

CHIDAMLILIK TUSHUNCHASI, CHIDAMLILIKNING TURLARI, KO'RSATGICHLARI VA UNI RIVOJLANTIRISH METODLARI

M. M. Raximov

UrDU dotsenti

maxmud6004@mail.ru

ANNOTATSIYA

Chidamliqlikning nazorati uziga xos bo'lgan va uziga xos bo'lmagan xarakterdagi turli testlar yordamida o'tkaziladi. Umuman sportchi organizimi funksional tizimining faoliyatini aks ettiruvchi maxsus testlarni ko'llash borasida fikrlarini testlarni qo'llash tavsiya etilgan.

Kalit so'zlar- Chidamlilik, faoliyat, jismoniy tayyorgarlik oid shaxs meyorini yurish organizmni kobilyat metod aerob va sportchi organizmni tana toliqish mashg'ulot funksional xolat.

ABSTRACT

Endurance control is carried out using various tests, both specific and non-specific. In general, it is recommended to use special tests that reflect the activity of the functional system of the athlete's body.

Keywords: personality norm associated with endurance, activity, physical fitness, lokamism method, aerobic-functional state of the athlete's body, training exercise for fatigue.

KIRISH

Kurashchilarning chidamliligi – bu butun bir bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Bizga malumki sport nazaryasida shunday tushunchalar ham mavjud, bular kuch chidamliligi, tezlik chidamliligi, statik chidamlilik, dinamik chidamlilik va boshqalar. Shuning uchun chidamlilikni tarbiyalash usuliyatini takomillashtirishda toliqish mexanizmini yaxshi bilish zarur bo'ladi. Chidamlilikni tarbiyalash vositasi sifatida umum tayyorgarlik mashqlari, maxsus tayyorgarlik mashqlari hamda musobaqalashish mashqlaridan keng foydalaniladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Mazkur xolatni takrorlash jarayonida sport nazariyasi va uslubiyati sohasida ko'plab ilmiy izlanishlar olib borib ko'plab yaxshi natijalarga erishgan F.A.Kerimov M.N.Umarov. R.D.Xolmuxamedov L.L.Arapetyaisi P.Yugay .R.M.Matkarimov R.S.Salmovlarning darsi va adabiyotlarida keltirilgan ilmiy malumotlar taxlil qilib zamonaviy sportning bellashuv faoliyatida emosional zuriqishning yuqoriligini xisobga olib mashg'ulot jarayonlarida va bellashuv sharoidlarida chidamlilikni nazorat qilish qabul qilinadigan tavsiya qilmoqda.¹

Chidamlilik deganda odamning biror ishni belgilangan rejimda iloji boricha uzoqroq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi . Ishning davomiyligi charchoq boshlanishi bilan cheklanib qolishi tufayli chidamlilik tushunchasini organizimning charchoqqa qarshi tura olish qobiliyati bog'liq chidamlilik kuchga oid chidamlilik va maxsus chidamlilik bir –biridan farq qiladi.

Umumiy chidamlilik bu sportning uzoq vaqt davomida o'z xarakteri bo'yicha har xil bo'lgan nisbatan unchalik yuqori bo'lmagan va ko'pgina muskul guruhlarni harakatga soladigan uni ro'yobga chiqarish darajasi:

1. Organizimning anaerob imkoniyatlari bilan;
2. Xarakterlar texnikasini qanchalik tejab ishlatish darajasi bilan
3. Sportning chidamli qobiliyati ya'ni undagi iroda sifatlarining rivojlanish darajasi bilan belgilangan. Organizimning aerobik imkoniyatlari umumiy chidamlilikning biologik asosi hisoblanadi. Odatda odamning 1 minutda necha litr kislorod iste'mol qilish me'yori aerob imkoniyatlarning asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi. Sportchi muayyan vaqt birligida qanchalik ko'p miqdorda energiya ishlab chiqarishi binobarin ko'proq ish bajarishi mumkin. Sportchining yoshi va malakasiga qarab kislorod istemol qilish me'yori "KIM" ko'rsatkichi ortib boradi. Anaerob imkoniyatlarni oshirish vaqtida uch vazifa xal qilinadi :

- 1.KIMni rivojlantirish;
- 2.Ancha uzoq vaqt mobaynida KIMni saqlab qolish qobilyatini rivojlantirish;
3. Nafas olish jarayonlarini kengaytirish tezligini maksimal darajaga qadar takomillashtirib borish;

