

TALABA YOSHLARDA JISMONIY SIFATLARDAN CHIDAMLILIKNI TAKOMILLASHTIRISH

Javlonbek Saotboy o'g'li Xudoyberganov

Toshkent viloyati CHDPI "Fakultetlararo jismoniy tarbiya" kafedrası o'qituvchisi

Xumoyun Mirzo G'ulomrasul o'g'li Muxammatov

Toshkent viloyati CHDPI "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi 2-kurs talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada chidamlilik-jismoniy sifatlarning mazmuni qisqacha yoritilib bergan. Chunki uning qo'llanilish va bajarilish xususiyatlar, turlari barcha amaliy harakat faoliyatlarda, shuningdek, barcha sport turlarida o'ziga xos yo'l bilan qo'llaniladi va zaruriyati, ehtiyoji tug'iladi. Chidamlilik deganda, ijtimoiy turmush sharoiti, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari (trenirovka) hamda sport musobaqalarida uchraydigan katta-kichik qiyinchiliklarga bardosh berish, chidash va uni yengish jarayonlari tushuniladi. Chidamlilik belgilari va sifatlari juda ko'p mashqlarni takrorlash, uzoq vaqtlar mashq bo'lishini talab etadi. Chidamlilikda nafas olish, nafasni ichda saqlab turish, mushaklar va barcha bo'g'inlarning og'ir-yengil harakatlarni bajarishga odatlanishi ustuvor turadi.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlari, sport, kurash, boks, chidamlilik, yugurish, jismoniy rivojlanish, polvon, chovondoz,

IMPROVING ENDURANCE FROM PHYSICAL QUALITIES IN STUDENT YOUTH

ABSTRACT

This article summarizes the content of endurance-physical qualities. Because its application and performance characteristics, types are applied in all practical activities, as well as in all sports in a unique way, and the need arises. Endurance refers to the process of coping, enduring, and overcoming the challenges of social life, physical education classes, sports training, and sports competitions, both large and small. Signs and qualities of endurance require a lot of repetition of exercises, long periods of exercise. Endurance breathing, holding the breath in, and the habituation of muscles and all joints to perform light and heavy movements are paramount.

Keywords: physical attributes, Sports, fight, Bocks, endurance, running, physical development, polvon, sledgehammer.

KIRISH

Insonlarning amaliy faol harakatlari, shuningdek, jismoniy sifatlar tana (gavda) a'zolarining funktsiyalari (faoliyati) bilan bevosita bog'liqdir. Ya'ni barcha faol harakatlar inson tanasining tez harakat qilishini, ya'ni nafas olish, yurak urishi, qon aylanishi, ichki a'zolarida moddalarning hazm bo'lishi, almashishini ta'minlaydi. Shu asosda juda ko'p biologik, kimyoviy va fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bunday faol harakatlar negizida chidamlilikka doir mashqlar alohida o'rin tutadi. Chidamlilik deganda, ijtimoiy turmush sharoiti, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari (trenirovka) hamda sport musobaqalarida uchraydigan katta-kichik qiyinchiliklarga bardosh berish, chidash va uni yengish jarayonlari tushuniladi. Tabiiyki, bunday ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlar o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi yoki tug'ma omil emas. Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi. Ixtisoslashish predmeti sifatida tanlangan ma'lum faoliyatga nisbatan chidamlilik maxsus chidamlilik deb ataladi. Egiluvchi va sakrovchining maxsus chidamliligi shu sport turiga xos bo'lgan harakatlarni uzoq vaqt bajara olish qobiliyatidir. Chidamlilik talab qiladigan mashqlarda harakat malakalari texnika egallash darajasi bilan birga organizmning aerob va anaerob imkoniyatlari hisobga olinadi. Nafas olish imkoniyatlari harakatlarning tashqi tuzilishiga uncha bog'liq emas. Jismoniy tarbiya va sportda umumiy charchash ko'p uchraydi. Barcha muskul guruhlari faol ishtirok etadigan sport turlarida charchash tez sodir bo'ladi. Chidamlilik belgilari va sifatleri juda ko'p mashqlarni takrorlash, uzoq vaqtlar mashq bo'lishini talab etadi. Chidamlilikda nafas olish, nafasni ichda saqlab turish, mushaklar va barcha bo'g'inlarning og'ir-yengil harakatlarni bajarishga odatlanishi ustuvor turadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Chidamlilik belgilari va sifatlar ko'proq quyidagi faol harakatlarda uchraydi va belgilanadi.

