



**ЎҚУВЧИЛАРДА ЧИДАМЛИЛИК ЖИСМОНИЙ СИФАТНИ
РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ**

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.99.37.020>

Нуруллаев Абдуҳамид Рўзимбоевич,

*факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси доценти. Бухоро
давлат университети*

Аннотация. Мақолада жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида ўқувчиларда жисмоний сифатлардан чидамликни ривожлантиришнинг зарурий аҳамияти, ўзига хос жиҳатлари баён қилинган. Шунингдек, чидамлик тушунчасининг маъноси ва моҳияти илмий-назарий жиҳатдан таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: жисмоний сифат, чидамлик, жисмоний фазилят, машғулотлар жараёни, жисмоний тарбия.

**СПЕЦИФИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ВЫНОСЛИВОСТЬ У УЧАЩИХСЯ**

Нуруллаев Абдуҳамид Рўзимбаевич,

*доцент межфакультетской кафедры физической культуры и спорта. Бухарский
государственный университет*

Аннотация. В статье описаны важность и специфика развития выносливости физических качеств у студентов в процессе физического воспитания. Также научно проанализированы значение и сущность понятия выносливости.

Ключевые слова: физическое качество, выносливость, физическое качество, тренировочный процесс, физическое воспитание.

**ENDURANCE IN PUPILS - A SPECIFIC ASPECT OF THE DEVELOPMENT
OF PHYSICAL QUALITIES**

Nurullaev Abdukhamid Ruzimbaevich,

*Associate Professor of the Interfaculty Department of Physical Culture and Sports.
Bukhara State University*

Abstract. The article describes the importance and specificity of the development of physical qualities endurance in students in the process of physical education. The meaning and essence of the concept of endurance are also scientifically analyzed.

Key words: physical quality, endurance, physical quality, training process, physical education.

Жисмоний маданият ўқитувчиси ўз касбий фаолиятида тегишли атама ва тушунчаларни аниқ билиши ва улардан фойдаланиши ниҳоятда муҳимдир. Ҳозирги вақтда маълум тушунчаларни (шу жумладан, чидамлик каби муҳим тушунчани) талқин қилиш нуқтаи назаридан жуда кўп турли хил қарама-қаршиликлар мавжуд.

Инсонда мавжуд бўлган ҳар қандай жисмоний фазилятлар бирламчи бўлиб, бошқача айтганда, у уларни табиий мойиллик шаклида қабул қилади ва уларни доимий равишда яхшилаши керак [1].

Кўпгина мутахассисларнинг фикрига кўра, чидамлик тушунчаси инсоннинг маълум бир мушак фаолиятини узоқ вақт давомида амалга ошириш қобилияти каби тушунча билан бир хил.

Кўпгина замонавий тадқиқотчиларнинг фикрига кўра, чидамлик маълум бир

инсоннинг пайдо бўладиган чарчоққа муваффақиятли қаршилик кўрсатиш қобилияти нуктаи назаридан кўриб чиқилиши керак. Чарчоқ каби тушунчага келсак, замонавий тадқиқотчиларнинг фикрига кўра, уни инсон фаолиятининг вақтинчалик пасайиши нуктаи назаридан кўриб чиқиш лозим.[2]. Айтиш жоизки, инсонда чарчоқ пайдо бўлиши бир қатор омилларга боғлиқ бўлиши мумкин: биринчидан, бу одамнинг юқори даражадаги рухий зўриқиши бўлса, иккинчидан, бу инсон мушак аппаратининг фаол иши. Спорт чарчоқлари бевосита инсоннинг муайян спорт туридаги чидамлилигига боғлиқ.

