



SPORTCHILARNING CHIDAMKORLIGINI OSHIRISH YO‘L-YO‘RIQLARI

Doniyorbek Gofurov

Guliston davlat pedagogika instituti

doniyor5093454@gmail.com

Annotatsiya: Har bir sport turida chidamlilik jihati katta ahamiyat kasb etadi hamda ushbu jismoniy sifatni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozimligini taqozo etadi. Maqolada chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, lozim bo‘lgan harakat malakalari va texnikasini egallash yuzasidan tadqiqot olib borilgan.

Kalit so‘zlar: chidamlilik, jismoniy madaniyat, sport, sportchilar toifasi, chidamlilikni oshirish usullari, yuklama, tezlik.

Chidamlilik –bu insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uni samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati. Sport amaliyotida chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun har xil usullarni qator olimlar tavsiya etganlar. Jumladan, bir tekis, takroriy, intervalli, o‘zgaruvchan, aylanma, musobaqa usullari.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo‘lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bogliq bo‘lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislorodli, kislorodsiz) imkoniyatlariga bogliq. Nafas imoniyatlarining xususiyligi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga ham aytarli bogliq bo‘lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o‘zini aerob imkoniyat-larining darajasini oshirgan shugullanuvchi boshqa harakat-larni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashq-larni bajarishda ham o‘zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordina-siyaviy tuzulishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko‘p hollarda turlicha. Trenirovka orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki sal-biy ta’sir ko‘rsata olmaydi. Ya’ni “ko‘chish” yo‘q. Yugurish tezligi yurish tezligini o‘zgarishiga ta’sir ko‘rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shugullanganlik bir vaqtni o‘zida yurish bilan yugurishda biri-biriga «ko‘chishi» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M.Zatsiorskiy va boshqalar). Demak, koordina-siyaviy biri-biriga yaqin bo‘lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmining vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini e’tiborga olsak umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, “vegetativ” shugulanganlik chidamlilikning “ko‘chi-shi” (o‘tish)ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin



har bir holatda ko'chish ro'y bermasligi organizmning energiyasi imkoniyat-lariga, harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo'y-may, harakat malakalarining o'zaro muvofiqlashuvi xarakteriga ham bogliq bo'ladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikning aniq vazifalarini hal qilish ogir, ko'ngilga tegadigan darajadagi bir xil va eng katta hajmdagi ogir 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, nihoyatda horginlik hissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashgulotda ozmi-ko'pmi charchoqni his qilsalar-gina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, tre-nirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiya-si xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamini kriteriyasi va komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashgu-lotlar 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 ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib charchoq his qilish bilan bajarilsa organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashgulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zga-rishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lami yo'nalishi orqali sodir bo'ladi. Har xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo'lmaydi.

Bir tekis usulda o'quvchilarning individual jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda yuklama berish va uni vaqt bo'yicha oson dazirofka qilish imkoniyati mavjud. Ushbu usulda mashqlar bitta sur'atda bajariladi va umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'maklashadi.

Takroriy usul, yuklamani yetarlicha dam olish intervallari paytida, takrorlashlar soni bilan boshqarishga imkon beradi. Intervalli usul mashqni bajarish va tiklanish vaqtini aniq reglamentlaydi.

O'zgaruvchan usulesamashqlarni o'zgaruvchan sur'atda, yuklamaning kattaligiga bog'liq holda, dam olish intervallari 1-1,5 dan to 3-4 minutga qadar, trenirovka qilganlikka bog'liq holda, 140-180 zarba/min kattalikdagi chidamlilik bilan bajarishni nazarda tutadi.



Aylama usul, umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlikning (MJT) har xil vositalarini va ularning kombinatsiyalarini xilma-xil qo'llash imkonini beradi.

Musobaqa usuli, tanlangan sport turi uchun xos bo'lganetakchi jismoniy sifatlarni raqib bilan keskin konfliktli faoliyatda takomillashtirishni samarali.

Chidamlilikni o'stirishga qaratilgan jismoniy yuklamalarga o'rtachajismoniy rivojlanish darajasiga ega bo'lgan bolalar va o'smirlar tezroqmoslashadilar. Jismoniy rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan maktabo'quvchilarida tezlik va tezkorlik –kuch mashqlarini bajarish chog'idagiishchanlik ularning jismoniy rivojlanish darajasi o'rtacha yoki past bo'lgan tengdoshlaridagiga nisbatan yuqoriroq bo'ladi.

Kuchli mashg'ulotlar - bu sportchining rejimining nafaqat kuchayish, balki mushaklarning chidamliligini oshirish va shikastlanish xavfini kamaytirish uchun har qanday sportchi rejimning muhim tarkibiy qismi. Mamlakatimizda samarali mashg'ulotlarni samarali tashkil etish:

Murakkab harakatlar: bir vaqtning o'zida bir nechta mushak guruhlarini yo'naltiradigan murakkab mashqlarga e'tibor qarating. Squats, Deadliftlar, o'pka, dastgoh bosqichi, tortish va qatorlar juda yaxshi tanlovdir. Ushbu harakatlar birdaniga bir nechta mushaklarni jalb qiladi, funktsional kuch va chidamlilikni targ'ib qiladi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga egaligi ma'lum bo'ldi. 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, (bryushnoy press) va aralash muskullar – diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o'pka ventilyatsiyasini yo'lga qo'yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov) ogiz 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

Progressiv haddan tashqari yuklash: vaqt o'tishi bilan mushaklaringizga qarshi chiqish va o'sishni rag'batlantirish uchun vaqt o'tishi bilan vaznni, vakillarni yoki kuchingizni mashqlaringizni oshiring. Progressiv haddan tashqari yukning ushbu tamoyili mustahkam va chidamlilik uchun zarurdir.

Davrlash: o'quv maqsadlari va tanlov jadvaliga asoslangan oliy hajm, intensivlik va o'ziga xoslik fazlari va o'ziga xoslik fazlarini o'z ichiga olgan davriy kuch o'quv dasturini amalga oshirish. Davrlash ish faoliyatini optimallashtirish va pasayishni oldini olishga yordam beradi.



Qayta tiklanish strategiyalari: mushaklarni tiklashni kuchaytirish, og'riqni kamaytirish, og'riqni kamaytirish va moslashuvchanlik va harakatlanishni yaxshilash kabi tiklanish strategiyasini o'z ichiga oladi.

Ushbu ko'rsatmalarga amal qilish va kuchlarni o'qitish bilan integratsiyalashgan holda siz mushaklarning chidamliligini yaxshilash, shikastlanish xavfini kamaytirish va atletika o'yinlarini kuchaytirishingiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. A. Abdullaev. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona, 1999.
2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.. «Zar qalam». 2004.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, darslik, tarjima, T., «O'qituvchi», 1967.
4. Tursunov U., «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o'quv qo'kullanma, Qo'qon, 1992