

Saidova Sarvinoz

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

FUTBOLDA POSTURAL NAZORAT VA MUVOZANAT

Anatatsiya: Ushbu maqolada chidamlilik-jismoniy sifatlarning mazmuni jamlangan. Chunki uning qo'llanilishi va ishlash xususiyatlari, turlari barcha amaliy faoliyatda, shuningdek, barcha sport turlarida o'ziga xos tarzda qo'llaniladi va zarurat tug'iladi. Chidamlilik deganda ijtimoiy hayotdagi qiyinchiliklarga dosh berish, chidash va yengish jarayoni, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari, katta va kichik sport musobaqalari tushuniladi. Chidamlilik belgilari va sifatlari mashqlarni ko'p takrorlashni, mashq qilishning uzoq vaqtlarini talab qiladi. Chidamlilik nafas olish, nafasni ushlab turish va muskullar va barcha bo'g'inlarning engil va og'ir harakatlarni bajarishga odatlanishi muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Jismoniy xususiyatlar, Sport, kurash, Boks, chidamlilik, yugurish, jismoniy rivojlanish

Kirish

Kishilarning amaliy faol harakatlari, shuningdek, jismoniy sifatlari tana a'zolarining funksiyalari (faoliyati) bilan bevosita bog'liqdir. Ya'ni, barcha faol harakatlar inson tanasining tez harakatlanishini ta'minlaydi, nafas olish, yurak urishi, qon aylanishi, ovqat hazm qilish va ichki organlarda moddalar almashinuvi. Shu asosda ko'plab biologik, kimyoviy va fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bunday faol harakatlar asosida chidamlilik mashqlari alohida o'rin tutadi. Chidamlilik deganda ijtimoiy hayot sharoitida, jismoniy tarbiya darslarida, sport mashg'ulotlarida va sport musobaqalarida uchraydigan katta-kichik qiyinchiliklarga chidash, chidash va ularni yengib o'tish jarayonlari tushuniladi. Tabiiyki, bunday ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlar o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi yoki tug'ma omil emas. Harakatda charchoqqa qarshi turish qobiliyatiga chidamlilik deyiladi. Ixtisoslash predmeti sifatida tanlangan muayyan faoliyat uchun chidamlilik maxsus chidamlilik deyiladi. Bender va jumperning maxsus chidamliligi - bu sport turiga xos bo'lgan harakatlarni uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyati. Chidamlilik mashqlarida harakat malakalarini texnik egallash darajasi bilan bir qatorda organizmning aerob va anaerob imkoniyatlari ham hisobga olinadi. Nafas olish imkoniyatlari harakatlarning tashqi tuzilishiga ko'p bog'liq emas. Umumiy charchoq jismoniy tarbiya va sportda keng tarqalgan. Barcha mushak guruhleri faol ishtirok etadigan sport turlarida charchoq tez paydo bo'ladi. Chidamlilik xususiyatlari va fazilatlarini mashqlarning ko'p takrorlanishini, uzoq vaqt davomida mashq qilishni talab qiladi. Nafas olish, nafasni ichkarida ushlab turish, mushaklar va barcha bo'g'imlarning og'ir va engil harakatlariga ko'nikish chidamlilikda ustuvor ahamiyatga ega.

Chidamlilik belgilari va sifatdozlari ko'proq quyidagi faol harakatlarda uchraydi va aniqlanadi.1 Yengil atletikada qisqa, o'rta va ayniqsa uzoq masofalarga (10-20 km va undan ortiq) yugurish nafas olishda qiyinchilik, oyoq va qo'llarning charchashi, kuchsizlanishiga sabab bo'ladi. . Ayniqsa, qo'l, yelka, orqa va buning natijasida yuqoridagi harakatlar osonlashadi yoki chidab bo'lmas holga keladi.2. Suzish, futbol o'yini (90 daqiqa yugurish, to'p uloqtirish) va boshqa sport turlarida u yoki bu darajada charchash tabiiy. Ularni engil va bardosh berish uchun har bir amaliyotchidan ko'proq tayyorgarlik ko'rish talab etiladi. Jismoniy tarbiya darslarida (yengil atletika, gimnastika, kurash va boshqalar) o'quvchilar va talabalarning charchashlari tabiiy. Chunki ko'pchilik yoshlarda jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik jihatlari yetishmaydi. Shu sababli, birinchi navbatda, jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'lishi kerak. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitida, jismoniy mehnat va sportda jismoniy sifatlarni tushunchasi bir-biri bilan bevosita bog'liqdir. Ya'ni, kundalik xatti-harakatlarda, o'quv jarayonida va jismoniy mehnatda "chaqqon", "engil", "chaqqon", "a'lo", "kuchli", "jasur", "bardoshli". xalq iboralari keng tarqalgan. Ularning mazmunida fanda qo'llaniladigan "chidamlilik", "kuch", "egiluvchanlik", "chaqqonlik" kabi iboralar jismoniy sifatlarni sifatida tushuniladi. Bular o'z navbatida "jismoniy tarbiya", "jismoniy rivojlanish", "maxsus jismoniy