1 Yengil atletikaning qisqa, o'rta va ayniqsa uzoq masofalarga (10-20 km. va undan ortiq) yugurish jarayonlarida nafas olishning qiyinlashishi, oyoqlar va qo'llarning charchashi, holsizlanishi sodir bo'ladi. Ayniqsa, qo'llar, elka, bel va natijasida yuqoridagi faoliyatlar yengil o'tishini yoki ularga chidash imkoniyatlari yaratiladi.

2. Suvda suzish, futbol o'yini (90 daqiqa davomida yugurish, to'p surish) va boshqa sport turlarida ham u yoki bu darajada toliqishi tabiiydir. Ularni yengish va bardosh berish uchun har bir shug'ullanuvchi ko'proq mashq bo'lishini talab etiladi. O'quvchi yoshlar va talabalar jismoniy tarbiya darslarida (yengil atletika, gimnastika,

kurash va h.k.) charchashi, toliqishi tabiiydir. Chunki ko'pchilik yoshlarda jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik jihatlari to'la yetishmaydi. Shu sababdan eng avvalo, jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarliklarga ega bo'lishi lozimdir. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlar, jismoniy mehnat va sportda jismoniy sifatlar tushunchasi bir-biri bilan bevosita bog'langan. Ya'ni har kungi yurish-turish, o'quv jarayoni va jismoniy mehnatda "chaqqon", "yengil", "abjir", "zo'r", "kuchli", "botir-jasur", "bardoshli-chidamli" kabi xalq iboralari ko'p uchraydi. Ularning mazmunida fanda qo'llaniladigan "chidamlilik", "kuchlilik", "egiluvchanlik", "chaqqonlik" kabi iboralar jismoniy sifatlar deb tushuniladi. Bular o'z navbatida "jismoniy tayyorgarlik", "jismoniy rivojlanish", "maxsus jismoniy tayyorgarlik", "sport mahorati", "sport shakli" kabi iboralar va tushunchalar bilan mujassamlashgan. Ularning eng muhim belgilari haqida ba'zi fikr-mulohazalar yuritish mumkin bo'ladi. Kuchlilik-jismoniy sifatlarning asosi (otasi) hisoblanadi. Chunki uning qo'llanilish va bajarilish xususiyatlar, turlari barcha amaliy harakat faoliyatlarda, shuningdek, barcha sport turlarida o'ziga xos yo'l bilan qo'llaniladi va zaruriyati, ehtiyoji tug'iladi. Sport sohasida kuchlilik asosan shtanga, kurash, boks, qo'l kuchini sinash, tosh (gir) ko'tarishda qo'llaniladi. Yuqorida ta'kidlangan sport turlarida mushaklarning tortish, cho'zish, itarish, urish, saqlab turish (shtanga) va h.k. harakatlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir sport turining xususiyati, texnik-taktik jihatdan harakatlarni bajarishda sekin, tez va tez-kuch sifatlar ishlatiladi. Mushaklarning kuchi (dinometriya, stanometriya) va harakat tezligi (sekundomer, komppiyuter va h.k.) asosiy o'rinda turadi, ular maxsus asboblari orqali o'lchanadi. Harakat tezligi (suzish, yugurish, to'pni urish, tepish va h.k.) kuch bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ya'ni suzish, yugurish, to'pni darvozaga zarb-kuch bilan tepishda texnik-taktik harakatlar, tezlik va kuchlar bir-biri bilan bog'lanib ketadi. Turnikda qo'llarga osilib tortilishda kuch va bajarish usuli (texnik) o'zaro bog'liqdir. Ya'ni elka, bo'yin va boshini yuqoriga ko'tarishda tezlik, oyoqlarni to'g'ri tutgan holda oldinga ozroq ko'tarish qo'llarda tortilishiga qulaylik tuqdiradi. Demak, kuchli bo'lish uchun tezlik sifatlarni ham egallash lozim bo'ladi. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitimizda kuch ko'p ishlatiladi, to'la qopni (50-70 kg) ulovlarga (ot, eshak, mashina) ko'tarib ortish yoki uni tushirish. Bundan qo'llar, bel, oyoqlarda kuch bo'lishi lozim. Bu faoliyatni bajarish texnikasi ham turli xil bo'lishi mumkin. Ya'ni ikki qo'lda ko'tarish yoki quchoqlab olib ko'tarish; qishloq sharoitlarda kurash va ko'pkari (uloq) o'yinlarida "polvon" (kuchli) va chovondoz-polvon (yengil-kuchli) iboralari qadimdan buyon ishlatilib kelinadi. Bu fazilat va jismoniy sifatga (kuchli) ega bo'lish uchun ular ko'p yillar davomida mashqlar qiladi. Unda turli xil vositalar va usullardan foydalaniladi.

