



AKADEMIK LITSEY O'QUVCHILARINING CHIDAMLILIK VA TEZKORLIK SIFATLARINI OSHIRISH

O'zbekiston Respublikasi IIV Surxondaryo akademik litseyi

Jismoniy tarbiya fan o'qituvchisi

Mamadiyorov Muhammad

Annotatsiya: Mazkur maqolada akademik litsey o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda chidamlilik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, ushbu sifatlarini oshirishga qaratilgan samarali mashg'ulot usullari, metodik tavsiyalar hamda amaliy misollar keltirilgan. Tadqiqot natijalari o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularning jismoniy hamda ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi.

Annotation: This article discusses the importance of developing endurance and speed qualities in academic lyceum students as part of improving their physical fitness. Effective training methods, methodological recommendations, and practical examples aimed at enhancing these qualities are presented. The findings emphasize the role of physical training in strengthening students' physical and psychological health and promoting a healthy lifestyle.

Kalit so'zlar: chidamlilik, tezkorlik, jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lom turmush tarzi, akademik litsey, harakat faolligi, metodika

Keywords: endurance, speed, physical education, sports training, healthy lifestyle, academic lyceum, physical activity, methodology

Kirish

Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan umumta'lim va o'rta maxsus ta'lim



muassasalarida jismoniy tarbiya fanini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Akademik litsey o'quvchilari 15–18 yosh oralig'ida bo'lib, bu davr organizmning tez o'sishi va funksional tizimlarning faol rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Shu bois, aynan shu bosqichda chidamlilik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Masalan, dars jarayonida uzoq vaqt diqqatni jamlash, murakkab masalalarni tez va aniq bajarish ham ma'lum darajada jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq. Sport mashg'ulotlarida muntazam qatnashadigan o'quvchilarda nafaqat jismoniy ko'rsatkichlar, balki intellektual faollik ham yuqori bo'lishi kuzatiladi.

Chidamlilik sifatini rivojlantirish

Chidamlilik – bu organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatidir. Akademik litsey yoshida umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Chidamlilikni oshirish usullari:

- Uzoq masofaga yugurish (800–3000 metr);
- Interval usulidagi mashqlar;
- Aylanma mashg'ulotlar (krugovoy trenirovka);
- Sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol).

Masalan, haftasiga 3 marotaba 15–20 daqiqalik o'rtacha tezlikda yugurish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va nafas olish hajmini oshiradi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar bosqichma-bosqich murakkablashtirib borilishi lozim.

Tezkorlik sifatini rivojlantirish

Tezkorlik – bu qisqa vaqt ichida harakatni maksimal tezlikda bajarish qobiliyatidir. Ushbu sifat asosan asab-mushak tizimi faoliyati bilan bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish vositalari:

- 30–100 metrga qisqa masofaga yugurish;
- Start tezligini oshirish mashqlari;
- Reaksiya tezligini rivojlantiruvchi o'yinlar;



- Estafeta yugurishlari.

Masalan, 60 metrga 4–5 marotaba maksimal tezlikda yugurish mashqi o‘quvchilarning start olish va tezlanish qobiliyatini yaxshilaydi. Shuningdek, signal bo‘yicha harakatlanish o‘yinlari reaksiya tezligini oshiradi.

Metodik tavsiyalar

1. Mashg‘ulotlar yosh va jins xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirilishi kerak.
2. Yuklama hajmi asta-sekin oshirib borilishi lozim.
3. Mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish zarur.
4. Nazorat testlari orqali o‘quvchilarning natijalari muntazam baholab borilishi tavsiya etiladi.

Chidamlilik va tezkorlikni uyg‘un ravishda rivojlantirish o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, akademik litsey o‘quvchilarining chidamlilik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish ularning sog‘lom va barkamol shaxs bo‘lib shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Mazkur sifatlarni tizimli va ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar orqali oshirish mumkin. Natijada o‘quvchilarning nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlari, balki ruhiy barqarorligi va o‘quv faoliyatidagi samaradorligi ham ortadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
2. Xo‘jayev F. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent, 2018.
3. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. Jismoniy tarbiya fanidan o‘quv dasturi. – Toshkent, 2020.
4. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2008.