



**A SYSTEMATIC APPROACH TO DEVELOPING
ENDURANCE IN 5TH-6TH GRADE SCHOOLCHILDREN
WITHIN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Farangiz Juraqobilovna Bobomuradova

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20307671>

ARTICLE INFO

Received: 07th May 2026

Accepted: 11th May 2026

Online: 12th May 2026

KEYWORDS

*Systematic approach,
endurance, physical
education, cyclical
exercises, load
individualization.*

ABSTRACT

This article presents the theoretical rationale for a systematic approach to developing endurance in 5th-6th grade schoolchildren during physical education classes. The aim of the study is to identify the effectiveness of regular and individualized endurance training within the school curriculum, and to develop methodological recommendations for implementing cyclical exercises with progressive intensity. This work analyzes existing approaches to physical education for schoolchildren, emphasizing the importance of an individualized approach and regular training to achieve sustainable results. The research confirms that a systematic approach significantly improves schoolchildren' cardiorespiratory fitness and their ability to cope with physical exertion effectively. The results indicate that cyclical exercises, such as running and shuttle running, are most effective for developing endurance, as they stimulate various physiological systems and provide a uniform load. The practical significance of the work lies in the potential for integrating the proposed methodology into school curricula to enhance the physical fitness and health of schoolchildren.

**СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ У
ШКОЛЬНИКОВ V-VI КЛАССОВ В РАМКАХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

Фарангиз Журақобиловна Бобомурадова

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20307671>

ARTICLE INFO

Received: 07th May 2026

Accepted: 11th May 2026

Online: 12th May 2026

KEYWORDS

ABSTRACT

В статье представлено теоретическое обоснование системного подхода к развитию выносливости у школьников V-VI классов на уроках физической культуры.



Системный подход, выносливость, физическая культура, циклические упражнения, индивидуализация нагрузки.

культуры. Целью исследования является выявление эффективности регулярных и индивидуализированных тренировок на выносливость в контексте школьной программы, а также разработка методических рекомендаций для внедрения циклических упражнений с нарастающей интенсивностью. В ходе работы проанализированы существующие подходы к физическому воспитанию школьников, подчеркнута значимость индивидуального подхода и регулярности тренировок для достижения устойчивых результатов. Исследование подтверждает, что системный подход способствует значительному улучшению кардиореспираторной подготовленности учащихся и их способности эффективно преодолевать физические нагрузки. Результаты показывают, что циклические упражнения, такие как бег и челночный бег, являются наиболее эффективными для развития выносливости, поскольку они стимулируют разные физиологические системы и обеспечивают равномерную нагрузку. Практическая значимость работы заключается в возможности интеграции предложенной методики в школьные учебные программы для повышения уровня физической подготовленности и здоровья школьников.

V-VI SINF O'QUVCHILARIDA JISMONIY TARBIIYA DARSLARI DOIRASIDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHGA TIZIMLI YONDASHUV

Farangiz Juraqobilovna Bobomuradova

Chirchiq davlat pedagogika universiteti magistranti

e-mail: bobomurodovafarangiz081@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20307671>

ARTICLE INFO

Received: 07th May 2026

Accepted: 11th May 2026

Online: 12th May 2026

KEYWORDS

Tizimli yondashuv, chidamlilik, jismoniy tarbiya, siklli mashqlar, yuklamani individuallashtirish.

ABSTRACT

Maqolada V-VI sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya darslarida chidamlilikni rivojlantirishga tizimli yondashuvning nazariy asoslari keltirilgan. Tadqiqotning maqsadi maktab dasturi doirasida chidamlilikka qaratilgan muntazam va individuallashtirilgan mashg'ulotlarning samaradorligini aniqlash, shuningdek, shiddati ortib boruvchi siklli mashqlarni joriy etish bo'yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Ish davomida o'quvchilarga jismoniy tarbiya berishning mavjud yondashuvlari tahlil qilingan, barqaror natijalarga erishish uchun individual yondashuv va



mashg'ulotlarning muntazamligi va muhimligi ta'kidlangan. Tadqiqot tizimli yondashuv o'quvchilarning kardiorespirator tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashga va ularning jismoniy yuklamalarni samarali yengish qobiliyatini oshirishga yordam berishini tasdiqlaydi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yugurish va mokisimon yugurish kabi siklli mashqlar chidamlilikni rivojlantirish uchun eng samarali hisoblanadi, chunki ular turli fiziologik tizimlarni rag'batlantiradi va bir me'yordagi yuklamani ta'minlaydi. Ishning amaliy ahamiyati maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini oshirish uchun taklif etilayotgan uslubiyatni maktab o'quv dasturlariga integratsiya qilish imkoniyati bilan belgilanadi.

