

BOSHLANG‘ICH SINFI O‘QUVCHILARIDA CHIDAMLILIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING O‘ZIGA XOS USHLUBLARI

Ibragimov Alisher Karomatovich

Buxoro davlat pedagogika instituti, Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti

Xasanov Javohir Muxtorovich

Buxoro davlat pedagogika instituti magistri

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.01.1.036>

Annotatsiya.: Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarida chidamlilikni rivojlantirish uchun ushlublari va hozirgi kunda yosh sportchilarni tayyorlashda umumiy chidamlilikka ko‘p e‘tibor berilayotganligi yoritilgan. Bolalik davridan boshlab jismoniy yuklamalarni oqilona taqsimlashda umumiy chidamlilikni rivojlantirishga katta e‘tibor berish lozimligi e‘tirof etiladi.

Kalit so‘zlar: o‘quvchi, chidamlilik, yugurish, umumiy chidamlilik, yosh sportchilar, mashq.

SPECIFIC METHODS OF DEVELOPING ENDURANCE IN PRIMARY CLASS STUDENTS

Ibragimov Alisher Karomatovich

Bukhara State Pedagogical Institute, Associate Professor of Physical Education and Sports Department

Khasanov Javohir Mukhtorovich

Bukhara State Pedagogical Institute master’s degree

Abstract: This article discusses methods for developing endurance in schoolchildren and the current emphasis on general endurance in the training of young athletes. It is recognized that it is necessary to pay great attention to the development of general endurance in the rational distribution of physical loads from childhood.

Key words: student, endurance, running, general endurance, young athletes, exercise.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Ибрагимов Алишер Кароматович

Бухарский государственный педагогический институт, Доцент кафедры физического воспитания и спорта

Хасанов Джавахир Мухторович

Бухарский государственный педагогический институт, степень магистра

Аннотация: В данной статье рассматриваются методы развития выносливости у школьников и современные акценты на общую выносливость в подготовке юных спортсменов. Признано, что развитию общей выносливости при рациональном распределении физических нагрузок необходимо уделять большое внимание с детского возраста.

Ключевые слова: студент, выносливость, бег, общая выносливость, юные спортсмены, физические упражнения.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda chidamlilik darajasi ancha past bo‘ladi. Biroq 10 yoshlarga kelib ularda tezkor ishni bir necha marta bajarishga (qisqa masofaga takroriy yugurish), shuningdek, nisbatan uzoq vaqt davomida kam shiddatli ishni (sekin yugurish) bajarishga bo‘lgan qobiliyat oshadi. Demak, sekin yugurish kichik maktab yoshidan boshlab chidamlilikni rivojlantirish uchun muvaffaqiyat bilan qo‘llanilishi mumkin.

Birinchi mashg'ulotlardan oq umumiy chidamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim. Bunda bir maromli uzoq davom etadigan sekin yugurishdan foydalanish tavsiya etiladi.

Mualliflar mashq paytida umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan usullar va uslublar, shuningdek, bir guruh murabbiylar tomonidan o'tkazilgan tajriba hamda uning natijalarini ta'riflab berganlar.

Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Umumiy chidamlilik - insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq vaqt va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Umumiy chidamlilikning namoyon bo'lishi asosida inson organizmining funksional xususiyatlari yotadi. Ular har xil turdagi harakat faoliyatiga nisbatan chidamlilik namoyon bo'lishining maxsus bo'lmagan asosini tashkil etadi.

Bu, birinchi navbatda, vegetativ funksiyalar, jumladan, energiyaning aerob manbasi unumdorligidir. Masalan, insonning nafas olish imkoniyatlarida o'ziga xoslik u qadar sezilmaydi. U harakatning tashqi shakliga u qadar bog'liq emas. Shuning uchun, agar kimdir yugurish mashg'ulotlari evaziga o'zining aerob imkoniyatlari darajasini ancha yaxshilab olsa, bu boshqa harakatlarning (yurish, eshkak eshish va x.k.) bajarilish unumdorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Organizmning vegetativ tizimlari ishini takomillashtirishga asoslangan mashq bilan chiniqqanlikning maxsus bo'lmagan, umumlashtirilgan darajasi chidamlilikning bitta faoliyat turidan ikkinchisiga keng qamrovda o'tish uchun qulay sharoit yaratadi. Shuning uchun ushbu chidamlilik turini «umumiy» sifatida belgilashga asos bo'ladi. Mushak ishi davomiyligi ortishi bilan chidamlilikning ko'chishi oshib boradi (Volkov.N.I va boshqalar, 1994). Umumiy chidamlilikning ijobiy ko'chish samarasi sport amaliyotida va kasb-amaliy jismoniy tarbiyada keng qo'llaniladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun o'z tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlaridan yoki kasbga oid harakatlardan ancha yiroq bo'lgan, lekin yurak-tomir hamda nafas olish tizimlari uchun yuqori samarali hisoblangan mashqlar tez-tez qo'llaniladi.