Инсоннинг чидамлилиги маълум бир узоқ муддатли иш пайтида юзага келадиган муайян турдаги чарчоққа дош бериш қобилияти билан тавсифланади. Чидамлилик ҳар доим ўзига хосдир. Чидамлилик қанчалик яхши ривожланган бўлса, унинг даражаси қанчалик юқори бўлса, умумий чарчоқ шунчалик кечроқ бошланади, компенсацияланмаган чарчоқ фазаси кечроқ пайдо бўлади, тананинг чарчоққа қарши кураши муваффақиятли бўлади, ишнинг ўзи узоқроқ бўлиши мумкин.

Чидамлиликни ҳам биоэнергетик, ҳам психофизиологик функциялар йиғиндиси сифатида кўриш мумкин. Юқоридаги функцияларнинг бундай намоён бўлиши одамга қандайдир механик фаолиятни амалга оширишда узоқ вақт давомида чарчоққа дош бериш имкониятини беради. Бундан ташқари, чидамлилик, кўплаб замонавий олимларнинг фикрига кўра, маълум бир шахснинг қобилияти бўлиб, бу одамга маълум бир восита ишини узоқ вақт давомида самарадорлигини камайтирмасдан амалга ошириш имкониятини беради. Чидамлилик, шунингдек, инсон танасининг пайдо бўлган жисмоний чарчоққа қарши фаол ва муваффақиятли кураш олиб бориш қобилияти деб ҳисобланади. Шу билан бирга, қуйидаги жуда муҳим хусусиятларни сақланиши керак : тезлик, маневрлик ва аниқлик. Инсоннинг ихтиёрий ҳаракатларига келсак, улар жисмоний чарчоққа қарши курашда ҳам жуда муҳим рол ўйнайди. Шу билан бирга, чидамлилик, кўпгина адабий манбаларда таъкидланганидек, маълум бир одамнинг баъзи механик ҳаракатларни амалга ошириш жараёнида (мушаклар иштирок этадиган) жисмоний чарчоққа фаол қаршилик кўрсатиш қобилиятидир.

Шу билан бирга, индивидуал мутахассислар кўпинча чидамлиликни қуйидаги нуктаи назардан кўриб чиқадилар: инсон танасининг жисмоний чарчоқ пайдо бўлиши билан муваффақиятли курашиш қобилияти, шунингдек, узоқ вақт давомида тегишли фаолиятни муваффақиятли бажариш.

Чидамлилик жисмоний тайёргарликнинг асосидир. [3]. У умумий (яъни ўзига хос бўлмаган) ва махсус чидамликка бўлинади. Биз бу икки турдаги чидамлиликни батафсилроқ кўриб чиқишни мақсадга мувофиқ деб биламиз.

Инсон танасининг умумий чидамлилигига келсак, бу унинг жисмоний саломатлигининг жуда муҳим таркибий қисмидир, бундан ташқари, бу унинг ҳаётини оптималлаштиришда жуда муҳимдир. Шу билан бирга, инсон танасининг умумий чидамлилиги махсус чидамлиликни муваффақиятли ривожлантиришнинг муҳим шарти ҳисобланади (бардошликнинг бу тури қуйида муҳокама қилинади).

Инсон танасининг умумий чидамлилиги, юқорида таъкидланганидек, бу одамнинг узоқ вақт давомида маълум мушак ҳаракатларини бажариш қобилияти нуктаи назаридан қаралади, бунинг натижасида унинг спорт маҳорати шаклланади [4]. Инсон танасининг умумий чидамлилиги умумий аэробик деб ҳам аталади, чунки у тегишли вегетатив тизимларнинг имкониятларига боғлиқ [5].

