

5 - 6 SINIF O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

(Chidamlilik misolida)

10.53885/edinres.2022.69.50.009

BuxDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va
uslubiyoti kafedrasini dosenti: I.I.Saidov,
uchinchi bosqich talabasi M.Sh.Tursunov

Yosh avlodni har tomonlama aqliy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Shuning uchun O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunida «Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchi-yoshlar, o'quvchilar salomatligini asrash va mustahkamlash, ularda jismoniy barkamollik ehtiyojini shakllantirish maktabgacha tarbiya muassasalari va o'quv yurtlarining asosiy vazifasi hisoblanadi» deyiladi.

Chidamlilikni oshirish uchun bir qator mutaxassislar o'z uslubiyatini tavsiya etishgan. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim. Inson chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozim.

Chidamlilik darajasining oshishi, birinchidan: yurak-qon tomiri faoliyatini kuchaytirishni; ikkinchidan, funksional tizimlarning faoliyati jarayonida paydo bo'ladigan quvvatni tejab-tergab sarflashni; uchinchidan, funksional imkoniyatlardan iloji boricha to'la foydalanishni ko'zda tutadi.

Bir tekislik uslubning ijobiy tomoni shundaki, u faoliyat tizimini bir-biriga bog'liqligini ish bajarishda kislorod talabini ta'minlovchi yuklamani oshib borishi bilan bog'liq.

O'quvchilar bu musobaqalarda ishtirok etishlari uchun umumiy tayyorgarlikni amalga oshirish zarur. Bu esa bolaning organizmini ushbu musobaqaga tayyorlangan bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. Lekin, o'quvchi yoshlarni ko'pchiligi berilgan mezonlarni bajara olishmaydi. Shu sababli, yuqoridagi ma'lumotlarni inobatga olgan holda, o'quvchilarda chidamlilikni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb muammosidir.

- Ishda chidamlilik malakaviy amaliyot davomida turli hajmlarda sport mashg'ulotlari bilan shug'ullangan o'quvchilarning o'zlashtirishlarga ta'sirini o'rganish;

- O'zlashtirishning musobaqa yuklamalariga bog'liq holda o'zgarish darajasini o'rganish;

- O'quvchilarning o'qish davrida sport hamda aqliy bilimlarini o'zlashtirish darajasini oshirish;

- Kelajakda o'quvchilarning amaliy tayyorgarligi bo'yicha yanada samarali uslublarni ishlab chiqish.

- O'quvchilarni jismoniy ish qobiliyati va o'zlashtirishni optimallashtirishga imkon beruvchi yuklama hajmi;

- Musobaqa yuklamalari turli sharoitdagi jismoniy o'zlashtirish dinamikasi;

- O'quv muassasalaridagi o'quvchilarning tajriba va nazorat guruhlarida umumiy va maxsus chidamlilik dinamikasi.

O'quvchilarda chidamlilikni rivojlantirish muammosi mamlakatimizda ilmiy tadqiqotlar predmeti sifatida mualliflar (30) tomonidan ilgari surilgan edi. Ular mazkur harakat sifatiga «Organizimni charchash vaqtini orqaga suruvchi yoki charchash jarayonini keltirib chiqaradigan omillarning paydo bo'lishiga zid ravishda ish faoliyatini davom ettirish» xususiyatiga ta'rif berishgan.

Keyinroq chidamlilik tushunchasi birmuncha kengaydi. Bunga sabab unga tashqi va ichki salbiy omillar xarakteridagi barqarorlik ham kelib qo'shildi.

Chidamlilik organizmning mehnat qobiliyatini saqlash muddatining davomiyligi va uning charchash yoki tashqi muhitning salbiy omillari ta'siriga bardosh berish, qarshilik ko'rsatish darajasi sifatida tavsiflanadi.

Chidamlilik – insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.