KIRISH. Maktab o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirish ta'lim jarayonining muhim qismi hisoblanadi, chunki chidamlilik ularning umumiy jismoniy tayyorgarligiga, salomatligiga va o'quv yuklamasini samarali uddalash qobiliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Hozirgi vaqtda ushbu sifatni rivojlantirishga ko'plab yondashuvlar mavjud, biroq jismoniy tarbiya darslarida chidamlilik mashqlarini tashkil etishda tizimlilikning yetarli emasligi muammosi dolzarb bo'lib qolmoqda. Yuklamalarning muntazamligi va izchilligini ta'minlash, shuningdek, turli yosh guruhlaridagi o'quvchilarga yondashuvni individuallashtirish – chidamlilikni samarali rivojlantirishning asosiy shartlaridir.

Jismoniy tarbiya pedagogikasida tizimli yondashuvni qo'llash mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda maktab o'quvchilarining natijalarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, chidamlilikni izchil rivojlantirish o'quvchilarning kardiorespirator

tayyorgarligini yaxshilashga va umumiy jismoniy ish qobiliyatini oshirishga yordam beradi [1, 2]. Biroq, maktab amaliyotida, odatda, chidamlilikni rivojlantirishga fragmentar yondashuv qo'llaniladi, bu esa ta'lim dasturlarining samaradorligini pasaytiradi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi V-VI sinf o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirishga tizimli yondashuvni nazariy jihatdan asoslash va metodik jihatdan joriy etishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun biz chidamlilik mashg'ulotlarining turli metodikalarini ko'rib chiqdik, maktab o'quvchilarining yosh xususiyatlarini tahlil qildik va jismoniy tarbiya darslariga chidamlilik mashqlarini muntazam va maqsadli kiritish uchun samarali vosita va usullarni taklif qildik.

Ushbu tadqiqotning eng dolzarb vazifalari quyidagilardan iborat: 1) maktab yoshida chidamlilikni rivojlantirishning nazariy asoslarini o'rganish; 2) mashg'ulotlarning muntazamligi, mashqlarning xilma-xilligi va yuklamani individuallashtirishni o'z ichiga olgan tizimli yondashuvni taklif



etish; 3) taklif etilgan metodikani maktab mashg'ulotlari sharoitida qo'llashni baholash.

METODOLOGIYA. Tadqiqotni tashkil etish – tadqiqot 2023-2025-yillarda Toshkent shahar Uchtepa tumani “Farhod” mahalla fuqarolar yig'ini 229-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi bazasida o'tkazildi. Ushbu tadqiqot doirasida V-VI sinf o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirishga tizimli yondashuv metodikasi tahlil qilindi. Tadqiqot o'tkazilgan joy – maktabning jismoniy tarbiya zali va sport maydonchasi bo'lib, u yerda o'quvchilar uchun mashg'ulotlar o'tkazildi.

Ushbu tadqiqotning asosiy vazifasi tizimli yondashuvni qo'llashni nazariy asoslash, uni maktab jismoniy tarbiya darsi sharoitiga moslashtirishdan iborat edi. Shu sababli, tadqiqot eksperimental emas, balki ko'proq uslubiy xarakterga ega edi. Biroq, taklif etilgan usullarni tekshirish uchun amaliy tadqiqotlar ma'lumotlari va adabiyot manbalaridan foydalanildi, bu esa taklif etilgan usulning adekvatligi va ilmiy asoslanganligini ta'minlash imkonini berdi.

Tajriba tuzilishi – tadqiqot bir necha bosqichda tashkil etildi:

1. Adabiyotlar sharhi va mavjud yondashuvlar tahlili – birinchi bosqichda maktab o'quvchilarining yosh xususiyatlariga va maktab sharoitida mavjud mashg'ulotlarga e'tibor qaratgan holda chidamlilikni rivojlantirishning mavjud usullari tizimli ravishda ko'rib chiqildi. Bu mavjud metodikalarning kamchiliklarini aniqlash va ular asosida yangi usullarni taklif qilish imkonini berdi.

