

## УМУМИЙ ВА МАХСУС ЧИДАМЛИЛИК ТУРЛАРИНИ БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ

10.53885/edinres.2021.73.35.038

**А.Р.Нуруллаев**

Бухоро давлат университети

“Факултетьлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси доценти

Мақолада умумий ва махсус чидамлилик турларини баҳолаш усуллари жисмоний сифатларнинг ривожланиш қонуниятлари ва унинг назарий-амалий асослари мазмуни эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилик, тезкорлик ва мушаклар кучи асосий жисмоний сифатларга алоқадор кенг маънода- чидамлилик тўғрисида фикр юритилган.

**Калит сўзлар:** Жисмоний, эгилувчанлик, чидамлилик, тезкорлик, махсус, оптимал.

В статье рассматриваются закономерности развития физических качеств и содержание их теоретических и практических основ, методы оценки общих и частных видов выносливости.

**Ключевые слова:** физическая, гибкость, выносливость, скорость, специальная, оптимальная.

*The article discusses the laws of development of physical qualities and the content of its theoretical and practical bases, the methods of assessment of general and specific types of endurance.*

**Keywords:** Physical, flexibility, endurance, speed, special, optimal.

Жисмоний сифатларнинг ривожланиш қонуниятлари ва унинг назарий-амалий асослари мазмунидан келиб чикиб, инсонга хос жисмоний қобилиятларнинг оптимал ривожланишини таъминлаш - жисмоний тарбия жараёнида амалга ошириш мумкин бўлган бош вазифалардан биридир. Мақсадга мувофиқ ҳаракат фаолиятида, инсоннинг туғма (ирсий мойиллик) морфофункционал сифатлари орқали жисмоний фаолликнинг тўлиқ намоён бўлишига имкон яратилиши, жисмоний сифатлар атамасининг таърифи деб қабул қилинган. Эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилик, тезкорлик ва мушаклар кучи асосий жисмоний сифатларга алоқадордир. Кенг маънода- чидамлилик бу ташқи ва ички муҳитнинг салбий таъсирига организмнинг қаршилик кўрсата олиши қобилияти тушунилади. Мисол нурланиш, об-ҳаво ўзгариши, босим, руҳий зўриқиш, организмнинг заҳарланиши, касаллик тарқатувчи микроблар таъсири ва бошқа омиллар (Н.Зимкин,1972).

Жисмоний тарбия жараёнида чидамлилик, мушак фаолияти билан боғлиқ бўлган жисмоний юклага организмнинг қаршилик кўрсата олиш қобилияти тушунилади.(Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков 1976)

Аслида жисмоний юклага турлари бир нечта кўринишда бўлганлиги сабабли, зўриқиш механизмлари ҳам ҳар хил бўлади ва ҳар бир жисмоний юклага хос чидамлилик турлари фарқланади. Умумий ва махсус чидамлилик мавжуд.

Умумий чидамлилик дейилганда кўпчилик мушак гуруҳларини ишга жалб этиб, организмнинг юрак-томир ва нафас олиш тизимларига юқори талаб қўйиш орқали узоқ вақт давомида жисмоний иш бажара олиш қобилияти тушунилади (Н.Г.Озолин 1972).

М.Я.Набатникова ва унинг касбдошлари фикрларига кўра умумий чидамлилик бу – кўпгина мушак гуруҳларини жалб этган ҳолда давомида барча турдаги жисмоний ишни бажара олиш орқали, спорт ихтисослиги йўналишида ажойиб таъсир кўрсатиши, спортчининг қобилияти дейилади (М.Я.Набатникова 1972).

Танланган спорт ихтисослиги йўналишининг ҳаракат фаолиятига хос чидамлилиқ – махсус чидамлилиқ деб айтилади (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков 1976).

Р.Е.Мотилианская- махсус чидамлилиқ қобилиятини қуйидагича изоҳлайди. Спорт мутахасислиги талабларидан келиб чиқиб, узоқ вақт

давомида махсус жисмоний юкламани самарали бажара олиш спортчининг қобилияти тушунилади. Демак бугунги кунда спорт мутахасислиги турлари қанча бўлса, шунча махсус чидамлилиқ турлари мавжуд.

Мисол тезкорлик (жадаллик) чидамлилиги – бу ўта юқори тезланиш намоён бўладиган шароитларга мувофиқ спортчининг махсус юкламани самарали бажара олишдир (тезкор имкониятлар) (Р.Я.Мотилианская 1959). Жисмоний тарбияда қуйидаги атамалар қўлланилади: куч, сакровчанлик, статик ва бошқа махсус чидамлилиқ турлари.

Инсон ҳаракат жадаллигини давом эттира олишига сарфланган вақт, чидамлилиқнинг асосий ўлчови бўлиб хизмат қилади. Вақт мезони асосида чидамлилиқнинг бевосита ва билвосита ўлчаш усуллари ишлаб чиқилган.

