

TALABALARDA JISMONIY CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING
DOLZARBLIGI

OMONOV Jahongir Orzumurod o'g'li

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti,

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi

2-bosqich talabasi

ANNOTATSIYA: Chidamlilik — inson organizmining uzoq muddat davomida jismoniy faoliyatni samarali bajara olish qobiliyatidir. Bu sifatni shakllantirish murakkab jarayon bo'lib, uni yo'qotish esa oson kechadi. Chidamlilikni rivojlantirish jarayonida markaziy asab tizimi, mushaklar faoliyati va energiya almashinuv mexanizmlari muhim rol o'ynaydi. Ushbu sifat ikki asosiy shaklda namoyon bo'ladi: umumiy va maxsus chidamlilik. Umumiy chidamlilik — har qanday jismoniy faollik davomida charchoqqa bardosh berish qobiliyatidir. Maxsus chidamlilik esa sport turi yoki jismoniy mashqning o'ziga xos harakatlari jarayonida toliqishga qarshi kurashish salohiyatini ifodalaydi.

Kalit so'zlar: tarbiya, chidamlilik, umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, sport, vaqt, mashq, jismoniy sifat, harakat, energiya, faoliyat.

ANNOTATION : Endurance is the human body's ability to perform physical activities effectively over an extended period of time. Developing this quality is a complex process, while losing it can happen quite easily. The central nervous system, muscular function, and energy exchange mechanisms play a significant role in developing endurance. This quality is manifested in two main forms: general and specific endurance. General endurance refers to the ability to resist fatigue during any physical activity, while specific endurance relates to the capacity to withstand fatigue during movements particular to a certain sport or exercise.

Keywords: training, endurance, general endurance, specific endurance, sport, time, exercise, physical quality, movement, energy, activity.

АННОТАЦИЯ : Выносливость — это способность организма человека эффективно выполнять физическую деятельность в течение длительного времени. Формирование этого качества представляет собой сложный процесс, тогда как его утрата происходит легко. В развитии выносливости важную роль играют центральная нервная система, работа мышц и механизмы энергообмена. Данное качество проявляется в двух основных формах: общей и специальной выносливости. Общая выносливость — это способность сопротивляться усталости при любой физической активности. Специальная выносливость — это способность противостоять утомлению в процессе выполнения специфических движений, характерных для определённого вида спорта или упражнения.

Ключевые слова: воспитание, выносливость, общая выносливость, специальная выносливость, спорт, время, упражнение, физическое качество, движение, энергия, деятельность.

Kirish

Talabalik davri — bu nafaqat ilmiy bilimlar egallanadigan, balki shaxsiy jismoniy va psixologik sifatlar shakllanadigan muhim bosqichdir. Ushbu jarayonda **chidamkorlik** (ya'ni, uzoq davom etuvchi jismoniy va ruhiy zo'rqiqlashga bardosh bera olish qobiliyati)ning rivojlanishi alohida o'rin tutadi. Chidamkorlik talabaning o'quv faoliyatini samarali tashkil etish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sport va jamoaviy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy jamiyatda yuqori intellektual salohiyat bilan bir qatorda, kuchli irodaviy va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan yoshlar yetishtirish dolzarb masalalardan biridir. Shu boisdan oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali talabalar orasida chidamkorlik

sifatini rivojlantirish bo'yicha maqsadli yondashuv zarur hisoblanadi. Bu sifat nafaqat sportda, balki kasbiy faoliyat, stressga qarshilik va mustahkam sog'liq uchun ham muhim omildir.

Tarbiyalash — bu organizmning charchoqqa bardosh berish qobiliyatini shakllantiruvchi jismoniy faoliyat turi hisoblanadi. Bu jarayon markaziy asab tizimi xususiyatlari hamda energetik almashinuv darajasiga chambarchas bog'liqdir. Chidamlilik shunday fazilatki, uni shakllantirish qiyin, biroq yo'qotish juda oson. Organizm chidamlilikni rivojlantirayotganda bir nechta fiziologik jarayonlar sodir bo'ladi.