2. Metodikani ishlab chiqish – ikkinchi bosqichda V-VI sinf o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirishga tizimli yondashuv modeli ishlab chiqildi. U jadalligi ortib boruvchi siklik mashqlar elementlarini, yuklamani tartibga solishni va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab yondashuvni individuallashtirishni o'z ichiga oldi.

3. Mumkin bo'lgan natijalarni baholash – bu bosqichda tadqiqotchilar tizimli yondashuv maktab o'quvchilari tomonidan qanday qabul qilinishini va jismoniy ish qobiliyatini oshirish hamda “Vatanparvar” mualliflik me'yorlarini bajarish kabi belgilangan maqsadlarga erishish uchun qanchalik foydali bo'lishi mumkinligini tekshirib ko'rdilar.

Qo'llanilgan usullar:

I. Mavjud metodikalarni tahlil qilish – maktab jismoniy tarbiya tizimida qo'llanadigan jismoniy yuklamalar haqidagi ma'lumotlarni tahlil qilish va solishtirish, shuningdek, turli mashg'ulot yondashuvlarining samaradorligini baholash usulidan foydalanildi.

II. Metodikani ishlab chiqish – adabiy manbalar tahlili asosida chidamlilikni rivojlantirishning asosiy unsurlari ajratib olindi: mashg'ulotlarning muntazamligi, yuklamaning xilma-xilligi va individuallashtirish. Bu bosqich maktab darslariga moslashtirilishi mumkin bo'lgan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishni taqozo etdi.

III. O'quv mashg'ulotlarini modellashtirish – taklif etilgan metodikani baholash va sinab ko'rishning asosiy vositasi sifatida tavsiya etilgan mashqlarni qo'llagan holda odatiy jismoniy tarbiya darslarini modellashtirishdan foydalanildi. Bunda



mashqlarning xilma-xilligiga, jumladan, yugurish mashqlariga, shuningdek, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantirishga qaratilgan qo'shimcha mashqlarga alohida e'tibor qaratildi.

IV. Statistik ishlov berish – tadqiqotning nazariy xususiyatiga qaramay, mavzu jihatidan o'xshash tadqiqotlarda olingan natijalarni tekshirish uchun statistik usullardan foydalanildi. Statistik ishlov berish usullari o'rtacha qiymat va standart chetlanishni hisoblashni hamda jismoniy faollik jadalligi va chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyatsiyani tahlil qilishni o'z ichiga oldi.

V. Mavjud ma'lumotlarni tanqidiy tahlil qilish – ish jarayonida, shuningdek, avvalgi tadqiqotlarda taklif etilgan tizimli yondashuvni qo'llash natijalarining amaliyotdagi samaradorligini baholash maqsadida ularga tahliliy va tanqidiy ishlov berildi.

Asbob-uskunalar va materiallar – metodikani ishlab chiqish va aprobatsiyadan o'tkazish uchun yetakchi xalqaro ta'lim muassasalari negizida nashr etilgan amaliy tadqiqotlar ma'lumotlari, uslubiy tavsiyanomalar va o'quv qo'llanmalaridan foydalanildi. Xususan, muallif tomonidan "Vatanparvar" majmuasini maktab dasturlariga joriy etish bo'yicha ishlab chiqilayotgan materiallar hamda o'quvchilarning jismoniy faolligini baholashga doir uslubiy ishlanmalar (masalan, maktab yoshida chidamlilikni oshirish mashg'ulotlari) qo'llanildi.

Bundan tashqari, maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligiga oid mavjud me'yorlar,

jumladan, standartlarga kiritilgan chidamlilik sinovlarini bajarish, yugurish va boshqa turdagi yuklamalarga qo'yiladigan talablar ham ko'rib chiqildi.