Ishning davomiyligi oxir oqibat charchash bilan chegaralanganligi munosabati bilan chidamlilikni organizmning charchashga bardosh berish imkoniyati deb ham ifodalash mumkin. Charchash - uzoq vaqt davomidagi og'ir faoliyat natijasida organizmning mehnat layoqati pasayishi bilan tavsiflanadigan holati. U, ish boshlangandan so'ng ma'lum vaqt o'tishi bilan paydo bo'ladi va faoliyatni avvalgi samara bilan bajara olmaslikda namoyon bo'ladi. Charchashni rivojlanishi 3 bosqichda o'tadi:

1. Kompensatsiyalangan charchash bosqichi, qiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo irodaviy urinishlari va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o'zgartirish hisobiga avvalgi sur'atlarni saqlab turish vaqti.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

2. Dekompensatsiyalangan charchash bosqichi, insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmasligi. Agar shu holatda ish davom ettirilsa, bir ozdan keyin uni bajarishdan bosh tortish vaqti keladi.

3. To'la charchash bosqichi. charchash holatida davriy harakat amallarini bajarishda tezlikning, qadamlar uzunligi va chastotasining o'zgarishi keltirilgan (konkida yugurish misolida). Kompensatsiyalangan charchash bosqichsida, qadamlar uzunligi kamaygan bo'lishiga qaramasdan, tezlik qadamlar chastotasi ortishi hisobiga saqlanib turadi. Charchash birlamchi mushaklarning qisqarish kuchi kamayishida namoyon bo'ladi, natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi, qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Chidamlilik jismoniy faoliyatning hamma turida zarur. Jismoniy mashqlarning bir turida u sport natijasini tasdiqlaydi (yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, chang'i sporti), boshqalarda - ma'lum taktik amallarni bajarish imkonini beradi (boks, yengil - atletika, sport o'yinlari va boshq.), uchinchilarda - qisqa muddatli ko'plab katta yuklamalarga bardosh berish va kuchlarning tez orada qayta tiklanishini ta'daqlaydi (sprintercha yugurish, sakrash, og'ir atletika va boshq.)

Chidamlilikning rivojlanganligi darajasini ikki guruh ko'rsatkichlar asosida baholash mumkin:

1. Tashqi ko'rsatkichlar charchash vaqtida inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2. Ichki ko'rsatkichlar ma'lum faoliyat bajarilishini tasdiqlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyatida yuz berayotgan ma'lum o'zgarishlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlarda chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari:

♦ belgilangan vaqtda bosib o'tilgan masofa (masalan, bir soatli yugurish yoki 12 daqiqalik Kuper testida);

♦ ancha uzoq bo'lgan masofani kam vaqt sarflagan holda bosib o'tish (Masalan, 5000 m ga yugurish, 1500 m ga suzish);

♦ belgilangan tezlikda eng uzoq masofani «oxirigacha» bosib o'tish (masalan, belgilangan 6,0 m/s tezlikda yugurish).

Kuch mashqlarida chidamlilik quyidagilar bilan ifodalanadi:

♦ ushbu mashqni takrorlay olish miqdori bilan (tortilish, bir oyoqda o'tirishning chegaraviy miqdorlari);

♦ tana holatini ko'p vaqt davomida o'zgarishsiz saqlash yoki kuch mashqlarini eng kam vaqtda bajarish (Masalan, 5 m arqonga osilib chiqish; 6 marta tortilgandan keyin va boshq.);

♦ belgilangan vaqtda eng ko'p harakatlar miqdori (masalan, 10 s da eng ko'p o'tirish turish).

Barcha jismoniy mashqlarda insonning chidamlilik belgisi bo'lib ishning boshida, o'rtasida va yakunida harakat amallari biomexanik ko'rsatkichlarining o'zgarish xususiyatlari xizmat qiladi. Turli vaqt oraliqlarida ularning ko'rsatkichlarini taqqoslab, chidamlilik darajasi haqida xulosa beriladi. Odatda, mashq yakunida bu ko'rsatkichlar qanchalik kam o'zgarsa, chidamlilik darajasi shuncha yuqori bo'ladi.

