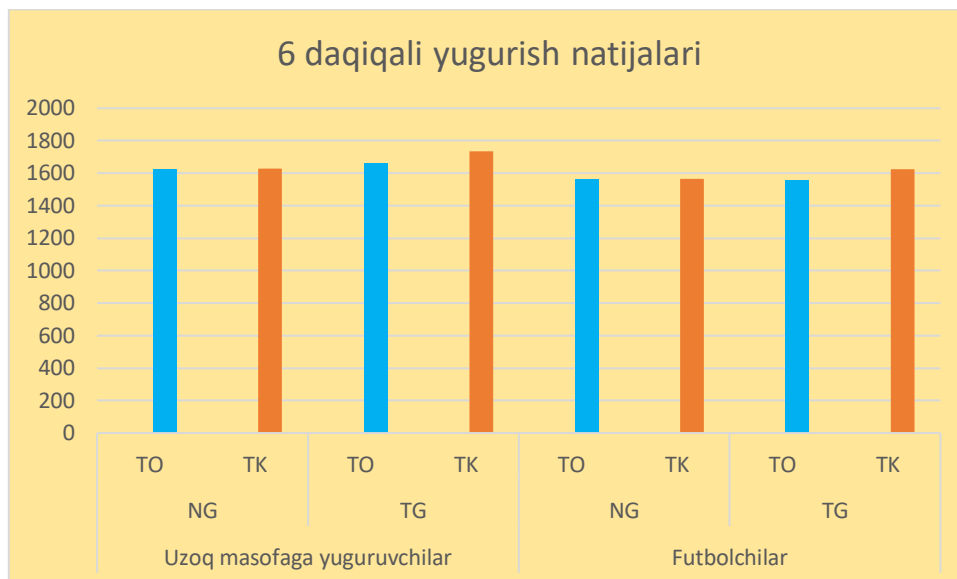
Nazorat guruhida ham tajriba guruhida ham yengil atletikachilarning 6 daqiqali yugurishga chidamliligi futbolchilarnikidan yuqoriroq ekanligi kuzatildi (NG 1,9 %, TG 3,2 %).

*1-jadval*

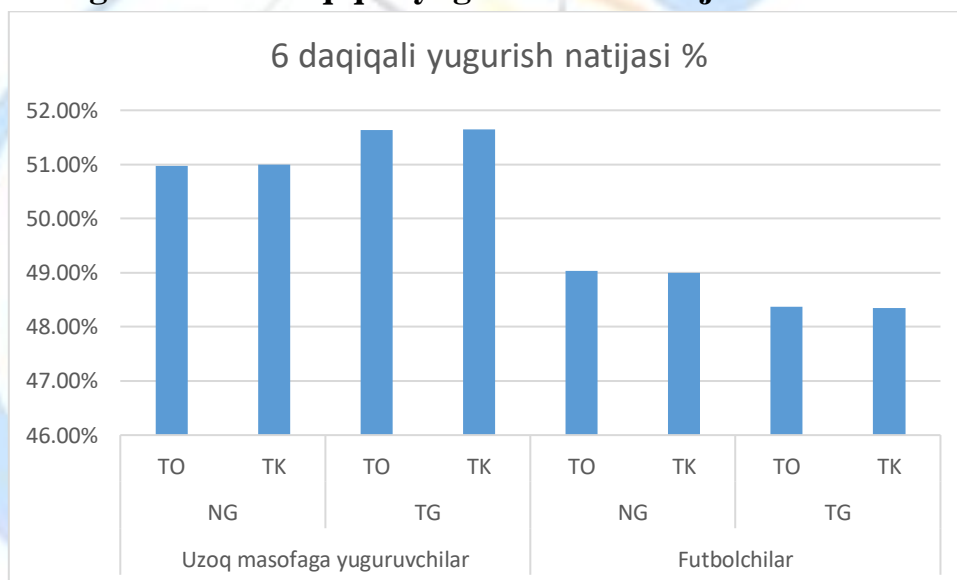
**Yengil atletikachilar va futbolchilarning 6 daqiqali yugurishdagi chidamliligini taqqoslama jadvali**

Uzoq masofaga yuguruvchilar				Futbolchilar			
NG		TG		NG		TG	
TO	TK	TO	TK	TO	TK	TO	TK
O'rtacha arifmetik qiymat (X)							
1624,6	1629,2	1662,2	1736	1562,5	1564,9	1557,15	1624,8
50,97%	51%	51,63%	51,65%	49,03%	49%	48,37%	48,35%
0,28%		4,43%		0,15%		4,34%	
t student mezoni bo'yicha ( $t_{stud}$ )							
0,7711		0,0060		0,8783		0,0001	
Ishonchlilik darajasi (P)							

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari



**1-diagramma: 6 daqiqali yugurish testi natijalari**



**Xulosa.** Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar hajmi va shiddatini oshirib borish, o'zgaruvchan, oraliqli o'zgaruvchan-oraliqli takrorlab turishni tavsiya etiladi;

- Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtini asta-sekin oshirib borish lozim;
- Shiddatni oshirish uchun jismoniy mashqlarni bajarish sur'atini, mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga oshirib borish kerak;
- Trenirovka nagruzkasi sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida mashq shiddatini, mashq davomiyligini, takrorlash sonini, dam olish oralig'i davomiyligini, dam olishni hisobga olish maqsadga muvofiq deb topiladi;
- Inson chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarni yaxshi rivojlanishiga erishish lozim;

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

- Chidamlilik darajasini oshirish uchun yurak-qon tomir tizimi faoliyatini kuchaytirish hamda organizmni funksional faoliyati jarayonida paydo bo'ladigan energiyani tejab-tergab sarflash zarur. Funksional imkoniyatlardan iloji boricha to'la foydalanish ko'zda tutiladi;

- Yuguruvchi trenirovkaning barcha davrlarida 30-50 min davom etadigan ixtisoslashgan zaryadka qilib turishi kerak;

- Zaryadka sekin yugurish, o'zgaruvchan tezlik bilan yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va maxsus mashqlardan iborat bo'lishi kerak;

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., UzDJTI, 2005 yil - 300 b.
2. Gancharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent 2005 y.
3. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.
4. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.
5. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.
6. Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.
7. Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." Chemistry (2000).
8. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF