

## YOSH SPORTCHILARNING CHIDAMLILIGINI OSHIRISH ULARNI NAZORAT QILISH VA BAHOLASH

*Hamrayeva Zilola Ilhom qizi*

*SHahrisabz davlat Pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar fakulteti*

*Jismoniy madaniyat xotin qizlar sporti 1-21 guruh talabasi*

**Annotatsiya:** Har bir sport turida chidamlilik jihati katta ahamiyat kasb etadi, hamda ushbu jismoniy sifatni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozimligini taqozo etadi. Maqolada yosh sportchilarning chidamlilik sifatini oshirish, ularni nazorat qilish va baholash haqida so'z boradi.

**Kalit so'zlari:** Jismoniy madaniyat, sport, chidamlilik, chidamlilikni oshirish usullari, sportchilar toifasi, yuklama, tezlik.

Chidamlilik-bu insonning biron xarakter faoliyatini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati. Sport amaliyotida chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun har xil usullarni qator olimlar tavsiya etganlar bir tekis takroriy interval, o'zgaruvchan aylanma, musoboqa usullari.

Bir tekis usulda, o'quvchilarning individual jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda yuklama berish va uni vaqt bo'yicha oson nazorat 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 tiklash vaqtni aniq reglamentlaydi.

Aylana usul, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlikning har xil vositalarini va ularning kombinatsiyalarini xilma-xil qo'llash imkonini beradi.

Musoboqa usuli, tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan etakchi jismoniy sifatlarni raqib bilan keskin konfliktli faoliyatda takomillashtirish samarali.

Tezlik bo'yicha chidamlilik ish xarakteri yuzasidan maksimal va submaksimal quvvatdagi sport turiga kiritiladigan mashqlar uchun ko'proq xarakterli bo'ladi. Sprinterlik yugurish. Sprinterlik bo'yicha velosiped poygasi 100 metrdan 400 metrgacha bo'lgan masofaga yugurish va boshqalar ana shunday sport turlari jumlasiga kiradi. Mazkur holatda yuqori darajadagi ish qobiliyatini saqlab turish davrining qanchalik uzaytirilishi ko'p jixatdan mustaqil ravishda kislarod yetishmasligi ko'payib boradigan vaqtda yuz beradigan toliqishga qay darajada bardosh bera olish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Kislarod yetishmasligining kattaligi sportning aerobic imkoniyatlarining qanday ekanligini ko'rsatkichi hisoblanadi.

Chidamlilikni maxsus nazoratida uslubiy sport turidagi ish qobiliyatini va

charchashni aniqlovchi omillarni hisobga olgan xolda amalga oshiriladi. Bunda shuni yodda tutish lozimki lokalizatsiya va chrchoq mexanizim xar bir sport turiga uziga xos va mushak faoliyatini xarakterini aniqlaydi.

Yana shuni ham aniqlanganki, tezkorlik yuklamalari kuch xususiyatlariga ega bo'lgan ta'sirotlar bilan yaxshi uyg'unlashadi, bunda ijobiy davomli ta'sir ma'lum sharoitda, ya'ni kuch mashqlari tezkorlik mashqlaridan avval bajarilgandagi holatda ham, ularning teskari ketma-ketligi holatida ham amal qilish mumkin.

Shuning uchun majmualii mashg'ulotlarda yuklamaning eng maqbul ketma ketligini tanlashda ularning asosiy yo'nalishiga qarab quyidagi tartibda qo'llash mumkin:

KUCH => TEZLIK => CHIDAMLILIK yoki

TEZLIK=> KUCH => CHIDAMLILIK

Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojlanishining o'ziga xos jihatlarini, harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir.

Trenerning yosh zonalarini bilish ko'p yillik mashq jarayonini yaxshiroq tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq yosh ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimini qurishda e'tiborga olish zarur bo'lgan yagona omil emas. Sportchilarning alohida jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatarni tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texnik-taktik faoliyatlarini sifatli o'zlashtirish uchun moyillikni ham chuqur o'rganish lozim.

