

YOSH SUZUVCHILAR CHIDAMLILIGINI OSHIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

10.53885/edinres.2022.21.34.042

Botirov B.M. katta o'qituvchi, FarDU

Anvarov D.M. magistrant, FarDU

Ma'lumki, yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni ularning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishni taqozo etadi. Hozirgi kunning kuchli suzuvchilari – bu shunday sportchilarki, ular juda yukori jismoniy tayyorgarlik darajasiga egadirlar. Yuqori maxoratli suzuvchilarni tayyorlash jarayonidagi metodikalar juda yuqori yuklamalar bilan izohlanadi.

Yosh suzuvchilarning trenirovka mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikning to'g'ri tashkillashtirilishi muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, yoshlik davrida yuqori jismoniy tayyorgarlikka fundament yaratish lozim, qaysiki, bu kelgusi ishlar ichida rivojlanadi va mustahkamlanadi.

Suzish bilan shug'ullanuvchilarni uzoq masofalarga suzishga tayyorlashda shuni nazarda tutish kerakki, 800 va 1500 m li masofalar nisbiy shiddatning turli zonalariga tegishli bo'lib, sportchilarning aerob va anaerob qobiliyatlari rivojlanishiga har xil talablar qo'yiladi. 800 m ga yugurishda anaerob - glikolitik jarayonining ancha ko'payishi eng muhim hisoblanadi, 1500 m ga yugurishda esa shiddat hosil bo'lishini anaerob jarayoni katta ahamiyat kasb etadi.

Sportchilar mashg'ulot jarayonida ma'lum darajada charchoq xis qilsalargina ularda chidamlilik ortib boradi. Bunday holda organizm shunga o'xshash holatga ko'nikib boradi. Bu esa tashqi 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 xar 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.

Buning sababi shundaki, kislorod ist'emol qilinishini ta'minlaydigan tizimlarning ishidagi uyg'unlik bevosita mashq jarayonida oshadi. Bundan keyin yurak - tomir va nafas tizimlarini ishidagi muvofiqlik buziladi, kislorod ist'emol qilish va yuklamalar, mashq berish ta'siri kamayadi.

Maksimal shiddatdagi ishlarda charchash biologik jihatdan anaerob resurslarning tezda tamom bo'lishi, shuningdek, asab markazlarining faoliyati natijasida tormozlanishi bilan belgilanadi.

Shuning uchun bu xildagi ishlarda chidamlilikni tarbiyalashda avvalo, quyidagi vazifalar turadi: anaerob imkoniyatlarni oshirish, maksimal shiddatdagi maxsus ish sharoitlarida asab 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 to'sig'i» ga yo'l qo'ymaslik uchun, bu ish turini haddan 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.

Submaksimal va katta shiddatda bajariladigan ishlarda maxsus chidamlilikni tarbiyalashda tanlangan musobaqa masofasiga nisbatan ancha qisqartirilgan bo'laklarni qayta o'tishda keng foydalaniladi.

Nisbatan kichik bo'laklarni tanlashda maqsad shug'ullanuvchilarni dastlabki vaqtlarda to'la masofani o'tishdagi tezlikda, nisbatan ancha yuqori tezlikda uzoq vaqt harakat qilishga o'rgatishdir. Qisqa masofani bir marta o'tish organizmga juda kam ta'sir ko'rsatganligi uchun har bir alohida mashg'ulotda - mashg'ulot samarasi yuqorigi bo'lishiga intilib, shu masofani har gal ko'p marta o'tiladi.

Submaksimal, katta va o'rtacha intensivlik bilan bajariladigan ishlarda chidamlilikni tarbiyalashning xususiyatlari xar bir zonada organizmga ko'yildaigan talablar spetsifikasi bilan belgilanadi.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Masofa qancha qisqa bo'lsa, anaerob imkoniyatlar shunchalik katta rol o'ynaydi, ishlarni kislorod etishmagan sharoitda bajarish qobiliyati shuncha muhimroq bo'ladi.

Malakali sportchilarning mashg'ulotlarida chidamlilikni tarbiyalashda foydalaniladigan zamonaviy usullar bir mashg'ulotda ham, mashg'ulotlarning yillik siklida ham juda katta hajmdagi ishlarni bajarish bilan bog'liq.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofaning uzun - qisqaligini emas, balki suzuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, jumladan, ularning jismoniy tayyorligi darajasini ham hisobga olish lozim.

Bunda shuni esda tutish kerakki, bir masofa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab, turlicha quvvat zonalariga taalluqli bo'lishi mumkin.

Taxminan bo'lsa ham ishning doimiy intensivligini saqlash yaxshi natijalarga erishishni osonlashtiradi. Bunday qobiliyatni alohida yo'naltirib tarbiyalash lozim. Bunday mashq turlarida ham intensivligi, ham harakat shakllari doimo o'zgarib turadigan ishlar xarakterlidir.

Bunday sport turi bilan shug'ullanadigan kishilarda organizmning ham aerob, ham anaerob imkoniyatlari muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Agar alohida zo'r berish daqiqalarida faoliyat asosan energiyaning anaerob manbalari hisobiga bajarilsa, nisbatan «sokinlik» davridagi tiklanish tezligi aerob mexanizmlarning quvvati bilan belgilanadi. Yakka - yakka bahslashuv va o'yin jarayonining o'zida organizmning ayrim funksiyalariga tanlab ta'sir etishga erishish qiyin, yuklamani aniq me'yorlash ham ancha qiyin.