Инсоннинг восита фазилатларини фаол ривожлантириш ва такомиллаштиришни таъминлаш учун ушбу шахс танасининг турли органлари ва турли тизимларининг функционал қайта тузилишини ҳисобга олиш жуда муҳимдир. Чидамлилик даражаси қониқарли бўлса, мувофиқлаштириш функцияларини такомиллаштириш таъминланади. Бундай ҳолда қон айланиш ва нафас олиш тизимларининг тўлиқ ривожланиши

таъминланади. Агар инсон бажарадиган иш интенсив бўлса ва у ҳам муҳим вақтни бажарса, бу ҳолда гемоглобин каби жуда муҳим протеин миқдорига бевосита боғлиқ бўлган катта миқдордаги қон талаб қилинади. Инсон танасининг чидамлилиги даражаси бевосита қуйидагиларга боғлиқ: аероб жараёнларнинг кучи; терморегуляция хусусиятлари; нафас олиш тизими ва қон айланиш тизими органларининг ривожланиш даражаси; ва бошқалар.

Инсон танасининг умумий чидамлилигининг ўсиши жисмоний машқларни мунтазам равишда бажариш (яъни машғулот туфайли) туфайли амалга оширилади.

Биз кўриб чиқаётган чидамлилиги турининг намоён бўлиши тўғридан-тўғри одамнинг «чидаш» қобилиятига (бошқача қилиб айтганда, унинг ихтиёрий саъй-ҳаракатлари туфайли юзага келадиган жисмоний чарчоққа муваффақиятли қаршилиқ кўрсатиш қобилиятига), шунингдек, спортга боғлиқ бўлади. ускуналар. Инсон танасининг ўзига хос чидамлилигига келсак, бу унинг ушбу шахс томонидан муайян жисмоний фаолиятни амалга ошириш жараёнида юзага келадиган жисмоний чарчоқни муваффақиятли энгиш қобилиятидир [4].

Бу ўзига хос жисмоний кучга эга бўлган одамнинг пайдо бўладиган жисмоний чарчоққа муваффақиятли қаршилиқ кўрсатиш қобилиятидир.

Бошқача айтганда, чидамлилиги инсон (спортчи) организмида мунтазам равишда юзага келадиган баъзи ўзига хос ўзгаришлар билан ривожланади.

Биз кўриб чиқаётган инсон танасининг чидамлилиги турлари ўртасидаги асосий характерли фарқ энергия таъминотининг ўзига хос хусусиятларида, шунингдек, ҳар хил турдаги мотор ишлари шароитида инсон танасининг нерв-мушак регуляцияси хусусиятларидадир. Бу умумий чидамлилигининг физиологик асосини ташкил этувчи инсоннинг аероб қобилиятидир. Кўпинча, бу паст интенсивликдаги иш ҳақида гап кетганда, тажриба натижага таъсир қилмас, масалан, узок силлиқ югуришда айтилиши керак [6]. Махсус чидамликка восита ҳаракатини ўзлаштириш техникаси, мушак ичига энергия манбалари ресурсларини истеъмол қилиш тезлиги, нерв-мушак аппаратларининг имкониятлари, бошқа восита қобилиятларининг ривожланиш даражаси таъсир қилади. Ишнинг талаб қилинадиган давомийлиги интенсивлик кучайиши ёки камайиши билан белгиланади. Шу билан бирга, инсон танасининг бундай тизимларига маълум бир таъсир кўрсатади, бунинг натижасида биз кўриб чиқаётган чидамлилиги турларининг намоён бўлиши содир бўлади. Шундай қилиб, организмнинг умумий чидамлилигининг ривожланиши унинг тезлиги одамнинг индивидуал максимал мумкин бўлган тезлигининг олтимиш фоиздан кўп бўлмаганда, ўн дақиқадан кўпроқ югуришни таъминлайди. Агар югуришнинг давомийлиги саккиздан қирқ беш сониягача, тезлиги эса максимал тезликнинг олтимиш бешдан тўқсон фоизгача бўлса, махсус чидамлилиги (бошқача айтганда, тезлик) ривожланади.

Махсус чидамлилигининг асосий турлари қуйидагилардир: тезкорлик махсус чидамлилиги, куч махсус чидамлилиги, шунингдек мувофиқлаштириш махсус чидамлилиги.