XULOSA

Chidamlilik jismoniy sifati xulosalar natijalarining katta amaliy ahamiyati shundaki, bu fazilat jismoniy sifatga ega bo'lish uchun ular ko'p yillar davomida mashqlar qiladi. Unda turli xil vositalar va usullardan foydalaniladi.

REFERENCES

1. Nurmatov Farkhat Abdualimovich. Khudoiberganov Javlonbek Saotboy oglu. IMPROVING THE QUALITIES OF PHYSICAL ENDURANCE IN STUDENT YOUTH. Journal of Natural Remedies Vol. 21, No. 12(2), (2021) 2. Xudoyberganov J.S. Talaba yoshlarda jismoniy chidamlilik sifatlarini takomillashtirish. ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ СИСТЕМАСЫНДА АРАЛЫҚТАН ОҚЫТЫЎДЫҢ ИНТЕГРАЦИЯСЫ”АТАМАСЫНДА ӨТКЕРИЛЕТУҒЫН ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ИЛИМИЙ-ТЕОРИЯЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯ Нукус 2021 29-31 бетлар.
3. Xudoyberganov J.S. Pedagogik ta’lim innovatsion klasteri taraqqiyoting asosi. Актуальные вызовы современной науки сборник научных трудов 65-68 бетлар Украина 2020.
4. Xudoyberganov J.S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o’rni. Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў 127- 130 бетлар Илмий методикалык журнал Нукус 2021 йил
5. Xudoyberganov J.S. THE IMPORTANCE OF DEVELOPING RESILIENCE IN STUDENTS. Academicia globe:indercience research 115-119 betlar Issn 2776-1010 Volume 2, Issue 6, June, 2021 Indonezia 2021 yil iyun
6. Xudoyberganov J.S. Ознакомление молодёжи с воспитательным значением кураша. Internatinal Scientific Conference 122-126 бетлар Болгария 2020 йил
7. Xudoyberganov J.S. Kurashchilarning texnik-taktik mahoratini oshirish metodikasi. «Дене тәрбиясы ҳам спортты ғалабалық раўажландырыў перспективалары: машқала ҳам шешимлер» атамасындағы республикалык онлайн илимий-әмелий конференция 137-139 бетлар Нукус 2020 йил
8. Журабоев А.Б. Худойберганов Ж.С Юсупбаева А.С СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ - СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ОМИЛИ СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ. Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў 139- 143 бетлар Илмий методикалык журнал Нукус 2021 йил
9. Утепбергенов А.К. Шукруллаев Ж. М. PRELIMINARY STAGES OF DIDAKTICS IN THE PROCESS OF AKMEOLOLOGIKAL APPROACH TO VOLLEYBALL SPORTS. 28-31. METHODOICAL RESEARCH JOURNAL

10. Утепбергенов А.К, Шукруллаев Ж.М. Особенности акмеологического подхода и системы дидактического обоснования развития физических качеств у школьников средствами волейбола. Экономика и социум №3(82) 2021.
11. Шукурллаев Ж.М. Ўқувчи ёшларни волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES. №.1. 2020 2-октябр.
12. Abdulaxatov A.R, Xudoyberganov.J.S Technique of improving the technical and tactical skills of national wrestlers. Asian Journals of Multidimensional Research 44-47 бетлар .Yanvar 2020 йил. INDIA 2020
13. Адизов.Б.Р, Худойбергенов, Абдулахатов А.Р, Ж.С, Юсупбаева. А.С.Мирахматов. The Practical State of Teaching Physical Education in Higher Education Institutions. TEST Engineering & Management Америка Калифорния штати. Том. 83: 628-631 бетлар May/June 2020 йил
14. Abdulaxatov A.R, Xudoyberganov.J.S Wrestling sports is an invaluable education instrument. Монография журнали.Польша 2020 йил 28-31 бетлар
15. A.R Abdulaxatov, J.S Xudoyberganov [Scientific and pedagogical ways to instill in students the national and universal values through “kurash”](#). Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR), 2020
16. А.Р Абдулахатов, Ж.С Худойбергенов, М.Э Курбонова [Образовательный кластер-как ресурс инновационного развития региона](#). Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендирий, 2020
17. Sultonov A.I. Xudoyberganov J.S PHYSICAL QUALITIES AND THEIR ESSENCE. NOVATEUR PUBLICATIONS JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal 131-138- betlar INDIA 2021
18. Xudoyberganov J.S Activities in the Field of Physical Education. Activities in the Field of Physical Education 17-22- betlar Toshkent 2021.
19. Xudoyberganov J.S Yoshlarda jismoniy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish. MAKTAB VA HAYOT 2021 йил 40-41- betlar Toshkent 2021
20. Xudoyberganov J.S Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining oʻrni . Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендирий 127- 130 бетлар Илмий методикалық журнал Нукус 2021 йил.