Chidamlilik — jismoniy sifat bo'lib, inson organizmining uzoq muddat davomida mushak faoliyatini samarali bajara olish va toliqishga qarshi turish qobiliyatidir. Bu sifat ikki asosiy turga bo'linadi: umumiy va maxsus chidamlilik.

Umumiy chidamlilik — bu organizmning uzoq vaqt davomida har qanday mushak faoliyatini bajarishda charchoqqa bardosh berish qobiliyatidir.

Maxsus chidamlilik esa — muayyan sport turi yoki jismoniy mashqlarga xos mushak guruhlari tomonidan uzoq vaqt mobaynida bajarilgan ishda charchoqni yengib o'tish qobiliyatini bildiradi. Maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik asosida shakllanib, kuch, tezlik va chidamlilikka oid mashqlarni aniq va sifatli bajarish orqali rivojlanadi.

Chidamlilikni shakllantirish darajasi, eng avvalo, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining, mushak hamda asab faoliyatining samaradorligi, buyraklarda glikogenning tez va foydali parchalanishi hamda organizmning funksional imkoniyatlarining oshishi orqali namoyon bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi:

Organizmning yuqori funksional holatga erishishi uchun chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan barcha mashqlardan kompleks tarzda foydalanish zarur. Sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi va hajmini baholashda energiya almashinuvi ko'rsatkichlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, uning funksional holatini aniqlashga xizmat qiladi. Bu jarayonda asosiy hamda qo'shimcha ko'rsatkichlardan foydalaniladi.

g) Aerob bardoshlilikning asosiy ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi: o'pkaning maksimal havo almashinuvi, qonning kislorod bilan to'yinish darajasi, qonning bir daqiqalik hajmi hamda kislorod bo'yicha arterial va venoz qon orasidagi farq.

d) Anaerob chidamlilikning asosiy ko'rsatkichi — bu organizmni maksimal darajada kislorod bilan ta'minlash qobiliyatidir. Ya'ni, og'ir jismoniy mashqlardan so'ng hosil bo'ladigan moddalar almashinuvining barcha mahsulotlarini to'liq oksidlab, zarur bo'lgan yuqori darajadagi miqdorda organizmdan chiqarib yuborish imkoniyatidir.

Kislorod bilan to'yinish vazifasining bir bo'lagi, ya'ni anaerob glikogen parchalanishining asosiy mahsuli — sut kislotasining oksidlanishiga sarflanadigan qismi "laktat fraksiyaning maksimal kislorod vazifasi" deb nomlanadi.

Anaerob chidamlilikning qo'shimcha ko'rsatkichlariga esa quyidagilar kiradi: fermentativ tizimlarning faollik darajasi, adenoizintrifosfat (ATP) ni anaerob yo'l bilan tiklashda ishlatiladigan moddalar zaxirasi, hamda turli to'qimalar va a'zolarida yuzaga keluvchi moslashuvchanlik va kompensasion o'zgarishlar darajasi.

e) Jismoniy tayyorgarlik turlari o'zining parametrlariga ko'ra bir-biridan farqlanadi. Bunga mushak hajmi, kuchlanish turi, mashqning tuzilishi hamda quvvati kiradi. Har bir tayyorgarlik parametri muayyan mushak faoliyati turi bilan mos keladi. Masalan, shunday jismoniy mashqni tanlash mumkinki, unda mushak faoliyati mahalliy, ushlab turuvchi yoki maksimal darajada bo'lishi mumkin. Aerob va anaerob rejimdagi chidamlilikning rivojlanishi ma'lum mushak ish turini bajarish orqali amalga oshiriladi. Bu jarayonda organizmda fiziologik va biokimyoviy almashinuvlar faollashadi. Bu o'zgaruvchanlik hajmi, mashq turining organizmning tayyorgarlik darajasiga qanchalik mos kelishini nazorat qilish imkonini beradi. Bundan tashqari, organizmdagi o'zgaruvchanliklarni qanday boshqarish va tartibga solish — insonning muvaffaqiyati hamda chidamlilik darajasini baholashda muhim mezon bo'lib xizmat qiladi. Chidamlilikni shakllantirishda to'g'ri metodni tanlash alohida ahamiyat kasb etadi. Masalan, bir xil ritmdagi