Chidamlilikning ichki ko'rsatkichlari: insonning charchagan holatida markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar.

Chidamlilik insonning boshqa jismoniy imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Bulardan kelib chiqqan holda ikki tur ko'rsatkichlarni qo'llash taklif qilinadi:

1. Mutloq - kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olmasdan.

2. Nisbiy - kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olgan holda.

Chidamlilikning tuzilishi har bir hol uchun ma'lum faoliyat turining shartlari bilan aniqlanadi. Chidamlilikning rivojlanganlik va namoyon bo'lish darajasi bir qator omillarga bog'liq.

♦ inson organizmida energetik zahiralarning mavjudligi;

♦ organizmning turli tizimlari funksional imkoniyatlari darajasi (yurak-qon tomir, markaziy asab tizimi, asab-mushak va boshq.);

♦ ushbu tizimlarning faollashuv tezligi va muvofiqlashtirilganligi darajasi;

♦ fiziologik va ruhiy funksiyalarning organizm ichki muhitining noqulay sharoitlariga turg'unligi (kislorod yetishmasligi va boshq.);

♦ organizmning energetik va funksional salohiyatini tejab ishlatish;

Inson chidamliligiga ta'sir ko'rsatadigan boshqa omillar qatorida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: yosh, jins, insonning morfologik xususiyatlari va faoliyat sharoiti.

Mazkur omillar harakat faoliyatining ko'p turlarida ahamiyatga ega, lekin ulardan har birining namoyon bo'lish darajasi va ularning nisbati ma'lum faoliyat xususiyatlaridan kelib chiqqan holda turlicha bo'ladi. Shuning uchun chidamlilikning har xil shakllari mavjud, ular o'zlarining belgilariga ko'ra guruhlanadi. Masalan:

♦ davriy, nodavriy yoki aralash xususiyatli ishga chidamlilik;

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

♦ statik yoki dinamik chidamlilik; mahalliy, mintaqaviy yoki global chidamlilik; aerob yoki anaerob chidamlilik: tezlik, kuch yoki muvofiqlashishga xos chidamlilik; umumiy yoki ixtisoslashgan chidamlilik;

Amaliyotda chidamlilikning alohida shakllarini bog'liqligi bo'yicha baholash imkonini beradigan tasnifni qo'llash maqsadga muvofiq.

Amaliyotda juda ko'p chidamlilik shakllarining namoyon bo'lishi ikki turga ajratiladi:

Chidamlilik kuchi ya'ni mushak kuchlanishining uzoq vaqt ko'rsatish qobiliyati - bu jismoniy qobiliyatlarning muxim ahamiyatga ega bo'lgan tomonidir.

Uning rivojlanish darajasi kasbiy, maishiy, harbiy va sport harakatlari faoliyati bilan bog'liq. Chidamlilik kuchi bajariladigan harakat ta'sirining xususiyatidan qat'i nazar, namoyon bo'lishning turli shakllariga ega. Uning xususiyatlari tezlik qobiliyatlarining xususiyatlariga nisbatan oz darajada. Shuning uchun turli mashqlarda chidamlilik kuchida «ko'chish» bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaev A., Xankeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2018. 268-b.
2. Abdurahmonov M., Maxmudov A.T. Jismoniy tarbiya va sport. Sport tibbiyoti. – T.: ITA, 2018. – 84 b.
3. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. 1-jild // Tarjimon: Rasulov A.R. Qayumov A.P. – T.: Muharrir, 2013. – 692 b.
4. Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – T.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 b.
5. Koshbaxtiyev I.A. Valeologiya asoslari. Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2005. – 252 bet.
6. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. – Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. – Toshkent. 2005. 5-son.
7. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
8. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
9. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
10. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
11. Усмонов, Ш. X., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
12. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
13. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.
14. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – C. 321-325.
15. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 99-103.
16. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
17. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

18. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

19. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.

20. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

21. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

22. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

23. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96