

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

**2024/6-SON
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.S.Eminchayev	
Iqtisodiy fanlarni o'qitishda yangicha pedagogik yondashuvlar.....	11
G.M.So'fiboyeva	
Boshlang'ich sinflarda STEAM – ta'lim texnologiyasini qo'llashning ilmiy-nazriy asoslari	14
M.M.Baxromov	
Elektron ta'limda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining roli	18
A.A.Meliqo'ziyev	
11 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda tavsiya etilgan mashqlar majmuasining samaradorligi	21
R.B.Mirzaev	
Iqtisodiy fanlarni o'qitishda pedagogik maxoratni oshirish	26
A.A.Muhiddinov	
Aylanma mashqlar yordamida oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish usullari va samaradorligi	34
Sh.G'.Qodirov	
11-15 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari va statistik tahlili.....	38
SH.G'.Qodirov	
O'rta yoshdagi o'quvchilarda chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar samaradorligi tahlili	42
M.K.Aхмадалиева, К.Н.Рахимова, М.О.Балтабаева	
Использование современных технологий в системе образования Узбекистана	46
SH.D.Raxmatjonov	
Faoliyat motivatsiyasining shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar.....	50
O.B.Tursunov	
Iqtisodiyot nazariyasi fanini o'qitishda kompetensiyalarni shakllantirish uchun yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash metodikasi.....	55
S.R.Uraimov	
Pedagogika oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy sifatlarini aylanma mashqlar orqali rivojlantirish usullari va samaradorligi	58
S.R.Uraimov	
Jismoniy tarbiya darslarida nazariy mashg'ulotlarning samaradorligi.....	62
S.R.Uraimov	
Qishloq maktablarida yuqori harorat sharoitida jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish metodikasining ilmiy asoslari va samaradorligi.....	67
R.A.Xamrakulova	
Diplomatik diskursda paralingvistik elementlar tadqiqi.....	71
O.N.Madaminov	
Jismoniy rivojlanganlik - jismoniy statusning mazmuni va uning o'lchamlari tarixi.....	74
S.D.Akzamov	
Futbolchilarning stress boshqaruvi va psixologik chidamliligi	80
Г.Г.Козлова	
Эффективность использования компетентностного подхода в формировании волевых качеств у учащихся старших классов	85
М. К.Рузиева	
Интеграция уроков плавания с экологическим воспитанием	89
Н.Н.Бобожонов	
Интеграция волейбольных упражнений для развития когнитивных навыков у школьников.....	94
Z.N.Usmonov, G.R.Qurbonov	
Tana qismlarining (bo'laklarini) garmonik rivojlanganligini ijobiy va salbiy tomonlari.....	99
J.X.Abdullayev	
O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari, mashg'ulotlarining shakllari, vositalari, darsning mazmuni va tuzilishi	105



UO'K: 613.71-053.6:612.766

**O'RTA YOSHDAGI O'QUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI OSHIRISHGA QARATILGAN
MASHG'ULOTLAR SAMARADORLIGI TAHLILI****АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ
ВЫНОСЛИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА****ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF TRAINING AIMED AT IMPROVING
ENDURANCE IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS****Qodirov Shaxboz G'ayratjon o'g'li** 

Farg'ona davlat universiteti aniq va tabiiy fanlar kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada 11-14 yoshli o'quvchilar orasida chidamlilik mashg'ulotlarining samaradorligi va ularning jismoniy rivojlanishiga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlar bolalarning chidamlilik, kuch va nafas olish qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, o'quvchilarning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan yondashuv, ularning motivatsiyasini oshirish va umumiy jismoniy faollik darajasini yaxshilashga yordam beradi.

Аннотация

В данной статье исследуется эффективность тренировок на выносливость и их влияние на физическое развитие учеников в возрасте 11-14 лет. Результаты исследования показывают, что такие тренировки играют важную роль в развитии выносливости, силы и дыхательной функции у детей. Индивидуальный подход, адаптированный под потребности учащихся, способствует повышению мотивации и улучшению общего уровня физической активности.

