NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-8]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

TALABALARDA UMUMIY JISMONIY CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH.

Boboyev Alisher Odilovich
Guliston davlat pedagogika instituti
alisherbabayev99@gmail.com

Annotatsiya: *Umumiy shug‘ ullanuvchi o‘ quvchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish jismoniy tayyorgarlik o‘ rganildi. O‘ quvchilarda mashqlardan kelib chiqadigan charchoqni kamaytirish, ularning jismoniy holat muhim va qiziqarli mavzulardan biridir. Maqolada quyidagilardan biri ko‘ rib chiqiladi: chidamlilikni oshirish yo‘ llari, uning natijalari ko‘ rsatilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ ra,*

talabalarda umumiy chidamlilikning rivojlanishi kuzatildi. Optimal variantni izlash

o‘ quvchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar, deb ta’kidlashga asos beradi. ma’lum vaqt davomida o‘ rtacha yugurish yuklamalarining talabalar organizmiga foydali ta’siri haqida.

Kalit so‘ zlar: *Chidamlilik, talabalar, yuklamalar, nafas olish, jismoniy tarbiya, . tadqiqotda tana vazni indeksi (TVI)*

DEVELOPING GENERAL PHYSICAL ENDURANCE IN STUDENTS.

Abstract: *The development of general endurance among students engaged in general physical training was studied. Reducing fatigue in students caused by exercises, improving their physical condition is one of the important and interesting topics. The paper considers one of the ways to increase endurance, its results are demonstrated. According to the results of the study, there was a development in students of general endurance. The search for a variant of optimal exercises for the development of general endurance among students, gives grounds to assert about the beneficial effect on the body of students of moderate running loads for a given time.*

Keywords: *Endurance, students, loads, breathing, physical education.*

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ.

Аннотация: *В статье изучено развитие общей выносливости у учащихся общеобразовательных школ в процессе их физической подготовки. Снижение утомляемости учащихся от физических упражнений и улучшение их физического состояния является одной из важных и интересных тем. В статье рассматриваются пути повышения выносливости и представлены достигнутые результаты. По результатам исследования, у учащихся наблюдалось развитие общей выносливости. Поиск оптимального варианта упражнений для развития общей выносливости у учащихся даёт основание утверждать о благотворном влиянии умеренных беговых нагрузок на их организм в течение определённого времени.*

Ключевые слова: *Выносливость, студенты, нагрузки, дыхание, физическая культура, индекс массы тела (ИМТ) в исследовании*

KIRISH.

Inson hayoti davomida turli jismoniy ta’sirlarga duchor bo‘ ladi.ta yuklamaga. Ular davomiyligi bo‘ yicha turlicha bo‘ lib, chidamlilikka - qobiliyatga bog‘ liq. odamning biror ishni uzoq vaqt davomida alomatlarsiz bajarishi toliqish.

U inson organizmining ko‘ plab omillari va xususiyatlariga, energiya almashinuvi, vazn va yosh kabi. Chidamlilik yetarli darajada rivojlanmoqda tez. Buni fizika fanidan sinov me’yorlarini taqqoslash orqali ko‘ rish mumkin.

TADQIQOTNING MAQSADI

talabalarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish,

umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan shug‘ ullanuvchilar. Natijada kamaytirish mumkin talabalarning jismoniy mashqlar natijasida charchashi, jismoniy holatining yaxshilanishi va kam harakatli turmush tarzida salomatlik.

TADQIQOT NATIJALARI.

Chidamlilikni ikki guruhga bo‘ lish mumkin: maxsus va umumiy. Birinchisi muayyan faoliyat turini bajarish uchun xarakterlidir.Ish qobiliyatini pasaytirmasdan. Uni bir necha turga bo‘ lish mumkin: tezkor, tezlik - kuch, koordinatsion, kuch.

1. Tezkor - tez harakatlarni bajarish.

2. Tezkor-kuchli-chaqonlik faoliyatini tez bajarish.

3. Koordinatsion - texnik jihatdan murakkab mashqlarni bajarish.

4. Kuch - tortish mashqlarini bajarish.

Ikkinchisi esa umumiy chidamlilikni – organizmning jalb qiluvchi har qanday ishni yuqori samaradorlik bilan uzoq muddatli bajarish ko‘ plab mushak guruhlarini harakatga keltiradigan va yetarlicha yuqori talablar qo‘ yadigan yurak-qon tomir, nafas olish va markaziy asab tizimlariga. Umumiy chidamlilik maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun asos yaratadi. Tadqiqotda tana vazni indeksi (TVI) mavjud.

Bu kattalik bilvosita baholashga imkon beradi - massa normalmi yoki u

yetarli emas yoki ortiqcha bo‘ lib, bu insonning umumiy salomatligi, ayniqsa agar u kam harakatli turmush tarziga ega bo‘ lsa. Me’yordan chetga chiqish hollarida

kerakli muolaja. Ayni paytda Jahon sog‘ liqni saqlash tashkiloti TVI quyidagi talqinni qabul qildi:

- 18,5 dan kam - tana vazni yetarli emas

- 18,5 - 24,99 - me’yor - 25 va undan ortiq

- ortiqcha tana vazni.

Bunday usul har doim ham to‘ g‘ ri bo‘ lavermaydi, chunki inson organizmining

bo‘ y va vazn har bir kishi uchun o‘ ta individualdir va ularni faqat tana vazni indeksiga. Biroq u tadqiqot uchun juda mos keladi.

Salomatlikni tegishli darajada saqlash uchun quyidagilarga e’tibor qaratish talab etiladi: chidamlilik, chunki u yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari [5; 6].