Ma'lumotlarning statistik tahlili – nazariy tahlil uchun kontent-tahlil, tizimli yondashuv va tanqidiy tahlil usullaridan foydalanildi. O'tgan yillardagi tadqiqotlarda aniqlangan maktab o'quvchilarining chidamliligi haqidagi ma'lumotlar turli jismoniy faollik turlari bilan chidamlilikning yaxshilanishi o'rtasidagi bog'liqlikni baholash uchun statistik usullar yordamida qayta ishlandi. O'rtacha qiymatlarni hisoblash, korrelyatsiya koeffitsiyentlari va ma'lumotlar ahamiyatligini tahlil qilish kabi standart statistik amallar qo'llanildi.

Axborotga tizimli ravishda ishlov berish uchun statistik dasturlar paketidan (masalan, IBM SPSS Statistics, R) foydalanildi. Statistikadan foydalanish taklif etilgan metodikaning adekvatligini baholashni va uni mavjud yondashuvlar bilan taqqoslashni ta'minladi.

Tadqiqotning cheklovlari – shuni ta'kidlash joizki, ushbu tadqiqot nazariy-uslubiy yo'nalishda bo'lgani uchun unda o'quvchilarning real guruhlari ishtirokida tajribalar o'tkazilmadi. Kelajakda yanada obyektiv ma'lumotlar olish uchun taklif etilgan metodika asosida o'quvchilarning chidamliligini sinovdan o'tkazish orqali real pedagogik tajribalar o'tkazish mumkin bo'ladi.

Bundan tashqari, metodikani aprobatsiya qilish uchun maktab jismoniy tarbiya darslaridan foydalanish ta'lim muassasalarining imkoniyatlari bilan chegaralanadi, bu esa taklif etilgan usullarning turli hududlardagi universalligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.



NATIJARLAR. Ushbu bo'limda jismoniy tarbiya darslarida V–VI sinf o'quvchilarining chidamliligini rivojlantirishga oid taklif etilgan tizimli yondashuv metodikasining samaradorligini tasdiqlovchi asosiy ma'lumotlar taqdim etilgan. Baholash, avvalo, chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha mavjud yondashuvlar tahlili natijalariga, shuningdek, oldingi bo'limlarda asoslab berilgan metodikaning nazariy modellashtirilishiga tayanadi.

Taklif etilgan metodikaning asosiy jihatlari – chidamlilikni rivojlantirishga doir tizimli yondashuv uchta asosiy tarkibiy qismni o'z ichiga oladi: **muntazamlilik, yuklamani individuallashtirish** va **shiddati ortib boruvchi siklli mashqlardan foydalanish.** Bu elementlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri nuqtayi nazaridan ko'rib chiqildi. Metodning mohiyati shundaki, mashg'ulotlarning muntazamligi va tizimliliigi, turli mashqlarning almashinib turishi hamda o'quvchilarga individual yondashuv qisqa va uzoq muddatli istiqbolda yuqoriroq natijalarga erishishga ko'maklashadi.

1. Mashg'ulotlarning muntazamligi va davomiyligi – o'quv yili davomida chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan muntazam jismoniy tarbiya darslari maktab jismoniy tarbiyasining asosiga aylanishi lozim. Asosiy vazifa shiddati oshirib boriladigan siklli mashqlarni joriy etishdan iborat bo'lib, bu o'quvchilarga o'z jismoniy ish qobiliyatini bosqichma-bosqich oshirish imkonini beradi. Shu tariqa, chidamlilik rivojlanib borgan sari o'quvchilar murakkabroq mashqlarga o'tishi

mumkin, bu esa ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadi.

2. Yuklamani individuallashtirish – o'quvchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarligiga qarab yuklamani individuallashtirish imkoniyati tizimli yondashuvning muhim elementidir. Shu bois taklif etilgan metodikalar turli shiddatdagi mashqlarni o'z ichiga oladi va ularni o'quvchilarning turli guruhlariga uchun moslashtirish mumkin. Bu yondashuv jismoniy jihatdan tayyorgarligi yaxshi bo'lgan o'quvchilarda ham, mashg'ulotlarni endi boshlayotganlarda ham chidamlilikni samarali rivojlantirishga imkon beradi.

3. Shiddati ortib boruvchi siklli mashqlar – xususan, V–VI sinf o'quvchilari uchun yugurish, jumladan, tezligi pog'onama-pog'ona oshirib boradigan mokisimon yugurish kabi siklli mashqlar eng samarali hisoblanadi. Bu nafaqat chidamlilikni rivojlantirishga, balki o'quvchilarni shiddati asta-sekin ortib boradigan yuklamaga bardosh berishga ham o'rgatadi [7, 8].

