

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЧИДАМЛИЛИКНИ  
РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ОМИЛЛАР**

10.53885/s9952-1741-9502-z

**Нуруллаев Абдухамид Рузимбаевич, доцент “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси доценти.**

21-асрнинг илмий-техникавий тараққиёти ҳаёт суръатларининг тез ўсиши, ишлаб чиқариш интенсивлиги билан тавсифланади. Барча соҳалар каби спортчининг жисмоний кўрсаткичларга жуда юқори талабларни қўяди.

Муайян соҳада муваффақиятли фаолият юритиш учун инсон катта маълумотлар оқимини бошқариши, фақат керакли маълумотларни танлаши, технологияни тушуниши, билим ва кўникмаларини доимий равишда тўлдириши ва жисмоний жиҳатдан ўзини яхшилаши муҳим.

Натижада, аста-секин балоғатга етаётган болалар ва ўсмирлар маълум бир психологик ва жисмоний кучга эга бўлиши керак.

Маълумки инсон меҳнат қобилиятининг асосини чидамлилиқ каби жисмоний сифат ташкил этади, шу муносабат билан уни ривожлантириш ва такомиллаштиришга эътибор бериш зарур. Чидамлилиқ барча жисмоний сифатларни ривожлантириш учун асос бўлиб хизмат қилади, шунингдек ҳар қандай фаолият турини муваффақиятли ривожлантириш учун асосдир.

Ҳар бир шахснинг ўзига хос бўлган индивидуал қобилияти бор. Агар бирор киши жуда машаққатли иш қилса, бир мунча вақт ўтгач, ишни бажарилиши тобора қийинлашиб бораётганини хис қилади. Ташқи томондан, буни объектив равишда бир қатор кўринадиган белгилар билан қайд этиш мумкин, масалан, мимик мушакларнинг кучланиши, тернинг пайдо бўлиши. Шу билан бирга, организмда чуқурроқ физиологик ўзгаришлар содир бўлади. Кўпайиб бораётган қийинчиликларга қарамай, одам катта ихтиёрий саъй -ҳаракатлар туфайли бир мунча вақт иш интенсивлигини сақлаб қолиши мумкин.

Баъзи одамлар (шу жумладан болалар) ажойиб иш қобилиятига эга. Спорт тадбирлари ана шундай фактларга бой. Бундай юқори самарадорлик кўрсаткичларини кўрсатишга нима имкон беради? Албатта чидамлилиқ. Ва бу ҳақиқат: инсон танасининг чидамлилиги муайян шароитларда амалга оширилиши мумкин бўлган катта ресурсларга эга. Ким кўпроқ чидамли? Тенг шароитда жисмоний ишни самаралироқ бажара оладиган ёки маълум бир вақт ичида кўпроқ ишни бажарадиганми?

Чидамлилиқ - маълум интенсивликдаги ишларни имкон қадар узоқ вақт давомида бажариш қобилияти. Меҳнатнинг давомийлиги пировард натижада чарчоқнинг бошланиши билан чегараланганлиги сабабли, чидамлилиқни организмнинг чарчоққа қарши туриш қобилияти сифатида тавсифлаш мумкин. Жисмоний чидамлилиқ инсоннинг ҳаракат қобилияти сифатида ҳаракатчан фаолият жараёнида чарчоқни енгиш қобилиятидир.

Чидамлилиқ турлари ўзига хос хусусиятларига кўра, умумий ва махсус чидамлилиқ мавжуд. Инсоннинг ҳаракат қобилияти сифатида умумий чидамлилиқ - бу скелет мушакларининг устун иштирокида узоқ вақт давомида ўртача интенсивликдаги мушак ишини бажариш қобилияти. Умумий чидамлилиқ организмнинг вегетатив тизимларини такомиллаштиришга асосланади ва бу ҳаракатчан фаолиятнинг бир туридан бошқасига ўтиши учун шароит яратади. Шу билан бирга, умумий чидамлилиқнинг циклик машқларга ўтиши. Баъзи нашрларда умумий чидамлилиқ "аэробик" ёки "вегетатив" деб аталади. Мобил фаолиятнинг маълум бир турига (шу жумладан ишлаб чиқаришга) нисбатан махсус чидамлилиқ дейилади.