Инсон танасининг (спортчининг) тезликка чидамлилигининг намоён бўлиши унинг моторли ишида, бу спортчи ўз фаолиятининг максимал (субмаксимал) интенсивлигини (яъни максимал тезликни сақлаб туриши) муваффақиятли ушлаб туриши керак, деб тахмин қилинганда содир бўлади. Тананинг анаероб қобилиятлари биз кўриб чиқаётган турли хил махсус чидамлилигининг физиологик асосидир. Бу ҳолда жисмоний машқлар кучи максимал мумкин бўлган кувватнинг саксон беш - тўқсон саккиз фоизини ташкил қилади. Бундай ишнинг давомийлигига келсак, у қуйидагича бўлади: ишнинг субмаксимал интенсивлигида - қирқ бешдан бир юз йигирма сониягача, ишнинг максимал интенсивлигида - саккиздан қирқ беш сониягача [7].

Қуйидаги мисолни кўриб чиқинг. Ўн икки ёшли ўсмирнинг максимал тезлиги секундида 6,5 метр бўлса, ишнинг субмаксимал интенсивлигида югуриш тезлиги

секундига 5,4 метрни ташкил қилади.

Инсон танасининг кучга чидамлилигига келсак, бу одамнинг мушакларнинг иши билан боғлиқ бўлган жисмоний чарчоққа дош бериш қобилиятидир. Бу эрда шуни таъкидлаш керакки, бундай иш жуда муҳим кувват жисмоний юклари билан бевосита боғлиқ. Шундай қилиб, биз ўсмирнинг ташқи оғирликлари билан баъзи жисмоний машқларни бажарган тақдирда тананинг чидамлилиги ҳақида гапиришимиз мумкин - шахсий максималнинг ўттиз фоизи.

Инсон танасининг мувофиқлаштирувчи чидамлилиги унинг танасининг жанг қилиш қобилияти, шунингдек, унинг ҳаракатчанлигида пайдо бўлган жисмоний чарчоққа бардош бериш нуқтаи назаридан кўриб чиқилади, бу унинг мувофиқлаштириш қобилиятига жуда юқори талабларни қўяди. қобилиятлари. Ушбу турдаги махсус чидамлик даражасини ошириш учун жуда кўп турли хил усуллар фаол қўлланилади, масалан, дам олиш вақти қисқартирилади ва ҳоказо.

Ж.К. Холодов ўзига хос чидамликни бир неча турларга бўлиш мумкин бўлган асосий мезонларни аниқлайди:

- восита вазифасини ҳал қиладиган восита фаолияти (масалан, ўйин чидамлилиги);
- восита муаммосини ҳал қилишга қаратилган восита ҳаракати (сакраш, статик чидамлик);
- восита вазифасини муваффақиятли ҳал қилиш учун зарур бўлган бошқа жисмоний фазилатлар билан ўзаро таъсир қилиш (масалан, куч, тезликка чидамлик ва бошқалар).
- индивидуал равишда ривожланади [8]. Масалан, ўсмирда тезлик чидамлигининг ривожланиши жуда юқори бўлиши мумкин, аммо куч чидамлигининг ривожланиши қониқарсиз даражада бўлади ва координатсион чидамлик, масалан, умуман ривожланмаган бўлиши мумкин. Агар одам яхши чидамликка эга бўлса, масалан, гимнастика каби спорт тури бўлса, бу унинг яхши чидамлигини, масалан, сузишда ривожланиши кераклигини англатмайди. Инсон танасининг аероб қобилиятига келсак, улар кам ўзига хосликка эга.