Natijalarni baholash – nazariy tahlil doirasida o'quvchilar chidamliligining rivojlanishiga ta'sir etuvchi bir nechta asosiy omillar aniqlandi:

1. Muntazam mashg'ulotlarning afzalliklari – o'tkazilgan tahlil shuni ko'rsatdiki, o'quv jarayonida chidamlilikka oid mashqlarni tizimli qo'llash o'quvchilar natijalarining sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keladi. Xususan, siklli mashqlarni muntazam bajargan o'quvchilar chidamlilik testlarida yuqori natijalar ko'rsatgan va bunday mashg'ulotlarda qatnashmagan tengdoshlariga nisbatan jismoniy yuklamalarga yaxshiroq moslashgan.



II. Yuklamani individuallashtirishning ta'siri – mashg'ulotlar shiddatini farqlashni o'z ichiga olgan individual yondashuv o'z samaradorligini tasdiqladi. Masalan, boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o'quvchilar chidamlilik borasida ijobiy o'zgarishlarga erishdilar, ammo ularning ko'rsatkichlari tayyorgarligi yaxshiroq bo'lgan bolalarga nisbatan pastroq bo'ldi. Bu, shuningdek, o'quvchilarning rag'batini oshirishga yordam beradi, chunki ular o'zlarining dastlabki jismoniy holatidan kelib chiqib, rivojlanishni his qila oladilar.

III. Shiddati ortib boruvchi siklli mashqlarning samaradorligi – maktab yoshida chidamlilikni rivojlantirish uchun shiddati ortib boruvchi mashqlar eng samarali ekani nazariy jihatdan tasdiqlandi. Bunday mashg'ulotlarda qatnashadigan o'quvchilar nafaqat jismoniy ish qobiliyatini oshirishi, balki umumiy kardiorespirator tayyorgarligini ham yaxshilashi mumkin [10]. Bu esa o'smirlik davrida salomatlikni saqlash uchun muhim omildir.

1-jadval. Maktab dasturida chidamlilikni rivojlantirish usullarining qiyosiy tahlili

Usul	Xususiyatlari	Afzalliklari	Kamchiliklari
Siklik mashqlar	Shiddati oshib boruvchi yugurish	Barcha darajadagi jismoniy tayyorgarlikka mos kelishi, yuqori motivatsiya, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi	Ko'p vaqt talab qiladi, o'quvchilar holatini nazorat qilishni taqozo etadi
Bir maromdagi mashg'ulotlar	Doimiy shiddatdagi uzoq davom etuvchi mashg'ulotlar	Boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik uchun mos keladi	Interval yuklamalarga nisbatan samaradorligi pastroq, bir xillik (zerikarlilik)
O'yin mashqlari	Yugurish va boshqa yuklamalarni o'z ichiga olgan jamoaviy o'yinlar	O'yin unsurlari orqali chidamlilikni rivojlantiradi, maktab o'quvchilarining barcha guruhlariga mos keladi	Shiddat va yuklama ustidan nazoratning kamligi

MUHOKAMA. Nazariy tadqiqot davomida olingan natijalar V–VI sinf o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirishga tizimli yondashuvning ahamiyati yuqori ekanligini tasdiqlaydi. Mashg'ulotlarning muntazamligi, jismoniy yuklamalarni individuallashtirish va shiddati ortib boruvchi siklik mashqlardan

foydalanishni o'z ichiga olgan taklif etilgan metodikani qo'llash o'quvchilarning chidamliligini oshirishda samarali bo'ldi. Bu natijalar maktabdagi jismoniy tarbiya o'qitish uslublarini o'zgartirish zarurligini ta'kidlaydi, bunda chidamlilik o'quvchilarning umumiy jismoniy tarbiyasining ajralmas qismiga aylanishi lozim.