Бевосита ўлчаш усули- назорат иштирокчисига олдиндан белгиланган муайян жадалликда (юклама суръати, максимал тезликка нисбатан - 60, 70, 80 ёки 90 %) бирон –бир топшириқ (югуриш) тавсия этилади. Топшириқни бажаришда, дастлабки тезликнинг пасайиши тест тўхтатилишига сигнал бўлиб ҳисобланади. Аммо жисмоний тарбия ва спорт педагоглари амалда кам холларда бевосита усул қўлланилади, чунки асосий тест ўтказилишидан олдин иштирокчиларда дастлаб энг юқори тезлик имкониятлари ( 20 ёки 30м с ходу) аниқланади, кейин тезлик (фоиз ҳисобига) белгиланади ва шундан кейингина ҳаракат жадаллигини давом эттира олиш вақти ўлчанади. Давомийлиги қатъий белгиланган 6 ёки 12 дақиқали югуриш тестлари ҳам тавсия этилади. Бу усулда белгиланган вақтда босиб ўтилган масофа ( неча метр) кўрсаткичи орқали баҳоланади.

Чидамлилиқ бошқа тест гуруҳлари ёрдамида ҳам баҳоланади. Ўзига хос бўлмаган ўлчаш усули - бу усулдаги тест натижасига кўра мусобақа ёки машғулотларнинг чарчаш аломатлари ошиб бораётган шароитларида, спортчиларнинг яширин аммо юзага чиқиши мумкин бўлган (потенциал) имкониятларини давом эттира олиши баҳоланади.

Чидамлилиқни баҳолашга доир ўзига хос бўлмаган тестлаш усуллари, қуйидагилардан иборат:

- 1) тредбан мосламасида югуриш;
- 2) Велоэргометрда педал айлантириш;
- 3) Стептест;

Эргометрик топшириқларни бажаришдаги (вақт, ҳажм, жадаллик) ва яна физиологик кўрсаткичлар ( кислородни максимал қабул қилиш, юрак томир уриши, анаэроб алмашинув бўсағаси ва бошқалар) каби кўрсаткичлар тез бажарилиши вақтида ўлчанади. Ўзига хос ўлчаш усулида тест натижасига кўра яширин аммо юзага чиқиши мумкин бўлган (потенциал) имкониятларнинг амалга ошиши(сафарбарлиги) даражаси баҳоланади. Ўзига хос ўлчов тестлари, таркибан мусобақа фаолиятига яқинлиги жиҳатидан гимнастика, якка кураш, спорт ўйинлари, чанғи сузиш ва бошқа спорт турларида қўлланилади.

Спортчининг тезкорлик, куч ва бошқа жисмоний сифат ривожланиш даражаси билан ундаги чидамлилиқнинг боғлиқлиги мавжуд. Бу муносабатда чидамлилиқнинг абсолют ва нисбий кўрсаткичлари эътиборга олинади. Чидамлилиқнинг абсолют кўрсаткичларида бошқа жисмоний сифатлар ҳисобга олинмайди, нисбийликда ҳисобга олинади. Мисол: икки назорат иштирокчиси 300 м масофани 51 сонияда югурдилар. Абсолют кўрсаткич (тезлик чидамлилиги) натижалари бир хил. Лекин улардаги максимал тезлик имкониятларида ҳам

тенглик кузатилганда, қўйилган баҳолар адолатли бўлар эди. Чунки бирида максимал тезлик 100м га 14,5 с бўлса, иккинчисига 100 м га 15 с қайд этилган. Биринчисида максимал тезлик имконияти юқори. Демак икки иштирокчидаги максимал тезлик имкониятларининг фарқланиши, улардаги тезлик имкониятларига нисбатан чидамлилиكنинг ривожланиш даражаларидаги тенгсизлик ҳақиқатга яқин. Хулоса, биринчи иккинчи иштирокчига қараганда чидамли. Сон жиҳатдан бу фарқ нисбий кўрсаткичлар билан баҳоланади. Жисмоний тарбия ва спортда анчагина маълум бўлган чидамлилиكنинг нисбий кўрсаткичлари: Тезлик захираси, чидамлилик индекси, чидамлилик коэффициентидир.

#### **Адабиётлар:**

1. А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005 йил, 231 бет.
2. ТАЪЛИМ ТАРАҚҚИЁТИ. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг АХБОРОТНОМАСИ. 6-махсус сон. “Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (УЎТЖТДТС)”. Тошкент. “Шарқ” нашриёт-матбаа концерни, 1999, 287 бет.
3. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари – саломатлик гарови. Тошкент, 2004, 47 бет.
4. Ю.М.Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, “IQTISOD - MOIYA”, 2007, 312 стр.
5. А.Қ.Атоев. Кураш. Тошкент. “Ўқитувчи”, 1987, 319 бет.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва. “Просвещение”, 1990, 287 стр.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. “Физкультура и спорт”, 1991, 542 стр.
8. “Маҳаллаларда болаларнинг жисмоний тарбияси ва хотин-қизларни спортга жалб қилиш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани материаллари, Бухоро, 2008, 264 бет.