

CHIDAMLILIK TUSHUNCHASI VA TURLARI

Anvarov Doniyorbek Mirzatillo o'g'li

Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti

Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiya kafedrasida o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15477804>

Annotatsiya. Agar kishi biror bir og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, u birmuncha vaqtdan so'ng bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qaraganda bu kishining holati ancha o'zgarganligini ko'rish mumkin. Bu o'zgarishni mimika muskullari kuchlanishida, ter paydo bo'lishida kurish mumkin. ayni vaqtda uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi. Qiyinchiliklar ko'payib borishiga karamsdan, kishi iroda kuchi hisobiga dastlabki ish shiddati birmuncha vaqt saqlab turishi mumkin.

Kalit so'zlar: chidamlilik, pasayish, o'sish, suzish, jismoniy yuklamalar, suv havzasi, yuklamalar, suv.

Аннотация. Если человек делает что-то сложное, через некоторое время он заметит, что делать это становится все труднее. Со стороны видно, что положение этого человека существенно изменилось. Это изменение можно заметить по напряжению мышц лица и появлению пота. В то же время в его организме происходят и серьезные физиологические изменения. Несмотря на возрастающие трудности, человек может поддерживать первоначальную интенсивность работы в течение некоторого времени благодаря силе воли.

Ключевые слова: выносливость, снижение, повышение, плавание, физическая нагрузка, водный бассейн, нагрузка, вода.

Abstract. If a person is doing a difficult task, after a while he will notice that it is becoming increasingly difficult to do it. From the outside, it is possible to see that the person's condition has changed significantly. This change can be seen in the tension of the facial muscles, the appearance of sweat. At the same time, serious physiological changes also occur in his body. Despite the increasing difficulties, a person can maintain the initial intensity of work for some time due to willpower.

Key words: endurance, decrease, increase, swimming, physical activity, water pool, load, water.

Agar kishi biror bir og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, u birmuncha vaqtdan so'ng bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Chetdan qaraganda bu kishining holati ancha o'zgarganligini ko'rish mumkin.

Bu o'zgarishni mimika muskullari kuchlanishida, ter paydo bo'lishida kurish mumkin. ayni vaqtda uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi. Qiyinchiliklar ko'payib borishiga karamsdan, kishi iroda kuchi hisobiga dastlabki ish shiddati birmuncha vaqt saqlab turishi mumkin.

Bunday holatni kompensatsiyali charchoq fazasi deyiladi. Agar iroda kuchi ortganiga qaramay ish intensivligi pasaysa, lekompensatsiyali charchoq fazasi boshlanadi. Ishlash natijasida kishi organizmni ishlash qobiliyatining vaqtinchalik kamayishi charchoq deb ataladi.

Bu qiyinchilik ortishida yoki ishni avvalgidek samarador bajarish mumkin bo'lmay qolishida ifodalanadi. Agar bir necha kishiga bir xil vazifani bajarish tavsiya etilsa. Ular turli vaqtdan so'ng charchaydilar. Bunga sabab shu kishilardagi chidamlilik darajasining xilma – xil bo'lishidir.

Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Chidamlilik bevosita usullar bilan ulchanadi. Bevosita ulchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish tavsiya etiladi doimo qulay emas. Shuning uchun ko'pincha bevosita usuldan foydalaniladi. Sport amaliyotida chidamlilik biror bir uzun masofani 800 m ga suzishda o'tish vaqtiga qarab aniqlanadi.

Harakat faoliyatidagi ish qobiliyati ko'pgina faktorlarga, jumladan kishining tezlik va kuch qobiliyatlariga bog'liq bo'lganligi uchun, chidamlilik ko'rsatkichining ikki tipini e'tiborga oshish lozim: absolyut ko'rsatkichlar (mazkur kishidagi kuch va tezlikning konkret ko'rsatkichlari hisobga olinmaydigan ko'rsatkichlar: yuqorida keltirilgan misollar chidamlilikka bunday baho berishga misol bo'la oladi) va nisbiy, porsial ko'rsatgichlar (shug'ullanuvchilarning tezlik va kuch imkoniyatlarini hisobga olgan ko'rsatgichlar).