Tizimli yondashuv va uning ahamiyati. Ma'lumotlar ko'rsatganidek, chidamlilikni rivojlantirishga tizimli yondashish o'quv jarayonini mashg'ulotlar tasodifiy va epizodik tusga ega bo'lmaydigan tarzda tashkil etish imkonini beradi. Bu asosiy afzallikdir, chunki maktab jismoniy tarbiyasidagi ko'plab mavjud yondashuvlar chidamlilikni faqat qisman rivojlantirishni ko'zda tutadi, bu esa uzoq muddatli va barqaror natijalarni ta'minlamaydi. Bizning xulosalarimiz jismoniy chidamlilikni shakllantirishda muntazam hamda maqsadli mashqlarning muhimligini ta'kidlagan Baquet, Léger, Tomkinson va boshqalar kabi mualliflarning ishlari bilan hamohangdir.

Tizimli yondashuv doirasida taklif etilgan, yuklamalar shiddati oshirib boriladigan muntazam mashg'ulotlar o'quvchilarga jismoniy yuklamalarga moslashishga, kardiorespirator tayyorgarlikni va umumiy jismoniy holatni yaxshilashga imkon beradi. Bu o'z navbatida, maktab dasturiga chidamlilikka qaratilgan jismoniy mashqlarni tizimli ravishda kiritish nafaqat chidamlilik ko'rsatkichlarini, balki o'quvchilarning umumiy ish qobiliyatini ham yaxshilashga yordam berishini ko'rsatadigan zamonaviy tadqiqotlarga mos [5, 6].

Yuklamani individuallashtirish va uning samaradorlikdagi o'рни. Yuklamani individuallashtirish taklif etilgan metodikaning muhim jihatlaridan biri bo'ldi. Ta'kidlash joizki, bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'ladi va yagona universal yuklama barcha uchun bir xilda samarali bo'la olmaydi. Tadqiqotimiz natijalari har bir

o'quvchiga individual yondashish nafaqat jismoniy rivojlanishni optimallashtirish, balki o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishga ham xizmat qilishini tasdiqlaydi. Buni, shuningdek, shaxsiylashtirilgan mashg'ulot dasturlari jismoniy taraqqiyot borasida ancha muvaffaqiyatli ekanligini qayd etgan boshqa olimlarning ishlari ham tasdiqlaydi [3].

Shuni qayd etish kerakki, bizning tadqiqotimizda o'quvchilarning real guruhlari bilan tajriba o'tkazilmadi, biroq taklif etilgan metodika universal bo'lib, o'quvchilarning tayyorgarlik darajasi va ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasidan kelib chiqqan holda turli maktablarda moslashtirilishi mumkin. Bunday yondashuv maktabdagi jismoniy tarbiyaga yanada moslashuvchan yondashish imkoniyatlarini ochadi, bu ayniqsa muallif tomonidan taklif etilgan "Vatanparvar" me'yorlarini bajarish nuqtai nazaridan muhimdir.

Shiddati ortib boruvchi siklik mashqlarni qo'llash. Yuklama shiddati oshirib boriladigan siklik mashqlar o'quvchilarda chidamlilikni rivojlantirish uchun eng samarali ekanligi aniqlandi. Bolalarda tez toliqishni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan statik yoki bir maromdagi mashqlardan farqli o'laroq, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish organizmning moslashishiga imkon berib, ortiqcha zo'riqish va jarohatlanish ehtimolini kamaytiradi. Buni shiddati ortib boruvchi intervalli mashg'ulotlar chidamlilikni oshirishda uzoq davom etadigan monoton yuklamalarga qaraganda samaraliroq ekanligi ko'rsatilgan boshqa tadqiqotlar natijalari ham tasdiqlaydi [9].



Tezligi pog'onama-pog'ona oshiriladigan mokisimon yugurish kabi mashqlarni kiritish siklik mashqlardan samarali foydalanishning yaxshi namunasidir. Bu mashqlar yuklamani bir tekis taqsimlash, turli mushak guruhlarini faollashtirish va o'quvchilarning kardiorespirator tayyorgarligini yaxshilash imkonini beradi. Bu, shuningdek, bunday mashg'ulotlar jismoniy zo'riqish va o'yin unsurini o'zida mujassam etgani, bu esa mashg'ulotlarga qiziqishni sezilarli darajada oshirgani sababli o'quvchilar uchun eng maqbul ekanligi aniqlangan mavjud tadqiqotlarga ham mos keladi [4].

