

SAKROVCHANLIK, SAKRASH CHIDAMKORLIGI VA ULARNING SPORT AMALIYOTIDAGI O‘RNI.

Po‘latova Shahnoza Ikromovna –
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali Ta‘lim sifatini nazorat qilish bo‘limi bosh mutaxassisi. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti mustaqil izlanuvchisi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining sport amaliyotidagi o‘rni va ahamiyati tahlil qilingan. Sakrovchanlik - bu insonning stress va qiyinchiliklarga qarshi turish, ruhiy barqarorlikni saqlash qobiliyati bo‘lib, sportchilarning musobaqalar paytidagi psixologik chidamliligini oshiradi. Sakrash chidamkorligi esa organizmning uzoq muddat davomida og‘ir jismoniy yuklarni bajarish qobiliyatini anglatadi va sportchilarga yuqori intensiv mashqlarni davom ettirish imkoniyatini yaratadi. Maqolada bu ikki omilning sportdagi o‘rni, ularning bir-biriga ta’siri va rivojlantirish usullari haqida so‘z boradi. Sportchilarning muvaffaqiyatga erishishi uchun nafaqat jismoniy, balki ruhiy chidamlilik ham muhim ahamiyatga ega ekanligi ko‘rsatilgan. Sakrovchanlikni oshirish uchun psixologik texnikalar, sakrash chidamkorligini rivojlantirish uchun esa jismoniy mashqlar tavsiya etilgan. Maqola sportchilar va umumiy jismoniy faoliyatni amalga oshiruvchilar uchun qo‘llanma bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, sport amaliyoti, psixologik chidamlilik, jismoniy chidamlilik, Stressga qarshi turish, musobaqa tayyorgarligi, ruhiy mustahkamlik, chidamlilikni rivojlantirish, sportchilar.

Аннотация: В этой статье анализируется роль и значение прыжков и прыжковой выносливости в спортивной практике. Прыгучесть-это способность человека противостоять стрессам и трудностям, сохранять психическую устойчивость, повышая психологическую выносливость спортсменов во время соревнований. С другой стороны, прыжковая выносливость относится к

способности организма выполнять тяжелые физические нагрузки в течение длительного периода времени и позволяет спортсменам продолжать высокоинтенсивные тренировки. В статье рассматривается роль этих двух факторов в спорте, их влияние друг на друга и способы развития. Было показано, что для успеха спортсменов важна не только физическая, но и умственная выносливость. Для повышения прыгучести рекомендуются психологические приемы, а для развития прыжковой выносливости-физические упражнения. Статья служит руководством для спортсменов и тех, кто занимается общими физическими нагрузками.

Ключевые слова: прыгучесть, прыжковая выносливость, спортивная практика, психологическая выносливость, физическая выносливость, стрессоустойчивость, соревновательная подготовка, психологическая выносливость, развитие выносливости, спортсмены.

Annotation: This article analyzes the role and importance of jumping endurance and jumping endurance in sports practice. Jumping is the ability of a person to resist stress and difficulties, maintain mental stability, and increase the psychological endurance of athletes during competitions. Jump endurance, on the other hand, refers to the body's ability to perform heavy physical loads over the long term and provides athletes with the opportunity to continue high-intensity exercise. The article will talk about the role of these two factors in sports, their influence on each other and methods of development. It has been shown that not only physical but also mental endurance are important for athletes to succeed. Psychological techniques have been recommended to increase jumping, and exercise has been recommended to develop jumping endurance. The article serves as a guide for athletes and general physical activity practitioners.

Keywords: jumping endurance, jumping endurance, sports practice, psychological endurance, physical endurance, stress resistance, competition preparation, mental strength, endurance development, athletes.

Kirish

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi soʻzlari sportchilar va umumiy jismoniy faollikni amalga oshiruvchilar uchun juda muhim tushunchalardir. Bu ikki omil insonning umumiy jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashda muhim rol oʻynaydi. Sakrovchanlik — bu organizmning stress va yengillik holatlariga qarshi turish qobiliyati boʻlsa, sakrash chidamkorligi esa organizmning uzoq vaqt davomida ogʻir jismoniy yuklarni bajara olish qobiliyatidir. Ushbu maqolada sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining sport amaliyotidagi oʻrni va ularning rivojlanishiga taʼsir etuvchi omillarni tahlil qilamiz.