Kishining chidamlilikni talab qiladigan mashqlardagi funksional imkoniyatlari bir tomondan, tegishli harakat malakalari, texnikani egallash darajasi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan organizmning aerob va anaerob imkoniyatlari bilan belgilanadi[11,12,15,18].

Nafas olish imkoniyatlari uncha spetsifik emas, ular harakatlarning tashqi shakliga juda ham bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun, agar kishi mashqlar yordamida masalan, yugurishda uzining aerob imkoniyatlari darajasini oshirgan bo'lsa, bu boshqa harakatlarni bajarishga – suzishga, eshkak eshish yoki chang'ida yugurishga ham ta'sir etadi[19,20,22,28,29].

Mazkur sportchi organizmining vegetativ tizimlarining ishlash imkoniyatlari barcha shunga uxshash harakatlarni bajarishda ham yuqori bo'ldi.

Biroq har bir ayrim holda kuchishning mavjudligi yoki yo'qligi organizmning energetik imkoniyatlariga va harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga bo'lgan talablar bilangina emas, balki harakat malakalari o'rtasiga o'zaro hamkorlik xarakteri bilan ham belgilangan.

Chidamlilikni tarbiyalash jarayonida organizmning umumiy chidamlilikni maxsus turlarini belgilab beradigan funksional xususiyatlarini har tomonlama o'stirishning bir qator vazifalarini hal etish talab qilinadi. Ish jarayonida charchoq paydo bo'lganiga qaramay, mashqni davom ettirish, albatta zarur bo'ladigan, katta hajmdagi, anchagina zerikarli va og'ir ishni bajarmay turib, bu vazifalarni hal qilishni tasavvur etish ham qiyin.

Shu munosabat bilan irodaviy fazilatlariga alohida talablar quyiladi. Chidamlilikni tarbiyalash mehnatsevarlikni, katta yuklamalarga va nihoyatda horg'inlik hissiga bardosh tayyor turishni tarbiyalash bilan birga olib boriladi.

Sportchilar mashg'ulot jarayonida ma'lum darajada charchoq his qilsalargina ularda chidamlilik ortib boradi. Bunday holda organizm shunga uxshash holatga ko'nikib boradi.

Bu esa tashki tomondan chidamlilikning ortib borishida ko'rinadi.

Moslashuv o'zgarishlarining miqdori qay maqsadga qaratilganligi mashg'ulot yuklamalari natijasida xosil bo'ladigan reaksiyalar darajasi va xarakteriga mos bo'ladi.

Yuklamaning organizmga ta'sir etishining yig'indi miqdorini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlayotganda takrorlashlar sonining ortishi yurak – tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini uzoq vaqt yuksak darajada saqlab turishga majbur etadi. Anaerob sharoitlarda takrorlashlar sonining ortishi ertami – kech kislorodsiz mexanizmlarning ishdan chiqishiga olib keladi.

Yuklama qiymatlari har birining sxematik ko‘rinishdagi ta’siri shundan iborat. Aslida esa bularning ta’siri ancha murakkab, chunki odatda har qaysi komponent alohida emas, balki besh komponent o‘zgaradi. Bu esa organizmga xilma – xil ta’sir etish uchun juda katta imkoniyatlar yaratadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me’yorda mashq qilish metodidan shuningdek, takroriy va o‘zgaruvchan mashq metodlaridan foydalaniladi. Bir me’yorda to‘xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashni dastlabki bosqichlarida ayniqsa, keng qo‘llaniladi [13,16,17].

Buning sababi shundaki, kislorod ist‘emol kilinishini ta‘minlaydigan tizimlarning ishidagi uyg‘unlik bevosita mashq jarayonida oshadi. Bundan keyin yurak – tomir va nafas tizimlarini ishidagi muvofiqlik bo‘ziladi, kislorod ist‘emol kilish va yuklamalar mashq berish ta’siri kamayadi.