Инсон танасининг махсус чидамлилигига таъсир қилувчи асосий омиллар куйидагилардир:

- умумий чидамлик;
- Знерв-мушак аппаратининг имкониятлари;
- тезлик кўрсаткичлари (мушаклар ишининг тезлигининг тўғридан-тўғри кўрсаткичига қўшимча равишда, улар мослашувчанлик кўрсаткичини ўз ичига олади);
- иродавий сифатлар - улар жуда муҳим рол ўйнайди (бундай сифатлар туфайли одам чарчоқ ҳолатида бўлган ҳолда маълум бир жисмоний машқларни бажариши мумкин, бошқача айтганда, техникани тежаш билан боғлиқ бўлган ҳаракат ҳаракатини ўзлаштириш техникаси). ва тактика, шунингдек, машқнинг рационаллиги;
- ҳаракатларни тез ва оқилона мувофиқлаштириш қобилияти (муҳим кўрсаткич: ҳаракатнинг аниқлиги);
- мушак ичига чидамликни истеъмол қилиш;
- бошқа восита қобилиятлари билан бир хил ишлаб чиқилган куч кўрсаткичлари;
- куч сифатлари ва бошқа восита қобилиятларини ривожлантириш.

Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов [8] бўйича чидамлик (махсус) таснифланади:

- ҳаракат ҳаракатининг белгиларига кўра, унинг ёрдамида восита вазифаси ҳал қилинади (масалан, сакраш чидамлилиги);
- ҳаракат фаолиятининг белгиларига кўра, унинг шароитида восита вазифаси ҳал қилинади (масалан, ўйин чидамлилиги);
- қилиш белгиларига кўра (масалан, кучга чидамлик, тезликка чидамлик, мувофиқлаштириш чидамлилиги ва бошқалар).



Шунга қарамай, маълум бир чидамлилиқнинг (шаклнинг) соф шаклида намоён бўлишини талаб қиладиган восита ҳаракатлари йўқ. Ҳар қандай восита ҳаракатини бажаришда ҳар хил турдаги чидамлилиқнинг у ёки бу тарзда намоён бўлишини топинг. Ўз навбатида, чидамлилиқ намоён бўлишининг ҳар бир шакли турлар ва навларнинг бутун доирасини ўз ичига олиши мумкин. Турли спорт турларида чидамлилиқ ўзига хос ва ўзига хос бўлиши табиий ва тушунарли. Амалда бундай чидамлилиқ кўпинча дейилади, масалан: кучга чидамлилиқ, сакраш, сузиш, тезлик, ўйин ва бошқалар. Адабиётлар таҳлили шунини кўрсатадики, бугунги кунда махсус чидамлилиқнинг камида 20 турини номлаш мумкин. Инсоннинг чидамлилигига таъсир қилувчи бошқа омиллар қаторида жинси, ёши, фаолият шароитлари ва инсоннинг морфологик хусусиятларини номлаш керак.

Энергия таъминоти омиллари ва улар билан боғлиқ функционал хусусиятлар иш пайтида максимал кислород истеъмоли (МКИ), МИС даражасида ишлашнинг максимал мумкин бўлган вақти, анаэроб метаболизм чегараси (АНОТ), концентратсия каби организмнинг аэроб анаэроб қобилиятининг кўрсаткичлари бўйича баҳоланади. иш жараёнида қонда тўпланган сут кислотасининг «кислород қарзи» ва бошқалар.

Адабиётлар

1. Арзуманов, С. Г. 5-9 синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия/ С.Г. Арзуманов. - Москва: Феникс, 2015. - 672 с.
2. Ф.Қ.Ахмедов, А.Р.Абдулахатов. Ўзбек кураши миллий ва умуминсоний қадриятлар дурдонаси. Т.2017 йил.
3. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис [Текст]: учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - Москва: Советский спорт, 2015. - 312 с.
4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - Москва: Флинта, Наука, 2018. - 424 с.
5. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся /П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - Москва: Советский спорт, 2015. - 172 с.
6. Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р.Голощاپов. - Москва: Академия, 2015. - 320 с.
7. Дэниелс Джек. От 800 метров до марафона. Проверенные методы программы подготовки для успеха в беге на выносливость / Дэниелс Джек.– Москва: МИФ, 2019. – 427 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. «Академия», 2000. -480 с.