Чидамлилиқнинг махсус турларидан энг муҳими тезлик, куч ва мувофиқлаштиришдир. Ҳар хил турдаги чидамлилиқни ривожлантириш учун турли хил воситалар ва таълим усуллари талаб қилинади.

Жисмоний машқлар чидамлилиқни оширишнинг асосий усули сифатида қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

бажариш техникаси содда ва барча ўқувчилар учун очик бўлиши;

уларнинг бажарилиши давомида скелет мушакларининг аксарияти фаол ишлаши керак;

уларнинг бажарилиши чидамлилиқнинг намоён бўлишини чеклайдиган функционал тизимларнинг фаоллигини келтириб чиқариши керак;

уларнинг бажарилиши сизга ўқув юқларини дозалаш ва тартибга солиш имконини беради;

уларни узоқ вақт давомида бажариш имконияти (бир неча дақиқадан бир неча соатгача).

Юқоридаги талаблар циклик машқларни (юриш, югуриш, сузиш, баландликка сакраш ва бошқалар) ўз ичига олади, лекин бир хиллик ва ҳиссийликнинг паст даражаси болалар ва

**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

Ўсмирлар учун самарасизли булади. Улар учун ривожланишнинг қолган самарали усуллари спорт ва очик ўйинлар, рақс ва аэробикадир.

Чидамлиликини комплекс ривожлантиришнинг кўшимча усуллари нафас олиш машқлари ҳисобланади. Улар нафас олиш частотаси, чуқурлиги ва ритмидаги ўзгаришларни тартибга солишга, ўпканинг гипервентиляциясига ва нафасни ушлаб туришни нормаллаштиришга тўғри келади. Нафас олишни ҳаракатлар фазалари билан синхронлаштириш, турли хил нафас олиш турлари - оғиз ва бурун, кўкрак қафаси, қорин бўшлиғи ва нафас олишнинг селектив қўлланилиши билан синхронлаш тавсия этилади.

Умумий чидамлиликини тарбиялашни узлуксиз стандартлаштирилган машқлар усулидан фойдаланишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Ушбу усул сизга чидамлилики даражасини оширишга, энергия таъминоти тизимини тезкор жойлаштиришни таъминлашга, ўқувчиларни тананинг ички муҳитидаги салбий ўзгаришларга дош беришга ўргатиш имконини беради.

Чидамлиликини тарбиялаш жараёнида тананинг ички муҳитидаги салбий ўзгаришларга қаршиликини ошириш учун махсус чоралар кўриш керак. Бу иккита вазифани бажаради:

1 барқарорликнинг физиологик чегараларини ошириш (қоннинг буфер сифимини ошириш, тўқималарнинг кислород етишмаслиги ва карбонат ангидриднинг кўпайишига мослашиши ва бошқалар);

2 барқарорликнинг психологик чегараларини ошириш.

Барқарорликнинг физиологик чегаралари амалиётчи чарчокни бошдан кечирадиган ҳар қандай фаолият жараёнида ортади. Уларни ошириш учун чидамлиликини тарбиялашнинг умумий воситалари ва усуллари ташқари, махсус техникалар, хусусан, дозаланган нафас олиш усуллари ҳам қўлланилади. Мисол учун, сузувчига 3-4 айланиш ҳаракати учун бир марта нафас олиб, бироз масофада сузиш таклиф этилади. Шундай қилиб, организмда кислороднинг сунъий етишмаслиги ҳосил бўлади, бу эса нисбатан кичик миқдордаги юк билан тананинг ички муҳитида сезиларли ўзгаришларга эришишга имкон беради.

Ушбу гуруҳнинг усуллари яқин тоғларда махсус ташкил этилган машғулотлар. Тоғли худудларда қисман босим пасайганлиги сабабли, у ерда қолиш нафас олиш қобилиятининг ошишига (хусусан, қондаги гемоглобин миқдорининг ошиши) ва гипоксия шароитларига чидамлилигига ёрдам беради. Бундай шароитда машқ қилиш баланд тоғларнинг ижобий таъсирини янада кучайтиради. Машқнинг оптимал давомийлиги янги бошланувчилар учун 20-30 минут, чидамлилики мусобақаларида машқ қиладиган спортчилар учун бир неча соат.

Аммо бу доимий узлуксиз юкга аста-секин яқинлашиш керак. Шунинг учун тутиш керакки, чарчок юкнинг давомийлигидан кўра кўпроқ интенсивликка боғлиқ, шунинг учун биринчи навбатда унинг интенсивлиги таъсирининг паст даражасида (120-130 зарба / мин) узлуксиз узлуксиз юкга эришиш керак).