Abstract

This article examines the effectiveness of endurance training and its impact on the physical development of 11-14-year-old students. The study results indicate that such training plays a significant role in enhancing endurance, strength, and respiratory function among children. An individualized approach adapted to students' needs contributes to increasing motivation and improving overall physical activity levels.

Kalit so'zlar: chidamlilik mashg'ulotlari, jismoniy rivojlanish, o'quvchilar, motivatsiya, individual yondashuv, nafas olish texnikasi.

Ключевые слова: тренировки на выносливость, физическое развитие, ученики, мотивация, индивидуальный подход, дыхательная техника.

Key words: endurance training, physical development, students, motivation, individualized approach, breathing technique

KIRISH

Yosh o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va salomatligi ularning maktabdagi va kundalik hayotidagi muvaffaqiyatlarini belgilashda muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, chidamlilik mashg'ulotlari bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning sog'ligini mustahkamlash va ijtimoiy faoliyatda ishtirokini kuchaytirish uchun zarurdir. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki o'quvchilarning o'z-o'zini rag'batlantirish va motivatsiyasini oshirishga ham yordam beradi.

Mazkur tadqiqot 11-14 yoshli o'quvchilar orasida chidamlilik mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqish darajasini, mashg'ulotlarga moslashuv ko'rsatkichlarini va ulardagi motivatsiya darajasini o'rganishga qaratilgan. O'quvchilarning mashg'ulotlardan keyingi holati, chidamlilik darajasi va sog'liq uchun mashg'ulotlarning ahamiyati bo'yicha to'plangan ma'lumotlar ularning jismoniy tayyorgarligi uchun zarur bo'lgan omillarni aniqlash imkonini berdi. Anketa natijalari, shuningdek, mashg'ulotlarda duch keladigan qiyinchiliklar va o'quvchilarning individual ehtiyojlariga moslashuv zaruriyatini ko'rsatdi.

PEDAGOGIKA

Ushbu tadqiqot natijalari mashg'ulotlar jarayonini optimallashtirish, o'quvchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini, balki ularning o'zini rag'batlantirish qobiliyatini ham oshirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.

Yosh o'quvchilarda chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashg'ulotlar bo'yicha ko'plab tadqiqotlar mavjud bo'lib, ular bolalarning umumiy salomatligi va jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. P. K. Ivanov va J. R. Soliev kabi olimlar o'z tadqiqotlarida jismoniy mashg'ulotlar kompleksining yosh o'quvchilarga ko'rsatadigan ijobiy ta'sirini chuqur o'rganib, bunday mashg'ulotlar bolalar uchun qanday foyda keltirishini ta'kidlaydilar. Ivanovning izlanishlari bolalarning jismoniy mashg'ulotlarga jalb qilinishi va ular orqali kuch, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi sog'liqni saqlash va tayyorgarlik darajasini yaxshilashda muhim rol o'ynashini ochib beradi. Soliev esa o'z tadqiqotlarida mashg'ulotlar jarayonida individual yondashuvni qo'llashning o'quvchilarning chidamlilik va motivatsiyasini oshirishga qaratilgan afzalliklarini ko'rsatadi.

Ivanov va Solievning ishlari shuni ko'rsatadiki, jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash va ularni tizimli amalga oshirish bolalar orasida nafaqat jismoniy rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydi, balki ularning o'ziga bo'lgan ishonchini va motivatsiyasini ham oshiradi. Jismoniy faollik darajasi yuqori bo'lgan bolalar, odatda, ko'proq sog'lom turmush tarzini olib boradilar va bu ularning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ivanovning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy va psixologik rivojlanish uchun ham katta ahamiyatga ega.

