

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL OF
«SCIENTIFIC PROGRESS»

ISSN: 2181-1601

The 21st Century Skills for Professional Activity

Proceedings of the 12th International
Scientific-Practical Distance
Conference

2021, DECEMBER 28

www.scientificprogress.uz

UZBEKISTAN



JISMONIY CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Xudoyberganov Javlonbek Saotboy o'g'li

CHDPI o'qituvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarni asosan shug'ullanuvchining organizmi biroz charchashni his qilgan paytda jismoniy yuklama berish orqaligina kutilgan samaraga erishish mumkinligi yoritib berilgan. Odatda, toliqish sodir bo'lgandan so'ng bajariladigan harakatlarga organizmda moslashuvni sodir bo'lishi tabiiy hol bo'lib, uni tugashi (moslashuvni) chidamlilikning rivojlanganligi darajasini namoyon qiladi. Boshqachasiga aytganda bunday holat chidamlilik harakat sifatini ma'lum darajada ortganligidan dalolatdir.

Kalit so'zlar: Chidamlilik, mashq, maxsus, intinsiv, harakat, yuklama, moslashuv, jismoniy, sport, organizm, sprinter.

Chidamlilik deb, "harakat faoliyatini yoki harakat aktini belgilangan suratda, intinsivlikda uzoq vaqt davomida samaradorligini pasaytirmasdan bajara olish qobiliyati"ga aytiladi. Bu harakat sifati "umumiy" hamda "maxsus" chidamlilik deb farqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarni asosan shug'ullanuvchining organizmi biroz charchashni his qilganpaytda jismoniy yuklama berish orqaligina kutilgan samaraga erishish mumkin. Odatda, toliqish sodir bo'lgandan so'ng bajariladigan harakatlarga organizmda moslashuvni sodir bo'lishi tabiiy hol bo'lib, uni tugashi (moslashuvni) chidamlilikning rivojlanganligi darajasini namoyon qiladi. Boshqachasiga aytganda bunday holat chidamlilik harakat sifatini ma'lum darajada ortganligidan dalolatdir. Chidamlilik yuqori darajada bo'lishi talab etiladigan sport turlari "aerob" – yani organizmimiz ish bajarayotganda, uning azolariga yetarli darajadagi kislorodni yetkazib berilishi bilan jismoniy ish bajaradilar. Uzoq masofaga

yuguruvchilar, eshkak eshuvchilar, velosipedchilar va boshqa sport turlarining vakillari kislorodni yetarli darajada bo'lishini talab qiladi chunki ular o'z faoliyatlarida yuqori darajadagi chidamlilikni namoyon qilishlariga to'g'ri keladi. Unig aksi, "anaerob" holat, ya'ni ishlayotgan organlarimizga yetarli darajadagi kislorod yetkazib berilmay, jismoniy yoki kasbiy faoliyat namoyon qiluvchi, kislorod etishmasligi holatida ish bajaruvchilar hamma'lum darajadagi chidamlilikni namoyon qiladilar (sprinterlar, nafasni ushlash bilan ish bajaruvchilar va boshqalar). Ularda jismoniy yuklama yurak qisqarish chastotasi (YUQCh) intensivligiga qarab chegaralanadi. Organizmni dam oldirish yoki sarflagan energiyasini tiklash maqsad qilib qo'yilib mashq qilinsa, YUQCh 230 marta atrofida yoki undan ortmasligi (nolli zona deyiladi) lozim. Yetarli daraja kislorod bilan ta'minlanish orqali ish bajarilib, chidamlilikni rivojlantirish uchun mashq qilinsa ("aerob"), YUQCh 130 dan 150 marta qisqaradigan yuklama rejalashtirilish kerak.