yoki o'rtacha quvvatdagi mashqlar asosida qurilgan uslub, ayniqsa anaerob jarayonlarni rivojlantirish va takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu uslubdan boshlang'ich bosqichlarda va tayyorgarlik davrida foydalanish tavsiya etiladi. Eng oddiy va samarali metod sifatida, u ayniqsa yangi boshlovchi sportchilar uchun muhim hisoblanadi.

Qaytarish uslubi — yuklanishlarning uchta asosiy parametri bilan tavsiflanadi: davomiylik, tezlik (yoki shiddat) hamda takrorlash oralig'ining qisqaligi. Dam olish esa ikki parametr — davomiylik va intensivligi bilan belgilanadi.

Masalan, sprinter 100 metrga yugurishni 10 marotaba yuqori tezlikda bajaradi, dam olish oralig'i esa 10 daqiqani tashkil etadi va bu dam olish nisbatan sust tarzda kechadi. Bu uslub ko'proq yuqori malakali sportchilar tomonidan, xususan, asosiy musobaqalar oldidan yakuniy tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladi.

Almashinuv uslubi esa zo'riqishning uchta komponenti — davomiylik, shiddat va takrorlash oralig'ining qisqaligi hamda bitta dam olish ko'rsatkichi — davomiylik orqali ifodalanadi. Masalan, 2000 metr masofaga yugurish almashinuv uslubida amalga oshiriladi: bunda 50 metr tez, so'nggi 50 metr sekin sur'atda yuguriladi. Bu uslubda har bir keyingi tez yugurish bosqichi o'pka to'liq tiklanmagan holatda bajariladi. Mazkur metod yosh sportchilar hamda razryadli sportchilar tomonidan keng qo'llaniladi.

Tez yugurish va sekin yugurish qismlarining uzunligini o'zgartirish orqali mashqning murakkabligi hamda yuklamaning ta'sir kuchi tartibga solinadi. Bu usul erishilgan natijalarni saqlab qolishda ham, ularni takomillashtirishda ham samarali hisoblanadi.

Interval qaytarish usuli esa yuklamani murakkablashtirish imkonini beruvchi to'rtta asosiy parametrga ega:

1. Davomiylik (seriyalar soni va har bir seriyaning takrorlanish soni);
2. Dam olishning to'rtta turi: seriya ichidagi dam olish oraliqlari, seriyalar orasidagi dam olish oraliqlari, ularning davomiylik va xarakteri.

Masalan: sportchi 4 ta seriyadan iborat yugurishni bajaradi (har biri 50x60 m), harakat kuchi $\frac{3}{4}$ darajada bo'ladi. Seriyalar orasidagi dam olish vaqti — 5 daqiqa, har bir seriyadan keyin 1 daqiqalik dam olinadi. Seriyalar ichidagi dam olish — sust, seriyalar orasidagi dam olish esa aralash: birinchi daqiqada sust, keyingi 3 daqiqada tez-sekin yuguriladi, oxirgi daqiqa yana sust rejimda bo'ladi.

Interval qaytarish uslubi ko'plab variantlarda bajarilishi mumkinligi bois, u chidamlilikni shakllantirishda asosiy metodlardan biri sifatida e'tirof etiladi.

a) **Maksimal kuch sarflash uslubi** — bu uslubda shug'ullanuvchiga imkon qadar og'ir yuklama beriladi yoki nihoyatda murakkab mashq bajarilishi talab etiladi. Mashqlar odatda kam takrorlanadi — ko'pi bilan 1–2 marta. Agar vaqt o'tishi bilan sportchi mashqlarni belgilanganidan ko'proq bajara olish darajasiga yetsa, uslubning samaradorligini saqlab qolish uchun yuklamaning og'irligini oshirish yoki mashqni murakkablashtirish zarur bo'ladi.