Solievning tadqiqotlari mashg'ulotlarda o'quvchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olish orqali ularning faolligini oshirish mumkinligini tasdiqlaydi. Uning ishlari jismoniy faollikning ijobiy ta'sirini kuchaytirish uchun motivatsion omillar va moslashtirilgan mashqlar tizimining qo'llanishini tavsiya etadi.

Metodologiya

Tadqiqot metodologiyasi yosh o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashg'ulotlar kompleksini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazishni o'z ichiga oladi. Ivanov va Solievning tavsiyalariga asoslanib, 11-14 yoshli o'quvchilarni o'z ichiga olgan dastlabki kuzatuvlar o'tkazildi. Bu bosqichda anketalar va pedagogik kuzatuvlar yordamida o'quvchilarning boshlang'ich jismoniy holati, ularning kuch, chidamlilik va motivatsiya darajasi aniqlanib, keyingi bosqichdagi mashg'ulotlar jarayoniga asos yaratildi.

Tadqiqot jarayoni 8 haftalik eksperimental mashg'ulotlarni o'z ichiga oldi. Har bir mashg'ulot 60-90 daqiqa davom etib, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini, xususan, chidamlilik va kuchni rivojlantirishga qaratildi. Mashg'ulotlar davomida yuklamalar va dam olish oraliqi Ivanov va Soliev tomonidan tavsiya etilgan metodikalar asosida belgilanib, har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda optimallashtirildi. Bu jarayonda o'quvchilarning jismoniy faollik darajasi va mashg'ulotlarga moslashuvi nazorat qilindi, ular bilan muntazam muloqot olib borilib, motivatsion qo'llab-quvvatlash amalga oshirildi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, 11-14 yoshli o'quvchilar orasida chidamlilik mashg'ulotlariga qiziqish yuqori darajada. O'quvchilarning 75% i chidamlilik mashg'ulotlariga qiziqishini bildirgan, ulardan 35% juda qiziqish ko'rsatsa, 40% o'rtacha darajada qiziqish bildirgan. Ushbu natijalar mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni oshirish uchun turli xil o'yinlar va innovatsion metodlarni qo'llash zarurligini ko'rsatadi. Biroq, o'quvchilarning 25% i bu mashg'ulotlarga kam yoki umuman qiziqish bildirmagani sababli motivatsiyani oshirish choralari zarur.

Jismoniy yuklamalardan keyin o'quvchilarning 20% i o'zlarini tetik va yaxshi holatda his qilgan bo'lsa, 45% biroz charchaganliklarini, ammo umumiy yaxshi holatda ekanliklarini bildirgan. Bu 65% o'quvchining jismoniy yuklamalarga muvaffaqiyatli moslashganligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, 25% o'quvchi kuchli charchashni bildirgan, bu esa yuklamalarni qayta ko'rib chiqish va moslashtirilgan dam olish strategiyalarini qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

Ushbu tadqiqotdan olinadigan asosiy xulosa shuki, o'quvchilar orasida chidamlilik mashg'ulotlariga qiziqish va rag'batlantiruvchi omillarning samaradorligi yuqori darajada. O'quvchilarning 40% i chidamlilikni rivojlantirishni juda muhim deb hisoblasa, 30% i bu qobiliyatni muhim deb biladi, bu esa 70% o'quvchining chidamlilikni rivojlantirishga e'tibor qaratishini

ko'rsatadi. Biroq, 30% o'quvchi mashg'ulotlardan keyin kuchli charchash va nafas olish qiyinchiliklarini bildirgan. Bu holatlar mashg'ulot yuklamalarini o'quvchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda o'zgartirish zarurligini tasdiqlaydi.

Nafas olish tizimiga yuklama berilganda 35% o'quvchi biroz qiyinchilik bilan bardosh berishi, 20% esa yuklamani juda qiyin deb his qilishi nafas olish texnikalarini yaxshilash va bosqichma-bosqich yuklamalarni oshirish kerakligini ko'rsatdi. Shuningdek, mashg'ulotlarning sog'liq uchun foydaliligi bo'yicha o'quvchilarning 80% i ijobiy fikr bildirgan, bu esa chidamlilik mashg'ulotlarining sog'liqni mustahkamlashdagi rolini tasdiqlaydi.