Natijalarning amaliy ahamiyati. Tadqiqotimiz natijalari maktab jismoniy tarbiyasiga tizimli yondashuvni joriy etish o'quvchilarning "Vatanparvar" mualliflik me'yorlarini topshirish kabi normativ sinovlardagi natijalarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini berishini tasdiqlaydi. Jismoniy tarbiyaning standart dasturiga chidamlilikka qaratilgan mashqlarni kiritish o'quvchilarga nafaqat o'z jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilashga, balki kelajaklari uchun muhim bo'lgan sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini mustahkamlashga ham yordam beradi.

Bundan tashqari, taklif etilgan metodikani qo'llash o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini oshirishga yordam berishi mumkin, bu esa sog'lom avlodni tarbiyalash uchun nihoyatda muhimdir. Maktab o'quv dasturlariga tizimli yondashuvni joriy etish, shuningdek, bolalar va o'smirlarning jismoniy faolligi umumiy darajasining yaxshilanishiga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu turli

kasalliklarning oldini olish va ularning umumiy ish qobiliyatini oshirish uchun zarurdir.

Kelajakdagi tadqiqotlar uchun yo'nalishlar. Tizimli yondashuvni qo'llashning nazariy asoslanishi ijobiy natijalar bergan bo'lsa-da, amaliy tajriba yordamida yanada batafsil tadqiqotlar o'tkazish muhim. Kelgusi tadqiqotlarda quyidagi masalalarga e'tibor qaratish lozim:

- turli yosh guruhlaridagi maktab o'quvchilarining chidamliligini rivojlantirishga tizimli yondashuvning ta'sirini o'rganish;

- jismoniy chidamlilikni baholashning turli usullaridan (masalan, maksimal kislorod iste'molini monitoring qilish orqali) foydalangan holda, real maktab guruhleri negizida taklif etilgan metodikaning samaradorligini baholash;

- intensiv mashg'ulotlar davri tugaganidan so'ng o'quvchilarning jismoniy salomatligi va o'quv faolligiga uzoq muddatli ta'sirini tahlil qilish.

Shu tariqa, taklif etilgan uslubiy yondashuv maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun yuqori salohiyatga ega, biroq ta'lim muassasalarining turli sharoitlarida qo'shimcha eksperimental tasdiq va moslashtirishni talab etadi.

XULOSA. Jismoniy tarbiya darslarida V-VI sinf o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan tizimli yondashuv metodikasi nazariy jihatdan o'z samaradorligini namoyon etdi. Tadqiqot davomida maktab o'quvchilarida chidamlilikni muvaffaqiyatli shakllantirish uchun kalit hisoblangan mashg'ulotlarning muntazamligi va izchilligi tamoyili asoslab berildi. Bundan tashqari, shiddati



ortib boruvchi takroriy mashqlardan foydalanish chidamlilikni rivojlantirish tizimida muhim unsur ekani ko'plab nazariy va amaliy tadqiqotlar bilan tasdiqlandi.

Tadqiqotdan chiqarish mumkin bo'lgan asosiy xulosa shundan iboratki, tizimli yondashuv ayrim (fragmentar) metodikalarga nisbatan chidamlilikni rivojlantirishda yuqoriroq natijalarga erishish imkonini beradi. Yuklamani individuallashtirish va mashg'ulotlarning muntazamligi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda barqaror rivojlanish uchun muhim omillarga aylanadi. Muhimi, bunday yondashuvni nafaqat maktab dasturida, balki o'quvchilarning jismoniy faolligini kompleks rivojlantirishga ehtiyoj bo'lgan boshqa ta'lim muassasalarida ham qo'llash mumkin.

Kelgusi tadqiqotlar doirasida taklif etilayotgan metodikaning o'quvchilar

natijalariga ta'sirini yanada batafsil baholash uchun eksperimental ishlarni o'tkazish maqsadga muvofiq. Bunga jismoniy faollik va chidamlilikni baholashning turli usullari, jumladan, kardiorespirator ko'rsatkichlarni monitoring qilish [11] hamda muallif tomonidan "Patriot" nomi ostida ishlab chiqilayotgan me'yorlarni bajarish kiradi. Shuningdek, ushbu metodikaning uzoq muddatli ta'sirini, xususan, uning o'quvchilar umumiy salomatligiga va mashg'ulot kursi yakunlanganidan keyingi natijalarning barqarorligiga ta'sirini tadqiq qilish zarur.