b) **Qayta urinish usuli** — bu uslubda ilgari bajarilgan mashqlarga nisbatan nisbatan engilroq yoki 30–60% darajadagi yuklamali mashqlar qo'llaniladi. Ular imkon qadar ko'proq marotaba takrorlanadi. Bu uslub kuchni qayta tiklash va mustahkamlashga xizmat qiladi.

v) **Interval-qaytarish usuli** — bu uslub uncha og'ir bo'lmagan yuklamalar bilan yoki faqat tana og'irligidan foydalanilgan mashqlar orqali seriyalab bajariladi. Unda quyidagi parametrlarga qat'iy amal qilinadi:

- har bir mashqning bajarilish vaqti;
- takroriy mashqlar va seriyalar orasidagi dam olish oralig'i;
- tayyorgarlik mashg'ulotida seriyalarning umumiy soni;
- har bir mashqni bajarish tezligi qat'iy belgilangan bo'ladi.

Keyinchalik ushbu interval-qaytarish usulidan “doiraviy tayyorgarlik” (cirkulyar trenirovka) tushunchasi rivojlandi. Bu metod bugungi kungacha organizmda kuch sifatini rivojlantirishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

Chaqqonlik (tezlik) sifatini rivojlantirish uslublariga kelganda, ular chidamlilikni rivojlantirish metodlariga o'xshash bo'lsa-da, quyidagi alohida shartlarga asoslanadi.

- a) Har qanday mashq yoki uning takroriy bajarilishi maksimal tezlikda amalga oshirilishi lozim.
- b) Mashqlarni bajarish davomida harakat intensivligi organizm to'xtash holatiga yetib bormaguncha yuqori darajada saqlanishi kerak.
- v) Takroriy mashqlar orasidagi dam olish oraliqlari organizmga to'liq tiklanish imkonini beradigan darajada bo'lishi zarur.
- g) Dam olish vaqti sportchining malaka darajasi va tayyorgarlik bosqichlariga bog'liq holda belgilanadi.

Jismoniy sifatlar haqida aytish joizki, sportchida hech qachon faqat bitta sifat emas, balki bir necha jismoniy sifatlar kompleks ravishda shakllanadi.

Masalan, 25 metrli basseynida quyidagi interval-qaytarish uslubidagi mashqlar bajariladi:

- 2 marotaba suzish (shiddatlilik 75 soniya);
- seriya ichida dam olish — 45 soniya;
- takrorlashlar orasida dam olish — 3 daqiqa.

Bunda quyidagi jismoniy sifatlar rivojlanadi:

- a) Tezlik — qisqa masofalarga suzishda;
- b) Chidamlilik — mashqlarni seriyali takrorlashda;
- v) Kuch — masofani suzib o'tishda;
- g) Egiluvchanlik — har qanday harakatlarda;
- d) Chaqqonlik — burilishlar bajarishda.

Barcha jismoniy sifatning rivojlanishi ayniqsa davriy mashqlar jarayonida aniq namoyon bo'ladi.

Sport tayyorgarligini rejalashtirish

Sport tayyorgarlik mashqlarini samarali rejalashtirishdan oldin, ularning vazifalari va maqsadlarini aniqlab olish zarur. Sport tayyorgarligining asosiy maqsadi — yuqori malakali, professional sportchilarni tayyorlashdan iborat. Bu sportchilar nafaqat yuksak natijalar ko'rsatishga, balki Vatanini himoya qilishga ham tayyor bo'lishlari lozim.

Ushbu asosiy vazifani muvaffaqiyatli hal etish uchun o'quv-tayyorgarlik jarayonida quyidagilarga alohida e'tibor qaratish lozim:

1. Tarbiyaviy masala. Sportchining tarbiyalanishi quyidagi bosqichlardan iborat:

- a) Axloqiy tarbiya — sportchining dunyoqarashi, qiziqishlari, o'ziga, atrofdagilarga va mehnatga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantirishga yo'naltirilgan.
- b) Intellektual tarbiya — shaxsning ijodiy salohiyati va bilimdonlik qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.
- v) Estetik tarbiya — atrof-muhit va sport faoliyatida mavjud go'zallikni anglash va qadrlash ko'nikmasini shakllantiradi.
- g) Iroda tarbiyasi — sportchida oldiga maqsad qo'yish va unga erishish yo'lida qat'iyat bilan harakat qilish, o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan.