Muskul ishi faoliyatida yoki jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida, charchoqqa qarshilik ko'rsata olish darajasiga qarab, chidamlilik sifatiga baho beramiz. Jismoniy mehnat, sport faoliyati mashg'ulotining mashqlarni bajarayotgan shaxs sekin asta o'z faoliyatini davom ettirishi qiyinlashayotganini sezadi. Uning tashqi alomatlari qo'yidagicha namoyon bo'ladi: ter yirik tomchilar tarzida quyulib oqa boshlaydi, avvaliga yuzida qizillik ko'chayadi, so'ng rangi o'zgaradi, mushaklarida noxo'shlik, horg'inlik sezadi, harakat koordinasiyasi, harakat texnikasi va uning tarkibidagi elimentlarning bajarish ketma- ketligi buziladi, nafas olish ritmi va uning chuqurligi o'zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qo'shimcha keraksiz harakatlar paydo bo'ladi, kerak bo'lmagan ortiqcha harakatlar qo'shilib qoladi. Asosan, bunga organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evziga bajariladi. Bunday holatni kompensasiyali (tiklash imkoni bor) charchoq fazasi deyiladi. Agarda iroda namoyon qilish darajasining ortganligiga qaramay, ish

intensevligi pasaya borsa, konpensiyasiz charchoq (tiklanishi uchun uzoqroq vaqt ketadigan tiklanish) fazasi boshlanganligini kuzatamiz.

Chidamlilikni vositali o'lchash uchun ma'lum tezlik bilan yugurish tavsiy qilinib, masofada shu tezlikni o'zgartirmay ushlay olish (tezlikni susayishi boshlangungacha bo'lgan) vaqti o'lchanadi. Bu chidamlilikni to'g'ridan- to'g'ri o'lchashning qulay bo'lmagan usulidir. Amaliyotda chidamlilikni ko'proq vositasiz o'lchashdan foydalaniladi. Sportda – uzoq masofaga (10.000 m; 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikka baho beriladi. Insonning harakat faoliyatini turli - tumanligi turlicha charchashga sabab bo'ladi. Charchoqning xarakteri va mexanizmiga qarab, maxsus va umumiy chidamlilik, deb farqlanadi. Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki aniq mehnat turi (kasb- hunar) faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik, boshqa hayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan chidamlilikni umumiy chidamlilik deb farqlanadi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda inson organizmining xizmati imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallaganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislorodli, kislorodsiz) imkoniyatlari bilan bog'liq. Nafas imkoniyatlarining xususiyligi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga hamaytarli bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini aerob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug'ullanuvchi boshqa harakatlarni, masalan, eshkak eshish, yurish, velisipedda yurish mashqlarni bajarishda ham o'zining chidamliligidan ijobiy foydalana olishi mumkin. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordinasiyaviy tuzilishi va tezlik kuch xarakteristikasi ko'p hollarda turlicha. Mashg'ulot qilish orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurishni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsata olmaydi. Ya'ni "kochish" yo'q. Yugurish tezligi yurish tezligining o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmaydi. Lekin, uzoq masofadagi shug'ullanganlik bir vaqtning o'zida yurish bilan yugurishda bir - biriga "ko'chishi" mumkinligi ilmiy isbotlangan (V.M.Zasiorskiy, 2009).

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamaning mezoni va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlar davomida charchash sportchini biroz bo'lsa-da uni his qilishi orqali rivojlanishiga e'tibor bersak, yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa, chidamlilikni rivojlantirish yuklamasi me'yoridan pastligi ma'lum bo'ladi. Ish hajmi kata bo'lib, charchoq his qilish bilan bajarilsa organism yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uning ko'lami, yo'nalishi orqali sodir bo'ladi. Turli xil tipdagi yuklamada charchoq bir xil bo'lmaydi. Siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamaning to'la tavsifi quyidagi besh komponentda namoyon bo'ladi:

- 1) mashqning absolyut intensivligi (harakatlanishning sof intensivligi);
- 2) mashqning davomiyligi (uzunligi);
- 3) dam olish intervalining kata kichikligi;
- 4) dam olishning xarakteri (aktiv yoki passiv);
- 5) mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni;

Bu komponentlarni bir - biri bilan uzviy bog'lab olib boorish orqali berilgan jismoniy yuklama organizmning faqat javob reaksiyasi ko'lamigagina emas, hatto uning sifati xususiyatini ham turlicha bo'lishiga olib kelishi amaliyotda isbotlangan.