Машғулотларни дозаланган тез юриш билан бошлаш тавсия этилади, уни югуриш билан боғлайди, биринчи навбатда юриш устунлик қиладди. Аста -секин, устунлик югуришга берилади, уни дозаланган юриш билан бирлаштиради ва узлуксиз югуришни оптимал давомийликка олиб келади.

Қаттиқ тартибга солинган машқлар усулининг физиологик самарадорлигига қарамай, болалар ва ўсмирлар билан ишлашда ўйин усули устунлик қиладди. Бунинг учун очик ўйинларнинг махсус танлови, эстафета пойгалари, спорт ўйинлари элементлари ва жисмоний машқлар турлари қўлланилади. Ушбу усул кўпроқ даражада болаларнинг марказий асаб тизимининг фаолиятини акс эттиради, бунда кўзғалиш жараёнлари инхибицион жараёнидан устун туради. Болалар тезда монотониядан чарчашади, улар диққатни маълум бир объектга узоқ вақт жамлашга қодир эмас.

Ўйин усулидан фойдаланганда юк ўйин вазифаларининг давомийлигини ва дам олиш учун танаффусларни ўзгартириш, ўйин майдонининг ҳажмини, ўйинчилар сонини камайтириш ёки кўпайтириш, уларнинг ўйин ролини ўзгартириш орқали тартибга солинади. Ўйин вазифаларининг умумий давомийлиги 20-30 дан 60 дақиқача юрак уриш тезлиги 110-120 дан 160-170 гача. Ўйин усули билан машқ қилиш умумий, куч, тезлик чидамлилигига таъсир қиладди. Умумий чидамлиликини ривожлантириш учун алоҳида дарслар бериш тавсия этилади, лекин агар уни тарбиялаш синфда бошқа педагогик вазифалар билан биргаликда амалга оширилса, улар ҳал қилинганидан кейин буни қилиш керак.

Мақсад ва жисмоний тайёргарликнинг индивидуал даражасига қараб, чидамлилики машғулотлари сони ҳафтада 3-4 дан 6-7 гача ўзгариши мумкин. Шу билан бирга, оғир юкдан кейин ҳам чидамлиликини ривожлантириш учун тикланиш 2-3 ҳафтагача давом этиши мумкинлигини ҳисобга олиш керак.

**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

Мактаб ёшидаги болалар ҳаётида умумий чидамлилиқнинг ривожланиш даражаси катта аҳамиятга эга. Умумий чидамлилиқ кўрсаткичлари юқори бўлган мактаб ўқувчилари, қоида тариқасида, умумий фанларни яхшироқ ўзлаштирадilar, ўқув йилида камроқ касал бўлишади ва назорат стандартларини яхшироқ топширишади. Умумий чидамлилиқни тарбиялаш умумий жисмоний тайёргарлиқнинг энг муҳим қисмига айланиши лозим.

Бошланғич синф ўқувчиларининг умумтаълим мактаби шароитларига тез мослашиши учун жисмоний машқлар катта таъсир кўратади. Жисмоний тарбиянинг умумий схемасида умумий чидамлилиқни ривожлантириш алоҳида ўрин тутди. Бу табиий равишда бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний саломатлигига таъсир қилади, муҳим таркибий қисм сифатида ишлайди. Умумий чидамлилиқнинг ривожланиш даражаси бола танасининг вегетатив тизимининг функционал имкониятларига, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг хусусиятларига боғлиқ. Бошланғич мактаб ёшидаги болаларда чидамлилиқ кўрсаткичлари (айниқса, статик ва тезлик) аҳамиятсиз. 9 ёшли болаларда 9 дақиқа давомида сақланиши мумкин бўлган иш кучи катталар томонидан бир вақтнинг ўзида сақланадиган қувватнинг атиги 40% ни ташкил қилади. 10 ёшга келиб, болалар меҳнат қобилиятининг пасайишининг аниқ белгиларисиз юқори тезликдаги ҳаракатларни ёки паст интенсив ишларни қайта-қайта такрорлаш қобилиятига эга бўладилар. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўзгариш динамикаси таҳлили натижаларнинг нотекис ўсишини кўрсатди.