2. Sog'lomlashtirish vazifasi. Shaxsning har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlash orqali sog'lomlashtirish vazifasi amalga oshiriladi. Bu jarayonda jismoniy sifatning shakllanishi va tana tuzilishining o'zgarishini oldindan baholash imkoniyati bo'lishi lozim. Sog'lom hayot tarzini shakllantirish — jismoniy takomillashuv bilan uzviy bog'liqdir.

3. Ta'limiy vazifa. Bu — sportchining texnik, taktik va nazariy tayyorgarligi orqali ro'yobga chiqadigan pedagogik jarayondir. Sport tayyorgarligi mashqlari maxsus maqsad va vazifalarga ega bo'lgan, turli davrlarga mo'ljallangan tarbiyaviy tayyorgarlik jarayonlari asosida rejalashtiriladi.

Eng keng tarqalgan rejalashtirish turlari quyidagilar:

1. Uzoq muddatli (istiqbolli) rejalashtirish — odatda 4 yillik davrni qamrab oladi. Bu davr, odatda, bir Olimpiadadan ikkinchisigacha yoki bir Spartakiadadan keyingisigacha bo'lgan vaqt

oralig'ini o'z ichiga oladi. Mazkur rejalashtirish shakli, ayniqsa oliy o'quv yurtlarida iqtidorli sportchilarni Olimpiya o'yinlariga tayyorlashni bosh maqsad sifatida belgilaydi. Ushbu turdagi rejalashtirish musobaqalarga puxta, tizimli va izchil tayyorlanish imkonini beradi.

Uzoq muddatli rejalashtirishning asosiy uchta maqsadi quyidagilardan iborat:

- sportchining umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- ularni bosqichma-bosqich sport cho'qqilariga olib chiqish;
- sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan uzluksiz tayyorgarlikni tashkil etish.

2. Yillik rejalashtirish. Ko'pgina jismoniy tarbiya mutaxassislarining fikriga ko'ra, sport tayyorgarligini yillik rejalashtirish eng muhim bosqichlardan biridir. Sportchining bir yilga mo'ljallangan vazifa va maqsadlari, shuningdek uning hozirgi tayyorgarlik darajasi yillik rejani shakllantirishda asosiy mezon hisoblanadi.

Yillik rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

a) Bir davrli rejalashtirish — bu rejalashtirish turi bitta tayyorgarlik davri, bitta musobaqa davri va yil oxiridagi o'tish davridan iborat bo'ladi. Odatda yil davomida 1–2 musobaqada ishtirok etishni rejalashtirgan sportchilar uchun mo'ljallanadi. Bunday tayyorgarlik asosan musobaqa o'tadigan oyning qisqa muddatidan avvalgi davrda olib boriladi.

Bir davrli rejalashtirishning asosiy afzalligi — tayyorgarlik uchun ajratilgan vaqtning nisbatan uzunligi tufayli har bir jismoniy sifatni alohida va chuqur rivojlantirish imkoniyatining mavjudligidir. Har bir sifatni tarbiyalash uchun yetarli vaqt ajratiladi, bu esa mavjud barcha vosita va metodlarni qo'llash imkonini beradi.

Bu shakldagi rejalashtirish, ayniqsa, sport bilan endigina shug'ullana boshlagan sportchilar hamda iqtidorli, ammo salohiyati uzoq muddatdan so'ng namoyon bo'ladigan yosh sportchilar uchun samarali hisoblanadi. Bu orqali ularning yashirin salohiyatini "boy berib qo'ymaslik" kafolatlanadi.

b) Ikki davrli rejalashtirish va "ikki bosqichli davr"ga asoslangan yondashuv...