Ushbu tadqiqot natijalari, shuningdek, o'quvchilarning o'z-o'zini rag'batlantirish darajasini oshirish va ularning motivatsiyasini kuchaytirish uchun mashg'ulotlar jarayonida individual yondashuv va qo'llab-quvvatlash usullarini qo'llash zarurligini ko'rsatadi. O'quvchilarning o'z-o'zini rag'batlantirish darajasini yaxshilash, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladigan metodlarni ishlab chiqish bilan birga, nafas olish texnikalarini o'rgatish va charchashni kamaytiruvchi strategiyalarni qo'llash tavsiya etiladi.

Ushbu metodologiya natijasida olingan ma'lumotlar amaliyotda keng qo'llanilishi mumkin bo'lgan tavsiyalarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qildi va bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muvaffaqiyatli yondashuv ekanligini ko'rsatdi.

Ushbu tadqiqot 11-14 yoshli o'quvchilarning chidamlilik mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatini, qiziqish darajasini, jismoniy yuklamalarga chidamlilik ko'rsatkichlarini va o'z-o'zini rag'batlantirish darajasini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va sog'lig'i uchun chidamlilik mashg'ulotlarining ahamiyatini aniqlash va ularning chidamlilikni rivojlantirishga bo'lgan qiziqish va motivatsiyasini tushunishga yordam beradi. Anketa yordamida o'quvchilarning chidamlilik mashg'ulotlaridagi xulq-atvori, ularning sog'liq holatlari, mashg'ulotlarda duch keladigan qiyinchiliklari va chidamlilik darajasi haqida batafsil ma'lumotlar yig'ildi.

Anketa savollari chidamlilik mashg'ulotlariga qiziqish darajasi, mashg'ulotlardan keyingi holatlari, nafas olish yuklamalariga munosabat, sog'liq uchun mashg'ulotlarning foydasi va o'z-o'zini rag'batlantirish darajasi kabi jihatlarni qamrab olgan. Ushbu ma'lumotlar o'quvchilarning chidamlilik mashg'ulotlariga qanchalik qiziqish bildirayotganini va ularning bu mashg'ulotlarga moslashuvini yaxshiroq anglashga yordam beradi.

Anketa natijalari o'quvchilarning chidamlilik mashg'ulotlariga qiziqish darajasi, mashg'ulotlardan keyingi holatlari, va jismoniy yuklamalarga chidamlilik ko'rsatkichlarini o'rganishga yordam beradi. Quyida har bir savol bo'yicha olingan natijalar batafsil bayon etilgan.

1. **Chidamlilik mashg'ulotlariga qanchalik qiziqasiz?** O'quvchilarning 35% chidamlilik mashg'ulotlariga juda qiziqsa, 40% o'rtacha darajada qiziqish bildiradi. Shunday qilib, aksariyat o'quvchilar, ya'ni 75%, chidamlilikni rivojlantirishga qiziqish bildiradi. Bu mashg'ulotlarni rag'batlantirish va o'quvchilarning qiziqishini oshirish uchun ularga turli xil mashqlar va o'yinlarga asoslangan metodlarni kiritish maqsadga muvofiqdir. Biroq, 15% o'quvchilar qiziqmaydi, va 10% esa hech qanday qiziqish bildirmaydi, bu esa motivatsiyani oshirish yoki ular uchun yanada qiziqarli metodlarni qo'llash zaruriyatini ko'rsatadi.