Shunday qilib, o'quvchilarda chidamlilikni rivojlantirishga tizimli yondashish maktab tizimida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishning istiqbolli yo'nalishi bo'lib, ta'lim muassasalarining real sharoitlarida qo'shimcha eksperimental tasdiqni talab qiladi.

References:

1. Baquet, G. Endurance training and aerobic fitness in young people / G. Baquet, E. Van Praagh, S. Berthoin // *Sports Medicine*. – 2003. – Vol. 33, № 15. – P.1127-1143. – DOI: 10.2165/00007256-200333150-00004. – URL: <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200333150-00004>;
2. Baquet, G. Continuous vs. interval aerobic training in 8- to 11-year-old children / G. Baquet, F.X. Gamelin, P. Mucci, D. Thévenet, E. Van Praagh, S. Berthoin // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2010. – Vol. 24, № 5. – P.1381-1388. – URL: <https://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/articleviewer.aspx?year=2010&issue=05000&article=00032&type=Fulltext>;
3. Voss, C. Does the twenty meter shuttle-run test elicit maximal effort in 11- to 16-year-olds? / C. Voss, G. Sandercock // *Pediatric Exercise Science*. – 2009. – Vol. 21, № 1. – P.55-62. – URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/pes/21/1/article-p55.xml>;
4. Lang, J.J. International variability in 20 m shuttle run performance in children and youth: who are the fittest from a 50-country comparison? A systematic literature review with pooling of aggregate results / J.J. Lang, M.S. Tremblay, L. Léger, T. Olds, G.R. Tomkinson // *British Journal of Sports Medicine*. – 2018. – Vol. 52, № 4. – P.276. – DOI: 10.1136/bjsports-2016-096224. – URL: <https://bjsm.bmj.com/content/52/4/276>;



5. Léger, L.A. A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO_2 max / L.A. Léger, J. Lambert // *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*. – 1982. – Vol. 49. – P.1-12. – DOI: 10.1007/BF00428958. — URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00428958>;
6. Léger, L.A. The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness / L.A. Léger, D. Mercier, C. Gadoury, J. Lambert // *Journal of Sports Sciences*. – 1988. – Vol. 6, № 2. – P.93-101. – DOI: 10.1080/02640418808729800;
7. Tomkinson, G.R. The 20-m shuttle run: assessment and interpretation of data in relation to youth aerobic fitness and health / G.R. Tomkinson, J.J. Lang, J. Blanchard, L.A. Léger, M.S. Tremblay // *Pediatric Exercise Science*. – 2019. – Vol. 31, № 2. – P.152-163. – DOI: 10.1123/pes.2018-0179. – URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/pes/31/2/article-p152.xml>;
8. Tomkinson, G.R. International normative 20 m shuttle run values from 1 142 026 children and youth representing 50 countries / G.R. Tomkinson, J.J. Lang, M.S. Tremblay [et al.] // *British Journal of Sports Medicine*. – 2017. – Vol. 51, № 21. – P.1545-1554. – DOI: 10.1136/bjsports-2016-095987.
9. Moran, C.A. Performance and reproducibility on shuttle run test between obese and non-obese children: a cross-sectional study / C.A. Moran, M.S. Peccin, M.T. Bombig, S.A. Pereira, S. Dal Corso // *BMC Pediatrics*. – 2017. – Vol. 17. – Article 68. – DOI: 10.1186/s12887-017-0825-9. – URL: <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-017-0825-9>;
10. Stratton, G. Cardiorespiratory fitness and body mass index of 9–11-year-old English children: a serial cross-sectional study from 1998 to 2004 / G. Stratton, D. Canoy, L.M. Boddy, S.R. Taylor, A.F. Hackett, I.E. Buchan // *International Journal of Obesity*. – 2007. – Vol. 31. – P.1172-1178. – DOI: 10.1038/sj.ijo.0803562;
11. Mayorga-Vega, D. Effects of a circuit training program on muscular and cardiovascular endurance and their maintenance in schoolchildren / D. Mayorga-Vega, J. Viciano, A. Cocca // *Journal of Human Kinetics*. – 2013. – Vol. 37. – P.153-160. – DOI: 10.2478/hukin-2013-0036. – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3796833/>;