Bir davrli va ikki davrli sport tayyorgarligini rejalashtirish orasidagi farq unchalik katta emas. Ikki davrli rejalashtirishda har bir davrning yakunida o'tish (restorativ) davri mavjud bo'ladi.

Bu rejalashtirish turi odatda musobaqalar taqvimiga muvofiq ikki yoki undan ortiq asosiy musobaqa davri mavjud bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Aksincha, bir davrli rejalashtirish yil davomida faqat bitta asosiy musobaqa davrini ko'zda tutadi va yilning yakunida o'tish davri bilan tugallanadi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Chidamlilik belgisi va sifati — ko'plab mashqlarni takror-takror bajarish, mashqlarni uzoq vaqt davomida amalga oshirishni talab qiladi. Bu sifatni shakllantirishda nafas olish, nafasni ushlab turish, mushaklar va bo'g'inlarning og'ir-yengil harakatlarga moslashuvi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Chidamlilik asosan quyidagi faol jismoniy harakatlar orqali namoyon bo'ladi va aniqlanadi:

1. Yengil atletikadagi qisqa, o'rta, ayniqsa uzoq masofalarga (10–20 km va undan ortiq) yugurish jarayonlarida quyidagi holatlar yuzaga keladi: nafas olishning qiyinlashuvi, oyoq-qo'llarda charchoq va holsizlikning yuzaga chiqishi.

Bunday sharoitda qo'llar, yelka, bel sohasidagi mushaklar faoliyati chidamli bo'lishi sportchi harakatining yengil, samarali amalga oshirishini ta'minlaydi va og'irliklarga bardosh berish imkonini yaratadi.

2. Suvda suzish, futbol (90 daqiqa davomida yugurish va to'p bilan harakatlanish) kabi sport turlarida ham sportchilarda toliqish tabiiy holat hisoblanadi. Bunday holatlarni yengib o'tish va ularga bardosh berish uchun har bir shug'ullanuvchida muntazam va tizimli mashg'ulotlar olib borilishi talab etiladi.

O'quvchi yoshlar va talabalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida (yengil atletika, gimnastika, kurash va boshqalar) tez-tez charchoq va toliqishga duch kelishadi. Bu holat ularning jismoniy va

maxsus tayyorgarlik darajasi yetarli emasligi bilan bog'liq. Shu bois, eng avvalo, jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, ijtimoiy-madaniy hayot tarzi, jismoniy mehnat va sport faoliyatida jismoniy sifatlar o'zaro chambarchas bog'liqdir. Har kundalik faoliyatda qo'llaniladigan xalqona iboralar — “chaqqon”, “yengil”, “abjir”, “zo'r”, “kuchli”, “jasur”, “bardoshli” — o'z mohiyatiga ko'ra, ilmiy adabiyotlarda “chaqqonlik”, “kuchlilik”, “egiluvchanlik”, “chidamlilik” kabi atamalar bilan ifodalanadi.

Mazkur jismoniy sifatlar esa o'z navbatida “jismoniy tayyorgarlik”, “jismoniy rivojlanish”, “maxsus jismoniy tayyorgarlik”, “sport mahorati” va “sport shakli” kabi tushunchalar bilan bevosita bog'liq.

Bu sifatlar ichida **kuchlilik** — jismoniy sifatlarning asosi (go'yoki “otasi”) hisoblanadi. Chunki u barcha amaliy harakat faoliyatlarida, barcha sport turlarida turlicha ko'rinishda namoyon bo'ladi va doimiy zarurat sifatida yuzaga chiqadi.

Sport sohasida **kuchlilik** asosan quyidagi sport turlarida namoyon bo'ladi: shtanga ko'tarish, kurash, boks, qo'l kuchini sinash va tosh (gir) ko'tarish. Ushbu faoliyatlarda mushaklarning tortish, cho'zish, itarish, zarba berish, saqlab turish kabi harakatlari asosiy rol o'ynaydi.