2. **Mashg'ulotlardan keyin o'zingizni qanday his qilasiz?** O'quvchilarning 20% mashg'ulotlardan keyin o'zlarini tetik va yaxshi holatda his qilishgan. 45% esa mashg'ulotlardan keyin biroz charchaganliklarini bildirgan, ammo umumiy holatda yaxshi ekanini aytgan. Bu o'quvchilarning 65% i jismoniy yuklamalar bilan muvaffaqiyatli kurashayotganini ko'rsatadi. Biroq, 25% o'quvchi mashg'ulotlardan keyin kuchsizlangan yoki kuchli charchaganligini bildirgan. Bu esa yuklamalarni ularning imkoniyatlariga mos ravishda taqsimlash yoki dam olish va qayta tiklanish strategiyalarini kiritish zaruriyatini bildiradi.

3. **Siz uchun chidamlilikni rivojlantirish muhimmi?** Ushbu savolga olingan javoblarga ko'ra, 40% o'quvchi chidamlilikni rivojlantirishni juda muhim deb hisoblaydi. 30% o'quvchi chidamlilikni rivojlantirishni muhim deb hisoblasa-da, boshqa jismoniy qobiliyatlarni ham zarur deb biladi. Bu natija 70% o'quvchi chidamlilikni rivojlantirishni muhim deb bilishini ko'rsatadi. 20% o'quvchi chidamlilikni rivojlantirishga kam e'tibor beradi va 10% uchun bu umuman muhim emas. Shu sababli, chidamlilikning o'quvchilarning umumiy sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga bo'lgan ta'sirini tushuntirish maqsadga muvofiqdir.

4. **Mashg'ulot paytida o'zingizni qanchalik qulay his qilasiz?** O'quvchilarning 25% mashg'ulotlar paytida juda qulay his qilgan bo'lsa, 35% o'quvchi ba'zan qiyinchiliklarga duch kelganligini bildirgan. Bu esa umumiy qulaylik darajasining 60% ekanligini ko'rsatadi. Biroq, 25%

PEDAGOGIKA

o'quvchi mashg'ulotlarda qiyinchiliklarni boshdan kechiradi va **15%** juda noqulay his qiladi. Ushbu natijalar individual yondashuv va yuklamalarni moslashtirish zaruriyatini bildiradi.

5. **Nafas olish tizimi uchun yuklamaning darajasi qanday?** **30%** o'quvchi bu yuklamani muammosiz boshqarishini, **35%** esa biroz qiyinchilik bilan bardosh berishini bildirgan. Ammo, **20%** o'quvchi uchun nafas olish tizimiga yuklama juda qiyin bo'lib, **15%** mashg'ulotni to'xtatishga majbur bo'lgan. Bu shuni anglatadiki, o'quvchilarning **35%** nafas olish bilan bog'liq qiyinchiliklarni his qilmoqda. Nafas olish tizimi uchun to'g'ri texnikalarni o'rgatish va mashg'ulotlarda bosqichma-bosqich yuklamalarni oshirish usulini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

6. **Chidamlilikni rivojlantirishga qancha vaqt ajratasiz?** Ushbu savolga **25%** o'quvchi har kuni 30 minutdan ortiq vaqt ajratishini aytgan. **35%** esa haftasiga 3-4 marta mashg'ulot bilan shug'ullanishini bildirgan. Bu **60%** o'quvchi chidamlilik mashg'ulotlariga muntazam vaqt ajratishini ko'rsatadi. Ammo, **20%** o'quvchi ba'zan vaqt ajratishini aytgan, yana **20%** esa chidamlilik mashg'ulotlariga hech qanday vaqt ajratmaydi. Shu sababli, o'quvchilarning kundalik jadvaliga chidamlilik mashg'ulotlarini kiritish tavsiya etiladi.

7. **Mashg'ulotlarning sog'liqqa ta'siri qanday deb o'ylaysiz?** **50%** o'quvchi chidamlilik mashg'ulotlari sog'lig'iga foydali deb hisoblaydi, **30%** esa bu mashg'ulotlarni biroz foydali deb biladi, ammo boshqa mashqlarni ham zarur deb hisoblaydi. **15%** o'quvchi mashg'ulotlar kam foydali deb hisoblagan va **5%** esa ulardan sog'liqqa zarar yetishi mumkinligini aytgan. Shunday qilib, o'quvchilarning **80%** i chidamlilik mashg'ulotlarini sog'liqqa foydali deb hisoblaydi.