Muallifning ta'kidlashicha, aerob xususiyatdagi ishga bo'lgan chidamlilik darajasini oraliqli va o'zgaruvchan uslublarning tegishli rejimlarini qo'llash yordamida oshirish mumkin. Oraliqli asosiy uslub shu narsani tashkil qiladiki, nisbatan yuklamali ish bajarilgandan so'ng dam olish oraliqlari vaqtida yurak urish hajmi eng katta ko'rsatkichlarga etadi.

Yosh sportchilar chidamliligini belgilab beruvchi omillar. Chidamlilikning namoyon bo'lishini oldindan belgilab beruvchi omillar quyidagilar: mushaklarning tuzilishi; ichki mushak va mushaklararo koordinatsiya; yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlari ishining unumdorligi; organizmdagi energiya manbalarining zahirasi; boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi; harakat faoliyatining texnik va taktik tejamkorligi.

Chidamlilikning namoyon bo'lishida shunday o'xshash bog'liqlik boshqa harakat sifatlarning rivojlanish darajasida ham kuzatiladi. Bu shundan dalolatki, faqat boshqa jismoniy sifatlarning optimal darajada rivojlangan bo'lsagina, chidamlilikning yuqori darajada namoyon bo'lishiga erishish mumkin.

Musobaqa faoliyatida chidamlilikning namoyon bo'lish darajasi sport kurashining optimal taktikasiga ham bog'liq bo'ladi.

Aerob xususiyatdagi ishda o'zgaruvchan tezlik bilan ishlash keng qo'llaniladi. Bunda nisbatan yuqori va nisbatan past tezlik bilan yugurib o'tiladigan bo'laklarni o'zgartirib turish, bo'laklar shiddatini tomir urishi daqiqada 160-170 zarbagacha bo'lganda oshirishni hamda oxirida kam shiddatli bo'lakda YuQT daqiqada 140-145 zarba bo'lganda kamaytirishni nazarda tutadi.

Chidamlilikni rivojlantirish vositalari. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun turli jismoniy mashqlar va ularning komplekslari qo'llanilishi mumkin. Ular quyidagi talablarga javob berishi lozim:

- nisbatan oddiy bajarilish texnikasi;
- aksariyat skelet mushaklarining faol ishlashi;
- chidamlilikning namoyon bo'lishini chegaralovchi funksional tizimlarning yuqori darajada faolligi;

- mashg'ulot yuklamasini me'yorlash va boshqarish imkoniyati;
- uzoq vaqt (bir necha daqiqadan bir necha soatlargacha) bajarish imkoniyati.

Sanab o'tilgan talablarga siklik mashqlar: yurish, yugurish va x.k. ko'p jihatdan mos keladi. Ko'pchilik siklik mashqlarni bajarish texnikasi deyarli hamma kishilar uchun oson va engil. Ularni bajarishda deyarli hamma skelet mushaklari baravar ishtirok etadi va organizmning etakchi funksional tizimlari faollashadi. Lekin siklik mashqlarning eng asosiysi - bu yuklama shiddati va davomiyligini muayyan kishining salomatlik holati va jismoniy tayyorgarligi darajasiga qat'iy muvofiq holda me'yorlash imkoniyatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - Б. 231.
2. Богданов Г.П. Темпы возрастного развития разных двигательных качеств у школьников //Проблемы здоровья, физического развития и безопасности детей и учащейся молодежи Севера. - Мураманск, 1993. - С. 69-70.
3. Болтаев З.Б, Кипчоков Б., Туйчиев С. Тарбиянинг вазифаси болалар ва ўсмирлар жисмоний тайёргарлигининг муҳим таркибий қисми //Жисмоний тарбия машғулотларида замонавий педагогик ва ахборот технологиялари: Олий таълим муассасалари илмий-назарий анжумани материаллари. - Т., 2008. - Б. 21.