

YOSH SPORTCHILARNING CHIDAMLILIGINI OSHIRISH YO‘L-YO‘RIQLARI XUSUSIDA

Qodirov Rahimjon Xolmatovich

ADU, fakultetlararo jismoniy madaniyat
va sport kafedrası o‘qituvchisi

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

Аннотация: аспект выносливости имеет большое значение в каждом виде спорта и требует особого внимания к развитию этого физического качества. В статье речь пойдет о повышении качества выносливости юных спортсменов, их контроле и оценке.

Ключевые слова: выносливость, физическая культура, спорт, категория спортсменов, методы повышения выносливости, нагрузка, скорость.

Annotation: in each sport, the endurance aspect is of great importance and it assumes that special attention should be paid to the development of this physical quality. The article will talk about improving the quality of endurance of young athletes, their control and assessment.

Keywords: endurance, Physical Culture, Sports, category of athletes, methods of increasing endurance, loading, speed.

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.

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 usul esa mashqlarni 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'lgan etakchi jismoniy sifatlarni raqib bilan keskin konfliktli faoliyatda takomillashtirishni samarali.

Ma'lumki, tezkorlik xususiyatiga ega bo'lgan yuklamalar chidamlilikning ko'proq namoyon etilishini talab qiladigan yuklamalar uchun qulay fiziologik sharoit yaratadi. Ular esa o'zidan keyin bir necha soat mobaynida (agar jiddiy o'sish yuz bergan bo'lsa), tezkorlik mashqlarining bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan "iz" qoldirib ketadi. Masalan, K.Kuperning ta'kidlashicha, umumiy chidamlilikning yuqori darajasi, xususan, amerikalik futbolchilar o'rtasida o'yinning ikkinchi yarmida va mavsum oxirida raqobat faolligining oshishiga, shuningdek, jarohatlar sonining kamayishiga yordam beradi. Biroq umumiy chidamlilikning boshqa turdagi chidamlilik namoyon bo'lishiga ta'sirini ortiqcha baholash ham o'rinli emas [1, B. 224].

Tadqiqotchi M.Ya. Nibatnikova umumiy chidamlilik deganda sportchining ko'plab mushak guruhlarini o'z ichiga olgan va uning sportga ixtisoslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har qanday jismoniy ishni (yuklamani) uzoq vaqt davomida bajara olish qobiliyati, maxsus chidamlilik esa sportchi ixtisosligining talablaridan kelib chiqqan holda vaqt o'tishi ma'lum bir yuklamani samarali bajara olish qobiliyatidir deb hisoblaydi [2, B. 261].

Yana shu 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 qilishi mumkin.

Shuning uchun majmuali mashg'ulotlarda yuklamaning eng maqbul ketmakteligini 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 xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o'ziga xos jihatlarini, harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir.

Trenerning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik mashq jarayo-nini yaxshiroq tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq yosh ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimi qurishda e'tiborga olish zarur bo'lgan yagona omil emas. Sportchilarning alohida jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texnik – taktik faoliyatlarni 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 ta'daq-langani bo'lishi kerak. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyat-larini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta'sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu pog'onasida o'sishi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlarning to'la namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Past shiddatli aerob yuklamalarni qo'llash bilan fiziologik faoliyatlarining haddan ziyod zo'riqishiga olib keladigan o'ta shiddatli yuklamalar yordamida erishiladigan natijalarga organizm 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 samadorligi kamayib, chidamlilik barqarorlashadi yoki birmuncha pasayadi.

Bolalar va o'smirlar chidamliligini rivojlantiruvchi fiziologik jihatdan asoslangan vositalar sirasiga organizmning aerob unumdorligini oshiruvchi tsiklik mashqlarning har xil turlari kiradi. Bu jihatdan davomiyligi asta-sekin oshirib boriladigan mo'tadil quvvatli (maksimalning taxminan 60% i chegarasida) bir me'yorli yugurishning boshqa mashqlarga nisbatan afzal ekanligi ma'lum bo'ldi. Shu maqsadda mashg'ulotlarga harakatli o'yinlar va o'yin mashqlarini kiritish tavsiya etiladi.

Maksimalning 75% darajasidagi tezlik bilan yurish davomiyligi bo'yicha testlar o'tkazilganda, o'g'il bolalarda 13-14 yoshda, qizlarda esa 10-13 yoshda chidamlilikning eng katta o'sishi kuzatiladi. Wsmirlik davrida past shiddatli yugurish bilan bir qatorda tezligi o'zgaruvchan yugurish, 400-500m ga (o'g'il bolalar uchun) va 200-300m ga (qiz bolalar uchun) tez sur'atli yugurish qo'llaniladi. Yugurishning haftalik hajmi 35-45 km gacha oshiriladi.

Bolalik va o'smirlik yoshlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarga qo'yiladigan asosiy talab – yuqori hissiy ko'tarinkilik zaminida mashg'ulot-larning yumshoq, ehtiyotlovchi rejimini yaratishdir. Bu talabning bajarilishi yosh sportchilarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni qo'llab-

quvvatlash hamda keyingi ixtisoslashuv uchun sharoitni yuzaga keltirishning zarur sharti hisoblanadi. Wsmirlik 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'quvchilarida tezlik va tezkorlik – kuch mashqlarini bajarish chog'idagi ishchanlik ularning jismoniy rivojlanish darajasi o'rtacha yoki past bo'lgan tengdoshlaridagiga nisbatan yuqoriroq bo'ladi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funktsional sharoit 9- 10 yoshlarda yuzaga keladi. O'g'il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo'ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga ke-lib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko'rsatkichlariga etib oladi. 7-10 yoshli o'quvchilarda turg'un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi.

Maktablarda 5-8 - sinflarning jismoniy tarbiya darslarida kichik og'irliklar (1-2 kg) bilan dinamik kuch mashqlari, arqonga chiqish, yuk tashish, cho'yan to'p irg'itish kabilardan muvaffaqiyat bilan foydalanilmoqda. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kg li og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlar soni ko'payadi, arqonga vaqtga qarab chiqish, kurash elementlari qo'llaniladi. Bu yoshdagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. O'smirlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlarda turg'un vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim.

Adabiyotlar:

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – [пер. с англ. – 2-ое изд. доп., перераб.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Специальная выносливость спортсменов / Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. И. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003.