Yoshlik davrida barcha jismoniy qobiliyatlar zahirasi mavjud bo'ladi. Buning uchun oqilona va muntazam pedagogik ta'sirotlar taqiqlangan bo'lishi kerak. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan oedagogik ta'sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu pog'onasida o'sishi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlarning to'la namoyon bo'lishga yordam beradi.

Past shiddatli aerob yuklamalarni qo'llash bilan fiziologik faoliyatlarning haddan ziyot zo'riqishiga olib keladigan o'ta shiddatli yuklamalar yordamida erishiladigan natijalarga organism uchun maqbul vositalar yordamida ham erishish mumkin. Chidamlilikni rivojlantiradigan sust shiddatli mashqlar ta'siriga, ayniqsa, 8-10 yoshli bolalar sezgir bo'ladi. 12 dan 15 yoshgacha bu mashqlarning samaradorligi kamayib, chidamlilik barqarorlashadi yoki birmuncha pasayadi.

Bolalik va o'smirlik yoshlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarga qo'yiladigan asosiy talab - yuqori hissiy ko'tarinkilik zaminida mashg'lotlarning yumshoq, ehtiyotlovchi rejimini yaratishdir. Bu talabning bajarilishi yosh sportchilarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni qo'llab-quvvatlash hamdaq keying ixtisoslashuv uchun sharoitni yuzaga keltirishning zarur

shart hisoblanadi. O'smirlik davrigacha maktab sport to'garaklari sharoitida maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun fiziologik poydevor paydo bo'ladi.

Chidamlilikni o'stirishga qaratilgan jismoniy yuklamalarga o'rtacha jismoniy rivojlanish darajasiga ega bo'lgan bolalar va o'smirlar tezroq moslashadilar. Jismoniy rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan maktab o'quvchilariga tezlik va tezkorlik - kuch mashqlarini bajarish chog'idagi ishchanlik ularning jismoniy rivojlanish darajasi o'rtacha yoki past bo'lgan tengdoshlaridagiga nisbatan yuqoriroq bo'ladi.

### **Natija**

Chidamlilikni maxsus nazoratida ushbu sport turidagi ish qobiliyatini va charchashni aniqlovchi omillarini xisobga olgan xolda amalga oshiriladi. Shuning uchun chidamlilikni nazorati uchun usul tanlashda xar bir xolatlarda ochishlarni taxlil qilish kerak markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi muvofiqlay olmay qolish xarakterlarini bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat xisoblanadi. Shuning uchun chidamlilikni nazorati uchun usul tanlashda xar bir xolatlarda omillarni taxlil qilish kerak.

### **Xulosa**

Chidamlilikni o'stirishga qaratilgan jismoniy yuklamalarga o'rtacha jismoniy rivojlanish darajasiga ega bo'lgan bolalar va o'smirlar tezroq moslashadilar. Xulosa o'rnida shuni aytish keraki sport mashg'ulotlari jarayoni oqilona tuzilishi umumiy va maxsus chidamlilik xolatidagi nazoratni tartibga solish muxim. Biroq nazorat sharoitida tadqiqotlar o'tkazish ma'lum sabablargaiga ko'ra imkoni yo'q, shuning buhchun amaliyotda bellashuvlar faoliyatida o'zining xarakteri bilan farq qiluvchi lekin o'ziga xos sharoitlar yaratuvchi chidamlilik paydo bo'lishini ta'minlovchi testlar qo'llaniladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport yagona axborot tizimini yaratish chora-tadbirlari to'g'risidagi" gi 454-son qarori 2019-yil 3-iyun.

Kerimov F.A Umarov M.N Sportda pragnozlashtirish va modelashtirish. T. 2005

Kerimov F.A Sport sohasida tadqiqot usullari T. 2004

Raximov M.M Sport mashg'lotlari nazariyasi va uslubiyati asoslari T.2006

Matkarimov R.M Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati T. 2015

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risidagi PF-5368 son Farmoni 2018-yil 5-mart "Xalq so'zi" 2018-yil 6-mart