Yurak va nafas olish azolari ish unumdorligini maksimal darajaga ko'tarish hamda kislorod istemol qilishini yuqori darajasini uzoq vaqt mobaynida saqlab

¹ Matkarimov R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati. T., 2015.

qolishga erishish imkoniyatini beradigan mashqlar umumiy chidamlilikni rivojlantirish vositalari hisoblanadi. Bunda yana iloji boricha ko'proq kattaroq hajmdagi muskul massasi ishtirok etadigan xarakteri mashqlar (krosslar o'rtacha mo'tadil surat bilan yugurish va hokazolar)dan xos foydalanishga harakat qilishadi. Unga yuqori bo'lmagan intensevlik bilan bir tekis sur'atda yugurish dzyudochilar bilan umumiy chidamlilikni tarbiyalash bo'yicha olib boriladigan mashg'ulotlarning asosiy vositasi hisoblanadi. 25-30 minutga qadar oshirib boriladi.

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 suzish va boshqalar ana shunday sport turlari jumlasiga kiradi. Mazkur holatda yuqori darajadagi ish qobiliyatini saqlab turish davrining qanchalik uzaytirilishi ko'p jixatdan mustaqil ravishda kislorod yetishmasligi ko'payib borayotgan vaqtda yuz beradigan toliqishga qay darajada bardosh bera olish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. "Kislorod" yetishmasligining kattaligi sportning aerobik imkoniyatlarining qanday ekanligini ko'rsatkichi hisoblanadi.

Umumiy kislorod yetishmasligi holatining ikki xil funksiyasi: ATF resentezi kreatinfosfat bilan bog'liq bo'lgan alaktat funksiyasi hamda sut kislotasining oksidlanish bilan bog'lik bo'lgan laktat funksiyasini bir-biridan farq qilinadi. Shu munosabat bilan tezlik bo'yicha chidamlilik turlarini shartli ravishda ikki qismiga "alaktat" va "laktat" degan qismlarga bo'linadi.

Sportchilarda tezlik soxasidagi "aloktat"chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'proq yen yuqori intensivlik maksimal darajasining 84-98 darajadagi nagruzkalardan foydalaniladi.

Bunday katta nagruzka bilan o'tkaziladigan yugurish mashqlari nihoyatda qisqa vaqt davom etadigan –ko'pi bilan 15 sekundga boradigan mashqlar bo'ladi.

Tezlikning "laktat" chidamlilikni takomilashtirish vaqtida asosan eng yuqori intensivlikka yaqin bo'lgan darajadagi ular ikkinchi diagnozga ajratiladi birinchisi 15-40 sekund nagruzkalardan foydalaniladi.

Kuch chidamliligi deganda odamning muayyan bir vaqt ichida kuchga oid zo'riqishni yodga olish qobiliyati tushiniladi. Muskullar ish rejimiga qarab statik kuch chidamliligi dinamik kuch chidamliligni bir-biridan farq qilish mumkin statik kuch chidamlilik muayyan ish holatini eng yuqori vaqt chegarasigacha tiklanib

turishi bilan xarakterlanadi. Dinamik kuch chidamlilikni odatda biror mashqni necha bor takrorlanganligi bilan (masalan turnikda ko'pi bilan necha marta tortilish bor oyok bilan necha marta chukkayib o'tirib turish)yoki ajratilgan vaqt ichida harakatlarning eng kam mikdori bilan belgilanadi (aytaylik 10,20,30 sekund ichida iloji boricha ko'proq o'tirib turish topshirig'i bajarilayotganda shunday bo'ladi) Ba'zan kuch talab qilinadigan mashqni bajarish uchun sarf qilingan eng qisqa vaqt kuch chidamliligini baholash uchun asos qilib olinadi. (Masalan turnikda 10 marta tortilish arqon bo'ylab 5 metr ko'tarilish va shunga ko'ra o'xshashliklar) .

Statik kuch – g'ayrat chidamlilik ko'p jixatdan muskullarning maksimal darajada infouent-foizlarda ifoda etilgan muskullarining zo'riqish kuchiga bog'lik bo'ladi. Protsent bilan foydalangan ko'rsatkichi qanchalik kam bo'lsa muskullarning maksimal kuchiga nisbatan kuch g'ayratining chidamlilik yuqori bo'ladi. Mana shu qonuniyatni sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida hamda og'ir yuk ko'tarib bajariladigan maxsus mashqlar bilan shug'ullanayotgan vaqtda hisobga olish kerak.

