

14-16 YOSHLI BO‘LGAN SPORTCHILARNING CHIDAMLILIK SIFATINI OSHIRISH, ULARNI NAZORAT QILISH VA BAHOLASH

Arabjonov Shokirjon Shavkatovich
Xamidjonov Muhammadbobir Ulug‘bek o‘g‘li
Muxtorova Xusnida Abdug‘porovna
ADU Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
kafedrası o‘qituvchilari

ANNOTATSIYA

Chidamlilik har bir sport turida katta ahamiyat kasb etadi hamda ushbu jismoniy sifatni rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratish lozimligini taqozo etadi. Maqolada 14-16 yoshli bo‘lgan sportchilarning chidamlilik sifatini oshirish, ularni nazorat qilish va baholash haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: *chidamlilik, jismoniy madaniyat, sport, 14-16 yoshli sportchilar toifasi, chidamlilikni oshirish usullari, yuklama, tezlik.*

АННОТАЦИЯ

Выносливость важна в любом виде спорта и требует особого внимания к развитию этого физического качества. В статье рассматриваются качество выносливости, мониторинг и оценка спортсменов 14-16 лет.

Ключевые слова: *выносливость, физическая культура, спорт, разряд спортсменов 14-16 лет, методы повышения выносливости, нагрузка, скорость.*

ABSTRACT

Endurance is important in any sport and requires special attention to the development of this physical quality. The article deals with the quality of endurance, monitoring and evaluation of athletes aged 14-16.

Keywords: *endurance, physical culture, sports, category of athletes aged 14-16, methods of increasing endurance, load, speed.*

KIRISH

Chidamlilik – bu insonning biron xarakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uni samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati. Sport amaliyotida chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun har xil usullarni qator olimlar tavsiya etganlar – birtekis, takroriy, intervalli, o‘zgaruvchan, aylanma, musobaqa usullari.

Birtekis 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 etarlicha dam olish intervallari paytida, takrorlashlar soni bilan boshqarishga imkon beradi. Intervalli usul, mashqni bajarish va tiklanish vaqtini aniq reglamentlaydi.

O'zgaruvchan usul, 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.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

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.Y. 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 majmualii 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.

Treningning 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 sifatlarni 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-langan 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 faoliyatlarning 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 yoʻnaltirilgan jismoniy mashqlarga qoʻyiladigan asosiy talab – yuqori hissiy koʻtarinkilik zaminida mashgʻulot-larning yumshoq, ehtiyotlovchi rejimini yaratishdir. Bu talabning bajarilishi yosh sportchilarda mashgʻulotlarga boʻlgan qiziqishni qoʻllab-quvvatlash hamda keyingi ixtisoslashuv uchun sharoitni yuzaga keltirishning zarur sharti hisoblanadi. Wsmirlik davrigacha maktab sport toʻgaraklari sharoitida maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun fiziologik poydevor paydo boʻladi.

XULOSA

Chidamlilikni oʻstirishga qaratilgan jismoniy yuklamalarga oʻrtacha jismoniy rivojlanish darajasiga ega boʻlgan bolalar va oʻsmirlar tezroq moslashadilar. Jismoniy rivojlanish darajasi yuqori boʻlgan maktab oʻquvchilarida tezlik va tezkorlik – kuch mashqlarini bajarish chogʻidagi ishchanlik ularning jismoniy rivojlanish darajasi oʻrtacha yoki past boʻlgan tengdoshlaridagiga nisbatan yuqoriroq boʻladi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funktsional sharoit 9- 10 yoshlarda yuzaga keladi. Oʻgʻil bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat boʻladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga ke-lib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning koʻrsatkichlariga etib oladi. 7-10 yoshli oʻquvchilarda turgʻun kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi. Maktablarda 5-8 - sinflarning jismoniy tarbiya darslarida kichik ogʻirliklar (1-2 kg) bilan dinamik kuch mashqlari, arqonga chiqish, yuk tashish, choʻyan toʻp irgʻitish kabilardan muvaffaqiyat bilan foydalanilmoqda. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kg li ogʻirliklar bilan oʻtkaziladigan mashqlar soni koʻpayadi, arqonga vaqtga qarab chiqish, kurash elementlari qoʻllaniladi. Bu yoshdagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. Oʻsmirlar bilan oʻtiladigan mashgʻulotlarda turgʻun vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim.

REFERENCES

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.