

УМУМИЙ ЧИДАМЛИЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Асадилло Ашуров

Анджон давлат университети жисмоний маданият назаряси ва методикаси
кафедраси катта ўқитувчиси

АННАТАЦИЯ

Умумий чидамлилиқ-инсоннинг одатий бўлмаган фаолиятни узок вақт давомида ва муваффақиятли бажара олиш қобилияти. Умумий чидамликни ривожлантириш учун ўз тузилишига кўра мусобақа машқларидан ёки касбга оид ҳаракатлардан анча йироқ бўлган, лекин юрак-томир ҳамда нафас олиш тизимлари учун юқори самарали ҳисобланган машқлар тез-тез қўлланилади.

Калит сузлар: Чидамлилиқ, вегитатив функциялар, ҳаракатлар, аэроб, юклама давомийлиги,шиддати,юрак,зарба, асаб тизими, анаэроб алмашинув.

GENERAL RESILIENCE AND ITS DEVELOPMENT

ABSTRACT

General endurance is the ability of a person to perform unusual activities for a long time and successfully. Exercises that are far removed from competitive exercise or professional exercise in terms of their structure but are considered highly effective for the cardiovascular and respiratory systems are often used to develop overall endurance.

Keywords: Endurance, vegetative functions, movements, aerobics, loading duration, intensity, heart rate, pulse, nervous system, anaerobic metabolism.