Har bir sport turining o'ziga xos texnik va taktik talablari mavjud bo'lib, ular bajarilayotgan harakatlarda **sekizlik (tezlik)**, **kuch** va **tez-kuch** sifatlarning uyg'unlashuvini talab etadi.

Mushak kuchi (masalan, dinamometriya, stanometriya orqali) hamda harakat tezligi (sekundomer, kompyuter tizimlari va boshqa vositalar yordamida) aniqlanadi va bu ko'rsatkichlar tayyorgarlik darajasini baholashda muhim ahamiyatga ega.

Ko'plab sport turlarida (masalan, suzish, yugurish, to'pni urish yoki tepish) **harakat tezligi** kuch bilan chambarchas bog'langan bo'lib, texnik-taktik harakatlar jarayonida ular birgalikda faol ishtirok etadi. Masalan, darvozaga kuchli zarba bilan to'p tepish — tezlik, kuch va texnikani o'zida mujassamlashtirgan harakatdir.

XULOSA

Turnikda qo'llar bilan osilib tortilish mashqi kuch va harakat texnikasining o'zaro bog'liqligini yaqqol namoyon etadi. Masalan, elkalarni, bo'yin va boshni yuqoriga ko'tarish jarayonida tezlik muhim rol o'ynaydi, oyoqlarni to'g'ri holatda bir oz oldinga ko'tarish esa tortilish uchun qo'llarda qulaylik va qo'shimcha kuch hosil qiladi. Demak, kuchli bo'lish uchun sportchida tezlik sifati ham shakllangan bo'lishi zarur.

Ijtimoiy-madaniy hayotimizda ham kuchli jismoniy holat zarurati tez-tez uchraydi. Masalan, 50–70 kg li to'la qoplarni hayvonlar (ot, eshak) yoki avtomashinalarga ortish va tushirishda, ayniqsa, qo'l, bel va oyoqlarning kuchi muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunday harakatlarni bajarishda har bir inson o'ziga qulay texnikani tanlaydi: ba'zilar ikki qo'lda, boshqalar esa quchoqlab ko'tarish texnikasidan foydalanadi. Ayniqsa, qishloq hayotida kurash va ko'pkari (uloq) kabi o'yinlarda “polvon” (kuchli) yoki “chovandoz-polvon” (yengil va kuchli) kabi atamalar qadimdan faol qo'llanilib kelinadi.

Ushbu fazilat va jismoniy sifatlarga — ya'ni kuchlilikka ega bo'lish uchun sportchilar uzoq yillar davomida mashq qilishadi. Bu jarayonda turli xil vosita va uslublardan samarali foydalaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Венера Айтековна Бабажанова, Аман Кутлымуратович Утепбергенов, Гулбахар Аймуратовна Баймуратова, Гулзар Джумабаевна Ережепова ИССЛЕДОВАНИЕ КРЕПОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ (ИНДЕКС ПИНЬЕ) У ЮНОШЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ РАЙОНАХ ПРИАРАЛЬЯ. 13 Инновационные технологии в образовании и науке, 2014

02. Kutlimurotovich, U. A. (2020). GENERAL PHYSIOLOGICAL PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. European Journal Molecular & Clinical Medicine, 7(9), 2366-2371.

3. Утепбергенов, А. К., Утениязова, Д. К., & Есенбекова, Э. Ж. (2017). Исследование экологических факторов в изменении антропометрических показателей у юношей в Республике Каракалпакстан. In Инновационные технологии в образовании и науке (pp. 16-18).
4. Kutlimurotovich, U. A. (2021). The Concept of The Management of Body Functions and Their Properties. Organism and environment.
5. Утепбергенов, А., & Кутлымуратов, М. (2016). ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НЕКОТОРЫХ КАРАКАЛПАКСКИХ НАРОДНЫХ ИГР. Апробация, (3), 88-90.
6. Kutlimurotovich, U. G. (2020). THE CLASSIFICATION OF NATIONAL MOVEMENT GAMES THAT TRAIN PHYSICAL QUALITIES AND WAYS TO TEACH THEM. International Engineering Journal For Research & Development, 5(8), 4-4.