CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Saribayev Shuhrat Turdibekovich - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri, p.f.n., dotsent.
Qurbonboyeva Gulibonu Musoqul qizi - Guliston davlat pedagogika instituti 20-23 guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada chidamlilik qobiliyati, uning turlari va bu qobiliyatni rivojlantirishda qo‘llaniladigan vositalar, ushbu vositalardan foydalani metodikasi, yuklamalar,hamda ularning kriteriyalari xaqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar. Chidamlilik, umumiy va maxsus chidamlilik, charchoq,funksional imkoniyatlar, jismoniy sifatlar,trenirovka,sport, muskullar zo‘riqishi, fiziologik o‘zgarishlar.

Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko‘rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

Jismoniy mehnat (sport faoliyati) ni bajarayotgan kishi sekin asta o‘z faoliyatni davom ettirishi qiiynlashayotganligini sezadi. Ter quyuilib oqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi o‘zgaradi, muskullarida xorg‘inilik sezadi, harakat koordinasiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o‘zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qo‘shimcha keraksiz harakatlar paydo bo‘ladi. Bunga asosan, organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o‘zgarishlar sabab bo‘ladi.

Kishining harakat faoliyati turlichadir. Charchoqning xarakteri va mexanizmiga qarab maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi. *Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki mehnat faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik, boshqa hayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim* bo‘lgan *chidamlilikni umumiy chidamlilik* deyiladi.

Yugurish, suzish, chang‘ida yurish, qayiq xaydash kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok etadi. Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida bo‘lishi chidamlilikni maxsus va umumiyligini keltirib chiqaradi va shakl jihatdan bir xil bo‘lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik ham turlicha namoyon bo‘ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo‘ladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo‘lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog‘liq bo‘lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislorodli, kislorodsiz) imkoniyatlariga bog‘liq. Nafas imoniyatlarining xususiyligi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga ham aytarli bog‘liq bo‘lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o‘zini aerob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug‘ullanuvchi boshqa harakatlarni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishda ham o‘zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordinatsiyaviy tuzulishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko‘p hollarda turlicha. Trenirovka orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta’sir ko‘rsata olmaydi. Ya’ni “ko‘chish” yo‘q. Yugurish tezligi yurish tezligini o‘zgarishiga ta’sir ko‘rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shug‘ullanganlik bir vaqtni o‘zida yurish bilan yugurishda biri-biriga «ko‘chishi» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M.Zasiorskiy va boshqalar). Demak, koordinasiyaviy biri-biriga yaqin bo‘lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmining vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini e’tiborga olsak umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, “vegetativ” shug‘ulaganlik chidamlilikning “ko‘chishi”ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin har bir holatda ko‘chish ro‘y bermasligi organizmning energiyasi imkoniyatlariga, harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo‘ymay, harakat malakalarining o‘zaro muvofiqlashuvi xarakteriga ham bog‘liq bo‘ladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikning aniq vazifalarini hal qilish og‘ir, ko‘ngilga tegadigan darajadagi bir xil va eng katta hajmdagi og‘ir ishni bajarishni taqazo qiladi. Charchash *toliqishga* aylana boshlanganda ham mashqni

to‘xtatmaslik talab qilinadi. Bu esa ruhiy tayyorgarlikning namoyon bo‘lishi uchun yuqori darajada katta talabni qo‘yadi.

Chidamlilikni rivojlantirish mehnatsevarlikni, katta nagruzkalarga, shuningdek, nihoyatdah’org‘inlik hissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashg‘ulotda ozmi-ko‘pmi charchoqni his qilsalargina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo‘ladi. Moslashuv o‘zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, trenirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamani kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashg‘ulotlar davomida sportchini bir oz bo‘lsada charchashni his qilishi orqali rivojlanishiga e’tibor bersak yuklamadan so‘ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo‘lsa chidamlilikni rivojlanmasligi mao‘um bo‘ladi. Ish hajmi katta bo‘lib charchoq his qilish bilan bajarilsa organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg‘ulotlardan so‘ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko‘zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o‘zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko‘lami yo‘nalishi orqali sodir bo‘ladi. Har xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo‘lmaydi.

Siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamaning to‘la tavsifini quyidagi besh komponentda ko‘rishimiz mumkin;

1) mashьni absolyut intensivligi (harakatlanish tezligi);

2) mashqni davomiyligi (uzunligi);

3) dam olish intervalining katta kichikligi;

4) dam olishning xarakteri (aktiv yoki passiv);

5) mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni;

Bu komponentlarni bir-biri bilan o‘zaro uzviy olib borish orьiqli berilgan yuklama organizmning faqat javob reaksiyasi ko‘lamigagina emas, hatto uning sifati xususiyatini ham turlicha bo‘lishiga olib kelishi amaliyotda isbotlandi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga ega. Shunga ko‘ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to‘g‘riligi amaliyotda isbotlangan. Ma’lumki nafas, ko‘krak, qorin, va aralash muskullar – diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo‘riqish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o‘pka ventilyasiyasini yo‘lga qo‘yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov) og‘iz orqali chuqur nafas tavsiya

qilinadi. Asosiy e’tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o‘pkadagi kislorodi kam bo‘lgan havo yangi havo bilan aralashib ketmasligi keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalashda hozirgi zamon metodikasi biror mashg‘ulotni o‘zidagina emas, trenirovka mashg‘ulotlarining yillik siklida ham juda katta hajmda ish bajarishni tavsiya qilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Koshbaxtiyev I.A. «Osnovы ozdorovitelьnoy fizkulьturы molodeji», T., 1994.
2. Tursunov U., «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o‘quv qo‘lllanma, Qo‘qon, 1992.
3. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. I tom, pod. red. A.D. Novikova, L.P. Matveyeva, FiS, M., 1997.
4. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Izd. 2-ye, ispravlennoye i dopolnennoye. Pod. obщ. red. doktora ped. nauk, professora L.P. Matveyev i professora A.D. Novikova. M., FiS, 1976.
5. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Ucheb pos-ye. Pod red. B.A. Ashmarina. M., “Prosveщyeniye”, 1999.