I. Sakrovchanlik: taʼrifi va ahamiyati

Sakrovchanlik - bu insonning stressli vaziyatlarga, tashvishlarga yoki qiyinchiliklarga qarshi kurashish va ulardan chiqib ketish qobiliyatidir. Psixologik jihatdan, sakrovchanlik - bu odamning ruhiy holatini saqlab qolish va musibatlariga qarshi turish uchun zarur boʻlgan mahoratdir. Sportchilarning sakrovchanligi nafaqat jismoniy, balki ruhiy chidamliligini ham aniqlaydi. U sportchi qanday qilib oʻzini muhim musobaqalar yoki jarohatlar paytida tutishini, muammo yoki stressga qarshi kurashishini belgilaydi.

Sakrovchanlik, koʻpincha, sportchilar tomonidan eng yuqori darajada talab qilinadi. Sportda muvaffaqiyat faqat jismoniy imkoniyatlarga bogʻliq emas, balki psixologik chidamlilik ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilar turli muammolar va stress holatlariga duch keladilar - musobaqalar paytidagi bosim, yomon natijalar, jismoniy jarohatlar va boshqa ruhiy yuki. Sakrovchanlik sportchilarga bu qiyinchiliklarni yengish, oʻz maqsadlariga erishish va yuqori natijalarga erishish uchun zarur boʻlgan ichki kuchni beradi.

II. Sakrovchanlikni rivojlantirish: usullar va mashqlar.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun sportchilar quyidagi psixologik texnikalarni qoʻllashlari mumkin:

1. Vizualizatsiya: Sportchilar oʻzlarini muvaffaqiyatli musobaqalarda koʻrish orqali stressni kamaytiradilar. Muvaffaqiyatni tasavvur qilish ularni musobaqada muvaffaqiyatli boʻlishlariga yordam beradi.

2. Ijobiy fikrlash: Muvaffaqiyatsizliklardan soʻng oʻzini salbiy ruhiy holatda saqlamaslik va kelajakdagi muvaffaqiyatlar haqida oʻylash sportchining sakrovchanligini oshiradi.

3. Meditatsiya va nafas olish mashqlari: Jismoniy va ruhiy boʻshliq yaratish orqali stressni kamaytirish, hamda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur boʻlgan xotirjamlikni saqlash.

4. Tajriba va qayta tiklanish: Har qanday muvaffaqiyatsizlikni oʻrganish va keyingi safar yaxshiroq natijalar olish uchun strategiyalar ishlab chiqish.

III. Sakrash chidamkorligi: taʼrifi va ahamiyati.

Sakrash chidamkorligi - bu organizmning uzoq muddat davomida jismoniy yuklarga, qiyinchiliklarga va charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir. Bu faqat jismoniy emas, balki psixologik jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Sportchilar uchun chidamlilik - bu yuqori intensivlikdagi mashqlarni bajarish, uzoq muddat davomida koʻproq energiya sarflash va yengilmaslikdir. Chidamkorlikning yuqori darajasi sportchilarga uzoq va murakkab musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi.

Sakrash chidamkorligi nafaqat sportchilarda, balki oddiy jismoniy faollikni amalga oshiruvchilarda ham rivojlanishi mumkin. U organizmning yurak, mushak, nafas olish tizimlari va boshqa tizimlarida samarali ishlashini taʼminlaydi. Ayniqsa, yugurish, velosipedda sayr qilish, suzish kabi sport turlarida chidamkorlik eng muhim omil hisoblanadi.

IV. Sakrash chidamkorligini rivojlantirish: usullar va mashqlar.

Sakrash chidamkorligini oshirish uchun sportchilar quyidagi usullarni qoʻllashlari mumkin:

1. Interval treningi: Yuqori intensivlikdagi mashqlarni past intensivlikdagi mashqlar bilan almashtirish orqali organizmning chidamliligini oshirish.

2. Uzun masofalarga yugurish: Uzoq masofalarni yengil qadam bilan yugurish orqali organizmning yurak-qon tomir tizimini va musaklarni mustahkamlash.

3. Kuchli mushaklar uchun mashqlar: Musaklar chidamliligini oshirish uchun turli xil kuch mashqlari va ogʻirliklar bilan ishlash.

4. Deyarli barcha tana mushaklarini ishlatish: Murakkab va koʻp mushak guruhlarini ishlatadigan mashqlarni bajarish, masalan, toʻliq tana mashqlari va plyometrik mashqlar.