Tadqiqot 6 kishidan iborat guruhda o‘ tkazildi, haftasiga 2 marta umumiy jismoniy tarbiya - tajriba guruhi. Yugurish mashqlari bajarildi 15 daqiqa davomida sport maydonchasi\zalda mashqlar bajarish. Har birining vazifasi talabalar o‘ zlariga qulay bo‘ lgan maksimal vaqt tezligida yugurishlari kerak oraliq. 2 oy yoki 16 ta mashg‘ ulot davomida to‘ plangan barcha ma’lumotlar qayd etildi. jadvalga. Ushbu tajribada asosiy son maksimal oraliqdir. Talabaning jismoniy mashqlardan yengil charchashigacha bo‘ lgan vaqt. Shuningdek dagi o‘ zgarishlarni kuzatish uchun barcha talabalar uchun tana vazni indekslari aniqlandi. Tana vazni va bo‘ y uzunligi nisbati turlicha bo‘ lgan odamlar uchun umumiy chidamlilik. Bundan tashqari

tajriba guruhi, tekshirish uchun nazorat guruhi bor edi umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun tanlangan usulning muvaffaqiyati. Quyida jadval keltirilgan

olingan natijalar bilan.

Yengil charchoq paydo bo‘ lish vaqti daqiqalarda, keyin Q.
Tajriba guruhi

1-2 haftalik natijalar

Talaba	bo‘ y	Og‘ irligi	Tadqiqotda tana vazni indeksi (TVI)	Q
1	183	96	28.67	10
2	169	56	19.61	14.8
3	180	84	25.93	9.3
4	175	67	21.88	15
5	178	69	21.78	14.7
6	180	71	21.67	14.6

3-4 haftalik natijalar

Talaba	bo‘ y	Og‘ irligi	Tadqiqotda tana vazni indeksi (TVI)	Q
1	183	96	28.67	10.3

2	169	56	19.61	14.8
3	180	84	25.93	10.1
4	175	67	21.88	15
5	178	69	21.78	14.4
6	180	71	21.67	14.9

5-6 haftalik natijalar

Talaba	bo‘ y	Og‘ irligi	Tadqiqotda tana vazni indeksi (TVI)	Q
1	183	96	28.67	10.7
2	169	56	19.61	14.9
3	180	84	25.93	9.7
4	175	67	21.88	15
5	178	69	21.78	14.7
6	180	71	21.67	14.9

7-8 haftalik natijalar

Talaba	bo‘ y	Og‘ irligi	Tadqiqotda tana vazni indeksi (TVI)	Q
1	183	96	28.67	10.8
2	169	56	19.61	14.9
3	180	84	25.93	9.8
4	175	67	21.88	15
5	178	69	21.78	14.8
6	180	71	21.67	15

Yugurish mashqlarini bajarmaydigan nazorat guruhida ham kuzatildi. 14 kun davomida chidamlilikning o‘ rtacha o‘ sishi Q=0,20 daqiqani tashkil etdi, ammo taqqoslanganda Tadqiqotda ishtirok etgan talabalarning o‘ rtacha o‘ sishi aniqlandi.

Q=0,35 daqiqa 14 kunda. Bu jismoniy mashqlarning to‘ g‘ ri tanlangan turini ko‘ rsatadi.

XULOSA

Olingan ma’lumotlarga asoslanib, minimal qiymatning oshganligini ko‘ rish mumkin. charchashning dastlabki belgilari paydo bo‘ lgunga qadar bo‘ lgan vaqt oralig‘ i. Buning natijasida umumiy chidamlilik darajasi dastlabki ko‘ rsatkichlarga nisbatan oshganligini tasdiqlash ko‘ rsatkichlar bilan (1 - 2 hafta). Shuni ta’kidlash joizki, bu ko‘ rsatkichlarga katta ta’sir ko‘ rsatmoqda.

Omillar soni, masalan, mashg‘ ulot boshlanishidan oldingi charchoq va ehtimoliy

vaqtni o‘ lchashda xatolik yuzaga kelganda. Olinganlar orqali bilinadi natijalarga ko‘ ra, Q ning oshishi bilan chidamlilikning o‘ sish sur’ati pasayadi. Ushbu tadqiqotning yakuni talabalarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish bo‘ ldi.

Olingan ma’lumotlar asosida jadval tuzish. uchun optimal mashqni tanlash

talabalarda umumiy chidamlilik ko‘ rsatkichlarini, ya’ni yugurish yuklamalarini rivojlantirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘ YXATI

1. Babushkin Ye. G., Baranovskiy V. A., Verigo L. N. [va boshq.]. Fizkultura: ucheb. posobiye: v 2-x ch. Omsk: Omskiy gosudarstvennыy institut servisa, 2012. Ch. 2. 124 b.

2. Babushkin Ye. G., Baranovskiy V. A., Moor M. Yu. [va boshq.]. Fizkultura: ucheb .posobiye: v 2-x ch. Omsk: Omskiy gosudarstvennыy institut servisa, 2011. Ch. 1. 127 b.

3. Davidenko D. N., Karpov V. Yu. Zdorovыy obraz jizni i zdorove studentov: ucheb.qo‘ llanma. - Samara: SGPU, 2004. 112 b.

4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. 2000 y. Toshkent.

5. Axmatov M.S. Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport-sog‘ lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. 2001y. Toshkent.

6. URL: http://sportwiki.to (data obrasheniya: 06.03.2018).

7. Yakimov A. M., Revzon A. S. Innovatsionnaya trenirovka vыnoslivosti v siklicheskix sport turlari. - M.: Sport, 2018. 100 b.

8. Daniels D. Ot 800 metrov do marafona. Tekshirilgan usullar va dasturlar

chidamlilikka yugurishda muvaffaqiyatga erishish uchun tayyorgarlik. M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2019.