Shuning uchun bunday sport turi bilan shug'ullanuvchilar chidamlilikni tarbiyalash uchun xilma xil siklik mashqlardan – kross, suzish va hokazolardan keng foydalanadilar.

Biroq faqat shu mashqlar yordamida o'z sport turidagi mashqlardan foydalanmay turib, maxsus chidamlilikni yuqori darajada ko'tarib bo'lmaydi.

Biror bir kuch mashqlaridagi chidamlilik odatda bu mashqni muhim bo'lgan takrorlashlar soni bilan xarakterlanadi. Boshqa shunga o'xshash barcha hollardagi kabi bunda ham chidamlilikning absolyut va proporsional ko'rsatkichlari mavjuddir.

Lekin bu bog'liqlik kuch ishlatish miqdori ancha yuqori: maksimal kuch darajasidan kamida 25 - 30 foiz bo'lgandagina kuzatiladi. Kichik og'irliklar bilan mashq qilishda mumkin bo'lgan takrorlash soni juda tez o'sib boradi va amalda maksimal kuchga bog'liq bo'lmaydi. Ko'pchilik tadqiqotchilar, chidamlilikning ma'lum ko'rsatkichlari kuchga bog'liq emas, buning ustiga ko'pincha ular o'rtasida manfiy korrelyasiya mavjud deb hisoblaydilar.

Kundalik hayotda ham, sportda ham hech qachon kishilarni ularning kuchiga qarab taqqoslanmagani sababli bizni chidamlilikning faqat absolyut ko'rsatkichlari qiziqtiradi.

Yuqorida qayd qilinganidek, bu ko'rsatkichlar kuchning darajasiga bog'liq: shu bilan birga qanchalik ko'p qarshilikni engishga to'g'ri kelsa, bu bog'liqlik shuncha ko'p bo'ladi. Bunday holda chidamlilikni tarbiyalashda maksimal qarshilikning 35 – 80 foiz tashkil etadigan qarshilikdagi kuch mashqlarini takror bajarishdan foydalaniladi.

Suzuvchilarda chidamlilikni tarbiyalash muammoasi mamlakatimizda ilmiy - tadqiqot predmeti sifatida ko'p mualliflar tomonidan ilgari surilgan.

Ular mazkur harakat sifatiga «Organizmi charchash vaqtini orqaga suruvchi yoki charchash jarayonini keltirib chiqaradigan omillarning paydo bo'lishiga zid ravishda ish faoliyatini davom ettirish» xususiyatiga ta'rif berishgan.

Keyinroq chidamlilik tushunchasi birmuncha kengaydi. Bunga sabab unga tashqi va ichki salbiy omillar harakatidagi barqarorlik ham kelib qo'shildi.

Chidamlilik organizmning mehnat qobiliyatini saqlash muddatining davomiyligi va uning charchash yoki tashqi muhitning salbiy omillari ta'siriga bardosh berish, qarshilik ko'rsatish darajasi sifatida tavsiflanadi.

So'nggi yillarda chidamlilik va uning turlarini yig'indisidan iborat bo'lgan yaxlit tushuncha sifatida ifodalanoqda. Masalan: kuch chidamliligi, umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik chidamliligi va h.k.

Masalan, suzuvchi chidamli deyishadi - yu, lekin qanday masofalar nazarda tutilayotganligi noma'lum. 1500 m masofada chidamlilik darajasining yuqoriligi, 1000 m masofada chidamlilik darajasining yuqoriligi, 800m masofada ham xuddi shunday chidamlilik degani emas.

Adabiyotlarda shunday fikrlar ham bor, ya'ni hatto maxsus chidamlilik ham polimorf (ko'p shaklli) sifat hisoblanadi. Uning rivojlanishi o'zaro har xil aloqada hamda asosiy sifatga qandaydir munosabatda bo'lgan qator tarkibiy qismlar: umumiy chidamlilik, tezlik, maxsus kuch qobiliyatining yig'indisiga bog'liqdir. Maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifat – tezlik va chidamlilikni sintezi hisoblanadi.

Bu ikki sifat sport mahorati o'sgan sari olib boriladigan maxsus kuch bilan mustahkam aloqadadir. Suzish sport turida 800, 1000 va 1500 metr masofaga suzishga ixtisoslashgan sportchilar

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

uncha tezkor bo'lmashliklari zarur, musobaqaviy tezlikni uzoq muddat davomida saqlashni bilishlari va ayni vaqtda juda chidamli bo'lishlari lozim.

Xulosa qilish mumkinki, mashg'ulot jarayonida suzuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy va maxsus mashqlaridan shug'ullanuvchilarni tayyorgarlik holatidan kelib chiqib foydalanish maqsadga muvofiqdir. Yuqori darajadagi chidamlilikka erishish bolalik va o'smirlik davrida qanchalik asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muvaffaqiyatli olib borilganligiga bog'liq.

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.

2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.

3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.

4. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

5. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

7. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.

8. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

9. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.

10. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.

11. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

12. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

13. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.

14. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.

15. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

16.

17. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

18. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

19. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

20. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
21. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players // *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 242-248.
22. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
23. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
24. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
25. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // *Проблемы педагогики*. - 2020- № 3 (48) с 79-81
26. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Managment and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022
27. Джураева Махаста Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
28. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
29. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. *Eastern European Scientific Journal*, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
30. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
31. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
32. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
33. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
34. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // *Academy*. – 2020. – №. 9 (60).