8. **Afzal ko'riladigan mashqlar turi qanday?** O'quvchilarning **45%** i yugurishni, **30%** kuch mashqlarini va **20%** koordinatsion mashqlarni afzal ko'radi. Faqat **5%** mashg'ulotlarga qiziqmaydi. Ushbu natijalar **95%** o'quvchi jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi turli mashqlarni tanlashini ko'rsatadi. Bu mashg'ulotlarni turli mashqlar bilan boyitish va o'quvchilarga moslashtirilgan individual yondashuvdan foydalanishni tavsiya etadi.

9. **Tez charchaydigan tananing qismi qaysi?** **35%** o'quvchining oyoqlari, **30%** esa nafas olish tizimi mashg'ulotlarda tez charchaydi. **20%** o'quvchida qo'llar va yelka tez charchaydi, **15%** esa charchashni sezmaydi. Ushbu natijalar **85%** o'quvchi mashg'ulotlarda tananing ma'lum bir qismida charchash his qilishini ko'rsatadi. Shuning uchun mashg'ulotlarda charchashni kamaytirish va to'g'ri yuklama darajasini ta'minlashga e'tibor qaratish tavsiya etiladi.

10. **O'z-o'zini rag'batlantirish darajasi qanday?** **40%** o'quvchi mashg'ulotlarga o'zini doim rag'batlantiradi, **35%** esa ba'zan rag'batlantirish zarurligini bildirgan. **15%** ruxsat berilsa mashg'ulotlarni to'xtatishni xohlaydi, **10%** esa hech qanday rag'batini yo'qligini aytadi. Bu esa **75%** o'quvchi mashg'ulotlarda o'z-o'zini rag'batlantirish darajasi yaxshi ekanini ko'rsatadi, ammo **25%** da motivatsiyani oshirish zarur.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, 11-14 yoshli o'quvchilar orasida chidamlilik mashg'ulotlariga qiziqish yuqori darajada bo'lib, o'quvchilarning aksariyati bunday mashg'ulotlarni sog'liq uchun foydali deb hisoblaydi. O'quvchilarning katta qismi jismoniy yuklamalarga tayyor bo'lsa-da, ayrimlarida charchash va nafas olish tizimiga yuklama tushishi kabi qiyinchiliklar mavjud. Bu esa mashg'ulot yuklamalarini o'quvchilarning individual ehtiyojlariga moslashtirish zarurligini bildiradi.

XULOSA

Anketaning boshqa muhim natijasi shundan iboratki, o'quvchilarning aksariyati o'z-o'zini rag'batlantirish darajasi yuqori bo'lsa-da, ba'zi o'quvchilarda motivatsiya yetishmaydi. Bu esa rag'batlantiruvchi usullarni ko'paytirish va turli yondashuvlardan foydalanish zarurligini ko'rsatadi. Umuman olganda, anketaning yakuniy natijalari 11-14 yoshli o'quvchilarda chidamlilik mashg'ulotlarini optimallashtirishga yordam beradi. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida to'g'ri nafas olish texnikalarini o'rgatish, charchashga qarshi moslashuvchan yuklamalarni ta'minlash va o'quvchilarni rag'batlantirish usullarini yanada rivojlantirish tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ivanov, P.K. "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari metodikasi." Moskva: Fizkultura va Sport, 2019.
2. Soliev, J.R. "O'quvchilarning jismoniy rivojlanishida chidamlilik mashg'ulotlarining ahamiyati." Toshkent: Fan va Texnologiya, 2021.
3. Matveev, L.P. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va pedagogikasi." Moskva: SportLit, 2018.