Muskullarning maksimal kuchi bilan ularning statik chidamliligi o'rtasida bevosita aloqa yo'q maksimal kuch oshirilgan vaqtda masalan bel muskullari va statik chidamlilik darajasi odatda unchalik ko'p o'zgarmaydi. Yosh kattalashib borgan sayin kuch chidamlilikning statik kuch – g'ayratga bo'lgan nisbati ortib boradi.

Maxsus chidamlilik – bu sportchilar maxsus bir nagruzkali topshiriqni uni ixtisoslashtirishga ajratilgan vaqt ichida samarali bajara olish qobiliyatidir. Boshqacha qilib aytganda bu sport faoliyatining muayyan bir turga nisbatan sportchining chidamliligidir. Har xil sport turlarida tushuncha o'z "ma'nosiga" ega bo'ladi. Masalan kurashda maxsus chidamlilik 5 minutlik olishuv mobaynida sport texnikasi priyomlarini samarali bajara olish qobiliyati bilan harakatlanadi .

Pedagogik nuqtaiy nazardan olganda maxsus chidamlilik ko'p komponentli tushunchadir chunki uning rivojlanish darajasi kupgina olimlarga: umumiy chidamlilikka sportchining tezkorlik ko'rsatish imkoniyatlariga kuch sifatlariga texnik-taktik maxoratiga irodaviy fazilatlariga va boshka xususiyatlariga bog'lik bo'ladi (M.Ya.Nabatnikova 1972).

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishga nisbatan ikki xil asosiy metodik yondashuvni ajratib ko'rsatish mumkin: tanlangan sport turining namoyon bo'lishiga bevosita tasir ko'rsatadigan omillardan xar biriga tanlab-tanlab aloxida tasir

ko'rsatishga asoslangan analetik yondoshuv: maxsus chidamlilikning turli omillariga integral tasr kursatishga asoslangan bir butun xoldagi yaxlit yondashuv.

Ushbu yondoshuvlarni maxsus chidamlilikni rivojlantirish vaqtida amalga oshirilishi bir qator metodlarni foydalanish zaruriyatini taqazo etadi. Shular ichidan eng avvalo tanlab tasir o'tkazish metodini xaqiqiy olishuvga yaxlit xolda yaqinlashtirilgan moddalarni xamda o'tish metodlarni(A.P.Mateev iborasi bilan aytganda)"tranzitiv metodlarni",1977) ajratib ko'rsatish kerak.

1-chi Chidamlilikni maxsus nazoratida uslubiy sport turidagi ish kobilyatini va charchashni aniklovchi omilarni hisobga olgan xolda amalga oshiriladi. Bunda shuni yodda tutish lozimki lokalizatsiya va charchok mexanizimi xar bir sport turida uziga xos va mushak faoliyatini xarakterini aniqlaydi. Umumiy xulosamizga ko'ra chidamlilik umumiy va maxsus bellashuvi va musobakalarni lokalli regionalli va glaballi anaerob alaktati anaerob xaktatki aerobli va aralash va vegetativli sensorla va emoyisonali statistikali va dinamikali tezlik va kuchlilik kabi turlariga bo'linadi. Demak chidamlilikni nazorat qilishda usul tanlashda xar bir holatlarda omillarni taxlil qilish kerak. Bizga malum Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida malum bir, toliqishni yengib o'tadigan taqdiridagini uning chidamliligi takomillashadi. Trenirovka nagruzkasi sportchi organizimiga tasir ko'rsatuvchi chorasi sifatida kuyidagi tasirlar bilan belgilanadi.

-Mashq shiddati

-Mashq davomiyligi

-Takrorlash soni

-dam olish oralig'i davomiyligi

-dam olish xususiyati

Anoerob-aloktat rejimida mashqlar davomiyligi 3-8 sekundiga anaerob – aloktat rejimida 20 sekund 3 minutgacha hamda aerob, rejimida -3 minutdan va ko'proqka teng.