Тадқиқотларга кўра (бир неча йил давомида олинган натижалар), чидамлилиқнинг ривожланиш кўрсаткичларининг ўзгариши тўлқинларда содир бўлади: 1 ва 3-синфлар охирида у ортади. Кўрсаткичлар ўқув йилининг биринчи ва иккинчи чорагида яхшиланади, учинчи чорақда тўртинчи чорақда янада ўсиш билан кўрсаткичларнинг пасайиши кузатилади. Умумий чидамлилиқ 1-синфда бўлган болаларда ривожланиши керак, чунки бу даврда жисмоний тайёргарлиқнинг яхши натижаси ва ўқувчининг тана тизимларининг жисмоний фаолиятга интенсив мослашиши кузатилади.

Ёши билан тананинг етуқлиги билан чидамлилиқни ривожлантириш учун тобора кенгроқ машқлар тўплами қўлланилади - циклик, ноциклик ва аралаш. Бундан ташқари, ушбу мақсадлар учун циклик ва аралаш машқлардан фойдаланишнинг асосий ташкилий-методик шакли узоқ муддатли узлуксиз ва интенсив иш услубига мувофиқ айланма машғулотлардир.

Болаларда чидамлилиқни ривожлантириш жараёнида организмни кислород билан таъминлаш тизимларининг ишлаши учун мақбул шароитларни яратиш жуда муҳимдир. Шу мақсадда асосий "чидамлилиқ" машқлари билан бирликда махсус нафас олиш машқлари қўлланилади, улар кислородга бой атмосферада машғулотлар ўтказишга интилади.

Ўғил болаларнинг умумий чидамлилиги 8-9 ёшдан 10 ёшгача, 11 ёшдан 12 ёшгача ва 14 ёшдан 15 ёшгача бўлган юқори ўсиш суръатларига эга. 15 ёшдан 16 ёшгача бўлган даврда ўғил болаларда умумий чидамлилиқнинг ривожланиш тезлиги кескин пасаяди, бошқа даврларда чидамлилиқнинг ўртача ўсиш суръати кузатилади.

Қизларда чидамлилиқнинг табиий ўсиши динамикаси ўғил болаларниқидан сезиларли даражада фарк қилади. Уларнинг умумий чидамлилиги фақат 10 ёшдан 13 ёшгача ўсишнинг юқори суръатига эга, кейин у икки йил давомида секин ўсиб боради ва 15 ёшдан 17 ёшгача ўртача кўтарилади.

Қизларда чидамлилиқнинг ёш динамикасининг ўзига хос хусусиятларини (14 ёшдан кейин унинг кўрсаткичларининг пасайиши) ҳисобга олган ҳолда, улар учун ўғил болаларниқига караганда чидамлилиқ бўйича камроқ сезиларли юқлар таъминланади. Жисмоний фаолиқнинг дозаси ўсмир учун интенсив балоғат ёши билан тавсифланади, бу ўқувчиларнинг меҳнат қобилияти даражасига сезиларли таъсир қилади. Шу билан бирга, қизлар учун катта мактаб ёшида уларнинг чидамлилигининг регрессиясини истисно қиладиган машқлар тизимини таъминлаш керак.

Чидамлилиқ спорти бўйича жаҳон ютуқларини 20-22 ёшдан 30-32 ёшгача бўлган одамлар кўрсатмоқда. Бу шуни кўрсатадики, ҳар хил турдаги чидамлилиқ кўрсаткичларининг энг мураккаб кийматлари биологик етуқликка эришган шахсларда кузатилади.

Адабиётлар рўйхати.

1.Nurullaev A. R. Methods of developing endurance in students through the use of folk games in physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 520-524.

2.Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. RESEARCH PARK. – 2021.

**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

3. Нуруллаев А. Р. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНА //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. – 2018. – С. 213.

4. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. METHODOLOGICAL METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 313-322.

5. Нуруллаев А. Р., Гафурова М. Ю., Мансуров Ш. Ш. Деление спортивных занятий на периоды //Педагогическое образование и наука. – 2019. – №. 6. – С. 153-155.

6. Нуруллаев А. Р. Основные формы и сущности экономической демократии //Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – 2017. – С. 227-228.

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

4. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

5. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

7. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

8. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

9. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin 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. – Т. 10. – С. 470-471.

10. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

11. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

12. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

13. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

14. 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.

15. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

16. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.