Chidamlilikni tarbiyalash va rivojlantirishning zaruriy faktorlari sifatida professor A.Abdullayev quyidagilarni ko'rsatib o'tadi:

- inson organizmida energitik zahiralarni mavjudligi;
- organizmning turli tizimlarini funksional imkoniyatlarining darajasi (yurak- qon tomir, markaziy asab tizimi, asab- mushak va boshqalar);
- ushbu tizimlarning faollashuvi tezligi va muvofiqlashtirilganligining darajasi;
- fiziologik va ruhiy funksiyalarning organizm ichki muhitining noqulay sharoitlar turg'unligi (kislorod etishmasligi va boshqalar);
- organizmning energitik va funksional salohiyatining barobarligiga erishib, tenglab ishlatish;

- tayanch- harakat apparatining darajasi va tayyorlanganligi;
- shaxsiy - ruhiy xususiyatlar (ishga qiziqish, tirishqoqlik, chidamlilik, qat'iyatlilik va hokazolar).

Foydalanilagan adabiyotlar

1. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. I jild. Darslik Farg'ona-2017. 402 bet.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik T. O'zDJTI, 2014.
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T. O'zDJTI, 2005.
4. Axmedov F.Q. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanidan 101-savolga 101-javob. Uslubiy qo'llanma. Jizzax-2011-yil
5. Axmedov F.Q., Atamurodov Sh.O'. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya. Uslubiy qo'llanma. Toshkent-2013-yil. 111-bet.
6. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. Darslik. Toshkent – 2005
7. Salomov R.S., Aripov Y., Utenov O.U. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. O'quv qo'llanma. T.: «Iqtisod moliya» 2010-yil. 159-bet.
8. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. 296 bet.

Нуров Хомид Иброхимович, Амруллаев Бекзод Бобур ўгли

Разработка рекомендаций по официальному использованию электрической энергии путем проведения энергетического аудита на промышленных предприятиях (pp. 223-227)

Жумаев Ахром Асрор ўгли, Амруллаев Бекзод Бобур ўгли

Разработка методов энергосбережения с управляемым энергосбережением (pp. 228-231)

Нуруллаев Хасан Тўхтаевич

Немис ва ўзбек лингвомаданиятида “кўркув” ва “ғазаб” концептларининг ифодаланиши (соматик фразеологик бирликлар мисолида) (pp. 232-237)

Холлиев Джавохир Фархадович, Амруллаев Бекзод Бобур ўгли

Применение и проблемы автоматизированной системы учета и контроля потребления электрической энергии (АСКУЭ) в промышленности (pp. 238-240)

Xudoyberganov Javlonbek Saotboy o'g'li

Jismoniy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish (pp. 241-245)

Jumayev Abdilxakim Turdiyevich

Gimnastika vositalari asosida talabalarni sport mahoratini oshirish (pp. 246-250)

Odilov Otabek Norboyevich

Maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatining maqsad va vazifalari (pp. 251-255)

Абдулахатов А. Р.

Узлуксиз таълим тизимида педагогик таълим инновацион кластерини ташкил қилиш муоммолари (pp. 256-261)

Sherali Maxmudovich Jo'raev

Harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyaning ahamiyati (pp. 262-265)

Abdullayeva M. S.

Talabalarga mehnat muhafazasini o'rgatishning ayrim masalalari (pp. 266-270)

Абдуллаева М. С.

Бўлажак технология таълими ўқитувчиларини касбий-педагогик фаолиятини такомиллаштиришда касбий компетентлигини шакллантириш методикаси (pp. 271-276)

Турсунов Абдумўмин Эрдикулович

Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик фани бўйича машғулотларга тайёргарлик қўриш ва ўтказиш (pp. 277-281)

Маматкулов Равшанжон Солижонович

Развитие будущих учителей физической культуры с помощью кластерного метода (pp. 282-286)

Шерматов Махсуд Нажимович

Футбол ўйин фалсафаси, руҳияти ва қонун қоидалари (pp. 287-292)

Нурматов Фархат Абдуалимович

Основные положения и требования учебной программы по физической культуре для вузов (цель, задачи и формы организации физического воспитания) (pp. 293-299)