2-chi Toliqish 4 xil bo'ladi 1.aqliy tolikish 2.sebsor (xissiy) toliqish 3. Emakionax (tayorchanligidan) toliqish 4. Jismoniy toliqish inson organizmi fiziologiklarni qayd etishicha, marafon sportchilarida tana xarorati 41*ga chiqqan vazni esa 5.3kg kamaygan Biz bilamiz 41*ga chiqqan xarorat –eng og'ir dardga chalingan bemorlarda bo'lishi mumkin.Ammo sportchi shunday holatda xam juda katta jismoniy qo'llanmalikni bajarmaga qodir bo'ladi. Bu esa mazkur sportchida eng yuksak irodasi fazilatlarining rivojlanganligidan dalolat beradi:(Toliqish chidamlilikning mezoni kriteriyasi) xisoblanadi insonning bu jumboqli holatini juda

uzoq yillar davomida tadqiq qilish natijasida uning juda xilma-xil faktorlari(omillari),bilan aloqador emasligi aniqlangan.

NATIJA

Chidamlilikni maxsus nazoratida ushbu sport turidagi ish qobiliyatini va charchashini aniqlovchi omillarini xisobga olgan xolda amalga oshiriladi.² Shuning uchun chidamlilikni nazorati uchun usul tanlashda xar bir xolatlarda ochishlarni taxlil qilish kerak markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi muvofiklay olmay qolish xarakatlarni bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat xisoblanadi.

Bunday xollarda tanadagi kuchning zaiflashuvchi tez-tez nafas olish yurak urishini tezlashuvi ishni davom ettira olmaslik seziladi. Shuning uchun chidamlilikni nazorati uchun usul tanlashda xar bir xolatlarda omillarni taxlil qilish kerak.³

MUHOKAMA

Shunday qilib, bajariladigan ish anaerob, aerob yoki anaerob aerob (aralash) rejimda bajarilishi mumkin. Aralash tartib bu harakat uchun zarur bo'lgan energiyani taminlash vaqtida ikkala tarkibning ishtirok etishidir. Anaerob tarkibda ATEF ressentizning ikki tizimi harakatga keladi:⁴

1. Fasfogen tizimi- "lakta , sut kislotasi hosil qilmasdan"
2. Laktotsit tizimi "laktat hosil qilish yo'li bilan" Aerob tarkibida faqat bitta tizim – kislorod tizimi harakatga keladi. Shunday qilib ATF ning tiklanishi u yoki bu tizimdagi ishlarning turiga bog'liq bo'ladi.⁵

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytish keraki sport mashg'ulotlari jarayoni oqilona tuzilishi umumiy va maxsus chidalilik xolatidagi nazoratni tartibga solish muxum. Biroq nazorat sharoitida tadqiqotlar o'tkazish ma'lum sabablariga ko'ra imkoni yo'q, shuning uchun amaliyotda bellashuvlar faoliyatida o'zining

² Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar.T., 2021.

³ Raximov M.M. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati asoslari. T., 2006.

⁴ Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar.T., 2021.

⁵ Kerimov F.A. Umarov M.N. Sportda pragnozlashtirish va modelashtirish. T., 2005.

xarakteri bilan farq qiluvchi lekin o'ziga xos sharoitlar yaratuvchi chidamlilik paydo bo'lishini ta'minlovchi testlar qo'llaniladi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 394-sonli Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentyabr. "Xalq so'zi" gazetasi 174-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son Qarori. 2017 yil, 3 iyun. 111-son "Xalq so'zi" gazetasi, 2017 yil 6 iyun.
3. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent.: "O'zbekiston", 2017, - 488 b.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni 2018 yil 5 mart. "Xalq so'zi", 2018 yil 6 mart.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "2019-2023 yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-son Qarori. 2019 yil 13 fevral. Lex.uz.
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport yagona axborot tizimini yaratish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 454-son Qarori 2019 yil 3 iyun. Lex.uz.
7. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi 637-sonli Qonuni (yangi tahriri). 2020 yil 23 sentyabr.
8. Kerimov F.A. Umarov M.N. Sportda pragnozlashtirish va modelashtirish. T., 2005.
9. Kerimov F.A. Sport soxasida tadqiqot usullari. T., 2004.
10. Kerimov F.A. Sport kurash nazariyasi va uslubi. T., 2005.
11. Raximov M.M. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubi. T., 2006.
12. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi. T., 2007.
13. Matkarimov R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubi. T., 2015.
14. Kerimov F.A. Sport kurash nazariyasi va uslubi. T., 2009.
15. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. T., 2021.
16. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tarmog'i www.edu.uz.
17. Axborot ta'lim tarmog'i www.ziyonet.uz.
18. O'zbekiston Respublikasi Qonunchilik tarmog'i www.lex.uz.