Maksimal shiddatdagi ishlarda charchash biologik jihatdan anaerob resurslarning tezda tamom bo‘lishi, shuningdek nerv markazlarining faoliyatni natijasida tormozlanishi bilan belgilanadi.

Shuning uchun bu xildagi ishlarda chidamlilikni tarbiyalashda avvalo, quyidagi vazifalar turadi: anaerob imkoniyatlarni oshirish, maksimal shiddatdalikdagi maxsus ish sharoitlarida nerv markazlarining ishga yaroqliligini oshirish.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish usuli yuqorida bayon qilingan edi. Ikkinchi vazifani hal qilish uchun musobaqa masofasini chegara tezlikda o‘tishdan foydalaniladi. Biroq «tezlik tusig‘i» ga yo‘l qo‘ymaslik uchun, bu ish turini xaddan tashqari ko‘p takrorlamaslik kerak.

Shuning uchun masofaning uzunligi uning o‘tish tezligi o‘zgartirib turiladi, jumladan, musobaqa masofasidan birmuncha ko‘p masofa o‘tiladi.

Chidamlilikni rivojlantirishning birinchi bosqichini asosiy vazifasi – organizmni ishlash jarayoniga jalb qilish hamda yurak-qon nomi va nafas olish tizimlarini mustaqamlash yo‘li bilan uni yuqori jadallikda ishlashga tayyorlash hisoblanadi.

Asosiy mashq qilish vositalari. Jismoniy mashqlar sport tayyorgarligi vositalari sifatida uch guruhga bo‘linadi: asosiy, maxsus va umumrivojlantiruvchi.

1. Asosiy mashqlar yosh sportchi ixtisoslashgan sport turini qamrab oladi.
2. Maxsus mashqlar zaruriy harakat sifatlarini rivojlantirish, harakatlar texnikasi, taktikasini o‘zlashtirishni takomillashtirish jarayonida qo‘llaniladi.
3. umurivojlantiruvchi mashqlar sport turlari bo‘yicha umumiy, har tamonlama va mazkur sport turi uchun xos ravishda jismoniy rivojlantirish uchun qo‘llaniladi.

Chidamlilikni rivojlantirish mashq qilish usullariga ko‘proq bog‘liq bo‘ladi. Ulardan 3 ta asosiy usullar ajratiladi:

- 1) uzluksiz davomli yugurish;
- 2) uzlukli;
- 3) bellashuv usuli.

1. Uzlaksiz usulning asosiy mashq qilish vositalari.

Aerob yoʻnalishdagi:

20 – 60 min. Davomiylikdagi chigalyozdi sekin suzish tezlik bir maromda, puls 130 – 140 urgʻmin. Mashq qilish mashgʻulotlaridan soʻng yil davomida qoʻllaniladi. Davomli 1000 suzish 45 – 90min. (120 min. Taga oyida bir marta). Tezlik bir maromda (tomir 150 – 160 urgʻmin), yil davomida qoʻllaniladi. Eng koʻp hajmi tayyorgarlik davriga toʻgʻri keladi.

Aerob – anaerob yoʻnalishdagi:

20 – 60 min. Davom etuvchi surʼatli suzish tezlik bir maromda, (tomir urishi 160 – 175 urgʻmin) yil davomida qoʻllaniladi. Tayyorlanish davrida haftada 2 marta, bellashuv davrida 1 – 2 haftada 1 marta nazoratli suzish masʼuliyatli musobaqalardan 1 – 2 hafta oldin nafaqat asosiy masofada, balki qisqa va eng uzun masofalarga ham oʻtkaziladi: musobaqalar tayyorlash davrida 2 – 4 marta oʻtkaziladi.

Mashq qilish jarayonini baholash va jismoniy tayrgarlikni oshirish uchun muntazam ravishda pedagogik va tibbiy – biologik testlar qoʻllanilishi lozim.

Qoʻyidagi tibbiy – biolgik testlardan foydalaniladi:

a) gemoglobin, eritrotsitlar (qizil qon tanachalari) va sut kislotasi miqdorini aniqlash.

b) hajmi va shiddati boʻyicha standart yuklamalardan soʻng EKG va polikardiogrammani qayd qilish;

v) tomir urushi minutiga 170 zarba boʻlganida suzishning oʻrtacha tezligini aniqlash.