tayyorgarlik”, “sport mahorati”, “sport formasi” kabi ibora va tushunchalarda o‘z ifodasini topgan. Ularning eng muhim xususiyatlari haqida ba’zi izohlar berish mumkin bo‘ladi. Kuch - jismoniy sifatlarning asosi (otasi). Chunki uning qo‘llanilishi va ishlash xususiyatlari va turlari barcha amaliy mashg‘ulotlarda, shuningdek, barcha sport turlarida o‘ziga xos tarzda qo‘llaniladi va zarurat tug‘iladi. Sport sohasida kuch asosan shtanga, kurash, boks, qo‘l kuchini sinash va og‘irlikni ko‘tarishda qo‘llaniladi. Yuqorida aytib o‘tilgan sport turlarida mushaklar tortiladi, cho‘ziladi, itariladi, urish, ushlab turish (shtanga) va hokazo. U harakatlar orqali amalga oshiriladi. Bunda sekin, tez va tez sifatlari sportning har bir turiga xos bo‘lgan, texnik va taktik jihatdan harakatni bajarishda qo‘llanadi. Mushaklar kuchi (dinamometriya, stanometriya) va harakat tezligi (sekundomer, kompyuter va boshqalar) asosiy bo‘lib, ular maxsus asboblardan bilan o‘lchanadi. Harakat tezligi (suzish, yugurish, tepish, tepish va boshqalar) kuch bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ya’ni suzish, yugurish, to‘pni darvozaga tepishda texnik va taktik harakatlar, tezlik va kuch bog‘lanadi. ya’ni

yelka, bo‘yin va boshni yuqoriga ko‘tarish tezligi, oyoqlarni to‘g‘ri ushlab turish, bir oz oldinga ko‘tarish qo‘llarni tortishni osonlashtiradi. Shuning uchun kuchli bo‘lish uchun tezlik sifatlarini egallash kerak. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitimizda to‘la qopni (50-70 kg) aravada (ot, eshak, mashina) ko‘tarib yoki tushirib olib, kuchdan ko‘p foydalaniladi. Qo‘llar, orqa va oyoqlarda kuch bo‘lishi kerak. Ushbu faoliyatni amalga oshirish texnikasi ham boshqacha bo‘lishi mumkin. Ya’ni, ikki qo‘l bilan ko‘tarish yoki quchoqlab olib yurish; Qishloq sharoitida polvon (kuchli) va xovondo‘z-polvon (engil-kuchli) iboralari qadimdan kurash va ko‘pchari (echki) o‘yinlarida qo‘llanilgan. Ushbu fazilat va jismoniy sifati (kuchli) egallash uchun ular ko‘p yillar davomida mashq qilishadi. U turli vositalar va usullardan foydalanadi

XULOSA

Chidamlilik jismoniy sifati natijalari natijalarining katta amaliy ahamiyati shundan iboratki, bu sifati jismoniy sifati ega bo‘lish uchun ular ko‘p yillar davomida mashq qiladilar. U turli vositalar va usullardan foydalanadi. Chidamlilik sifati sportchi uchun muhim bo‘lib u qaysi sport turi bilan shug‘ullanishiga qarab yaxshi rivojlangan yoki juda yaxshi rivojlangan bo‘lishi mumkin.

Foydalangan adabiyotlar:

- 1.Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of unumpedagogik methods. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 345-354.
- 2.Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 394-409.
- 3.Principles and models of physical education. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 149-156. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1000>
- 4.Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 373–380. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>
- 5.Ayubovna, S. M. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMIYATI VA TAMOYILLARI.
- 6.Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 370–378.
- 7.Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastikaning-ta’limni rivojlantiruvchi turlari." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA’LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 100–107.

8. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(1), 108-115.
9. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 509–518. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774>
10. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research , 1(3), 82-89. <http://inno-world.uz/index.php/ojamr/article/view/68>
11. Sayfiev, H. X. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 353-359.
12. Xayrullayevich, S. H. (2023). РАЗВИТИЕ ДВИЖИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА КАК ИЗ. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 457-464.
13. Xayrullayevich, S. H. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 453-459.
14. Xayrullayevich, S. H. (2023). Acrobat exercise and sports gymnastika sessions through the power of development method. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 460-467.
15. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastika zallardagi talablar va jihozlar." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 125–132.
16. Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. PEDAGOG, 7(5), 13-20.
- Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. PEDAGOG, 7(6), 39-46.
17. Dilnoza, Y. (2024). ELITA GANDBOLCHILARIDA BA'ZI JISMONIY TAYYORGARLIK PARAMETRLARI O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNI TEKSHIRISH.
18. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
19. Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
20. Dilnoza, Y. (2024). BOLALARNING GANDBOLGA XOS MAHORAT DARAJASINI ANIQLASH.