5. Doimiy tiklanish va dam olish: Uzoq muddat davomida chidamkorlikni oshirish uchun mashqlar orasida to‘g‘ri tiklanish va dam olish muhimdir.

V. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi o‘rtasidagi bog‘lanish.

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi bir-biriga yaqin tushunchalar bo‘lsa-da, ular o‘rtasida muhim farq mavjud. Sakrovchanlik ko‘proq ruhiy holatga, stressga qarshi turish qobiliyatiga asoslangan bo‘lsa, sakrash chidamkorligi jismoniy, uzoq vaqt davomida energiya sarflovchi yuklarga qarshi kurashishni talab qiladi. Biroq, ularning o‘zaro aloqasi juda kuchli, chunki sportchilar uchun muvaffaqiyat faqat jismoniy chidamlilikka bog‘liq emas. Ruhiy mustahkamlik, o‘zini nazorat qilish va musobaqalar vaqtida keladigan stressni yengish - bu sportchi uchun juda zarur ko‘nikmalardir.

Sakrash chidamkorligi yuqori bo‘lgan sportchi stressli vaziyatlarda yaxshi natijalar ko‘rsatishi mumkin, chunki u o‘zini muhim musobaqalarda yoki qiyin sharoitlarda tuta olish qobiliyatiga ega. Bundan tashqari, ruhiy kuchli sportchilar musobaqa davomida muvaffaqiyatsizliklarga qaramay, o‘zlarini boshqarishda davom etishadi va oxirigacha kurashadilar.

VI. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining sport amaliyotidagi ahamiyati.

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sportda muvaffaqiyatga erishishda eng muhim omillardan biridir. O‘z maqsadlariga erishish uchun sportchilar nafaqat yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishi kerak, balki ruhiy kuch va chidamlilik ham zarur. Musobaqalar davomida stress, tayyorgarlikdagi nosozliklar yoki jismoniy zaifliklar mavjud bo‘lsa ham, sportchilar o‘zlarini saqlab qolish va yuqori darajada ishlash uchun sakrovchanlikka tayanadilar. Sakrash chidamkorligi esa musobaqada uzluksiz kuch sarflash va uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikda ishlashni ta‘minlaydi.

Xulosa

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sportchilarning yuksalishiga va muvaffaqiyatga erishishiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Bu ikki omil bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, har biri sportchining psixologik va jismoniy salohiyatini eng yuqori darajada namoyon qilishga yordam beradi. Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun

psixologik texnikalar va turli xil treninglar, sakrash chidamkorligini oshirish uchun esa to'g'ri jismoniy mashqlar va intensiv tayyorgarlik zarur. Shu bilan birga, sport amaliyotida bu ikki omilni uyg'unlashtirish va birgalikda ishlatish muvaffaqiyatga erishishning asosiy kaliti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Po'latova Sh (2024). Voleybolda texnik-taktik tayyorgarlik. *Scientific Impulse*, 2(17), 572-578.
2. Po'latova Sh. (2024). Voleybolchilar sport trenirovkasining vositalari. *So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, 7(1), 207-213.
3. Po'latova Sh (2023). Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga qiziqishini shakllantirish samaradorligini oshirish shartlari va metodlari. *Theory and analytical aspects of recent research*, 2(15), 39-45.
4. Shahnoza P. L. (2022, November). Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbining o'ziga xos xususiyatlari va talablari. In *E Conference Zone* (pp. 67-78).
5. Po'latova Sh. (2023, November). Bo'lg'usi mutaxassis-kadrlarni tayyorlashning dolzarb masalalari. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
6. Po'latova Sh. (2023, November). O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
7. Po'latova Sh. (2024). Voleybolda - strategiya va taktika. *Научный Фокус*, 1(9), 274-279.
8. Po'latova Sh., & Xudaybergenova, E. (2024). Shaxsning individual psixologik-xususiyatlari. *Modern Science and Research*, 3(1), 1-3.
9. Po'latova Sh. (2023). O'quvchilarni kasb-hunarga samarali yo'naltirish pedagogik-psixologik, ijtimoiy muammo sifatida. *Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences*, 2(19), 7-15.
10. Po'latova Sh (2024). Voleybolchilar sport trenirovkasining vositalari. *So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, 7(1), 207-213.