Koordinatsi qobiliyatlarini tarbiyalash. Bolalarni Yoshligidan suvga oʻrganib, suvda choʻmilishga qiziqish uygʻotish kerak. Bolani suvda qoʻrqmaydigan qilish uchun suvni haroratini asta – sekin pasaytirib borish lozim. Bolani asosan 4-5 Yoshdan suzishga oʻrgatish lozim. Endi vaqti kelib suzish sportning eng ommalashgan koʻrinishi sifatida oʻrgatish lozim.

Sport amaliyotida turli mazmunli koordinatsion sifatlarini maqsadga muvofiq shakllantira borish yuqori natijalarga erishish garovidir.

Barcha sport turlarida (suzish, engil atletika turlari, sport oʻyinlari va h.k.) harakat texnikasiga oʻrgatish muayyan tasnif va tartib asosida amalga oshiriladi. Jismoniy imkoniyatlarni shakllantirish jarayoni dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab, toki mahoratni takomillashtirish bosqichigacha davom etadi.

Maʼlumki dastlabki tayyorgarlik bosqichida sport malakalriga oʻrgatish samaradorligi ustivor jihatdan shugʻullanuvchi bolalar jismoniy tayyorgarligiga bogʻliqdir .

Shunday ekan, jismoniy tayyorgarlikni belgilovchi harakat sifatlarini dastlab tayyorgarlik bosqichidan boshlab rivojlantirish, keyingi bosqichlarda (oʻquv – trenirovka, sport mahoratini takomillashtirish, bosqichlari) esa mazkur sifatarni tanlangan sport turi xususiyatiga ixtisoslashtirib shakllantira borish bolalar sportini tashkil qilishning muxim shartlaridan biri boʻlishi lozim.

REFERENCES

1. Rasuljon oʻgʻli, A. R., Rasuljon oʻgʻli, A. R., & Anvarov, D. (2024). BRASS USULNING UMUMIY XUSUSIYATLARI. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 139-152.
2. Xasanov, A. T., & Anvarov, D. M. (2023). YOSH SUZUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. OʻZBEKISTONDA

- FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1283-1289.
3. Botirov, B. M., & Anvarov, D. M. (2022, December). YOSH SUZUVCHILAR CHIDAMLILIGINI OSHIRISHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.21. 34.042 Botirov BM katta o 'qituvchi, FarDU Anvarov DM magistrant, FarDU. In Научно-практическая конференция (pp. 562-565).
 4. Анваров, Д., & Абдупаттоев, А. (2024). ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 105-112.
 5. Anvarov, D. (2024). SHAXMATDA TAKTIKA, STRATEGIYA MEKANIZM VA USULLARNING AHAMIYATI. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 53-57.
 6. Anvarov, D., & Urmonov, I. (2024). BUILDING ENDURANCE IN YOUNG SWIMMERS. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 4-11.
 7. Anvarov, D., & Majidov, R. (2024). SUZISHNING INSON ORGANIZIMIGA FOYDASI. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 131-138.
 8. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402.
 9. Анваров, Д., Джалилов, У., & Ахмаджонов, И. (2024). Определение влияния нагрузки при тренировке на ростых спортсменов. Research and implementation, 2(7), 145-149.
 10. Rasuljon o'g'li, A. R., Rasuljon o'g'li, A. R., & Anvarov, D. (2024). BRASS USULNING UMUMIY XUSUSIYATLARI. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 139-152.
 11. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). BOLALAR UCHUN SUZISHNING AHAMIYATI VA O'QITISH USULLARI. Научный Фокус, 2(13), 416-420.
 12. Anvarov, D. (2024, May). 11-12 yoshli suzuvchilarda jismoniy sifatlarining rivojlanishi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
 13. Anvarov, D. (2024, May). Suzishning inson tanasiga foydali tomonlari. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
 14. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). SUZISHDA CHIDAMLILIKNING AHAMIYATI. SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 7(5), 205-209.