

FUTBOLCHILARDA UMUMIY CHIDAMLILIKNI OSHIRISH MASALALARI

Bekmuratov Dauletmurat Maxsetovich

Qoraqalpoq davlat universiteti magistranti

Iskenderov Damir Qonisbaevich

Nukus davlat pedagogika instituti magistranti

Annotatsiya: *Maqolada chidamlilikning mazmun mohiyati, umumiy chidamlilikning maxsus chidamlilikdan farqi o'rganilgan. Umumiy chidamlilikni oshirish bo'yicha mashqlar misol sifatida keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *chidamlilik, maxsus chidamlilik, umumiy chidamlilik, tezkorlik, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashq.*

Chidamlilik deganda odamning biror ishni belgilangan rejimda iloji boricha uzoqroq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Ishning davomiyligi charchoq boshlanishi bilan cheklanib qolishi tufayli chidamlilik tushunchasini organizimning charchoqqa qarshi tura olish qobiliyati bog'liq chidamlilik kuchga oid chidamlilik va maxsus chidamlilik bir –biridan farq qiladi. Umumiy chidamlilik bu sportning uzoq vaqt davomida o'z xarakteri bo'yicha har xil bo'lgan nisbatan unchalik yuqori bo'lmagan va ko'pgina muskul guruhlarni harakatga soladigan uni ro'yobga chiqarish darajasi:

1. Organizimning anaerob imkoniyatlari bilan;
2. Xarakterlar texnikasini qanchalik tejab ishlatish darajasi bilan
3. Sportning chidamli qobiliyati ya'ni undagi iroda sifatlarining rivojlanish darajasi bilan belgilangan.

Organizimning aerobik imkoniyatlari umumiy chidamlilikning biologik asosi hisoblanadi. Odatda odamning 1 minutda necha litr kislorod iste'mol qilish me'yori aerob imkoniyatlarning asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi. Sportchi muayyan vaqt birligida qanchalik ko'p miqdorda energiya ishlab chiqarishi binobarin ko'proq ish bajarishi mumkin.

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 yarmidava 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]

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]

Insonning chidamliligi ma'lum bir uzoq muddatli ish paytida yuzaga keladiganmuayyan turdagi charchoqqa dosh berish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Chidamlilik hardoim o'ziga xosdir.Chidamlilik qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, uning darajasi qanchalik yuqoribo'lsa, umumiy charchoq shunchalik kechroq boshlanadi, kompensatsiyalanmagan charchoq fazasikechroq paydo bo'ladi, tananing charchoqqa qarshi kurashi muvaffaqiyatli bo'ladi, ishning o'zi uzoqroq bo'lishi mumkin.

Futbolchilaming chidamliligi deganda o'yinning boshidan oxirigacha o'yin faoliyatini hech bo'shashtirmasdan davom ettira olish qobiliyati tushuniladi. Chidamlilikni yana toliqishga qarshi tura olish qobiliyati, desa ham bo'ladi. Sport amaliyotida to'rt toifa toliqishni uchratish mumkin, bular: aqliy, sensor, emosional va jismoniy toliqishlar. Bu to'rt toifa toliqish futbolchiga ham xosdir. Tabiiyki, bular ichida jismoniy toliqishning salmog'i ko'proq. Futbolchilarda chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatiga to'g'ri yon-dashish uchun sportchilar o'yin faoliyati tabiatini va o'yin paytida ulaming zimmasiga tushadigan yuklamani hisobga olish zarur. Ma'lumki, futbolchilaming faoliyati bir-biriga zid bo'lgan zonalarda kechadi: bir tomondan qisqa vaqt maksimal shiddatda o'tuvchi ish 5-8 soniya (tez yugurish, tezlashish, sakrash, kurashish va shu singlarlar); boshqa tomondan - o'yin vaqti 90 daqiqa davom etadiki, bu o'rtacha ishga xos xususiyatdir. Agar o'rtacha ishdan iborat trenirovkaning maksimal shiddatdagi ishga salbiy ta'sir qilishini hisobga oladigan bo'lsak, unda futboldagi chidamlilik masalasining juda og'ir masala ekanligi ravshan bo'ladi. Futbolchilardagi chidamlilikni tarbiyalash uslublarini aniqlashda ulardagi umumiy va maxsus chidamlilikni bir-biridan farqlash lozim Quyida umumiy chidamlilikni ko'rib chiqamiz.

Chidamlilik jismoniy tayyorgarlikning asosi.[3] U umumiy (ya'ni o'zigaxos bo'lmagan) va maxsus chidamlilikka bo'linadi. Biz bu ikki turdagi chidamliliknibatafsilroq ko'rib chiqishni maqsadga muvofiq deb bilamiz.Inson

tanasing umumiy chidamliligiga kelsak, bu uning jismoniy salomatligining juda muhim tarkibiy qismidir, bundan tashqari, bu uning hayotini optimallashtirishda juda muhimdir. Shu bilan birga, inson tanasing umumiy chidamliligi maxsus chidamlilikni muvaffaqiyatli rivojlantirishning muhim shart hisoblanadi (bardoshlikning bu turi quyida muhokama qilinadi).

Inson tanasing umumiy chidamliligi, yuqorida ta'kidlanganidek, bu odamning uzoq vaqt davomida ma'lum mushak harakatlarini bajarish qobiliyati nuqtai nazaridan qaraladi, buning natijasida uning sport mahorati shakllanadi. [4]

Inson tanasing umumiy chidamliligining o'sishi jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarish (ya'ni mashg'ulot tufayli) tufayli amalga oshiriladi. Biz ko'rib chiqayotgan chidamlilik turining namoyon bo'lishi to'g'ridan-to'g'ri odamning «chidash» qobiliyatiga (boshqacha qilib aytganda, uning ixtiyoriy sa'y-harakatlari tufayli yuzaga keladigan jismoniy charchoqqa muvaffaqiyatli qarshilik ko'rsatish qobiliyatiga), shuningdek, sportga bog'liq bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun, odatda, uzoq vaqt harakat qilish bilan bog'liq mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 800-2000 m ga tez yurish, yugurish, 3-5 km krosslar, chang'ida yurish, suzish va boshqalar. Bu mashqlar o'rtacha sur'atda, hali sportchilar tayyorgarlik davrining dastlabki bosqichida ekanida, ular hali og'ir kuch bilan bajariladigan ishga tayyor bo'lmaganlarida bajariladi. Futbolchi jamoada egallagan o'limga qarab 5,5 dan 10,5 km gacha yo'lni bosib o'tadi. Bunda shiddatli harakatlar (tez yugurish, tezlashish) 5 min vaqtni egallaydi, bu vaqt oralig'ida o'yinchilar 1500 dan to 2500 m gacha masofaga tez, ammo qisqa-qisqa qilib uzunligi 7-15-24 m dan yuguradilar. Shu orada ular sekinroq yugurishga 25 dan 35 minutgacha, qadamlab yurish uchun esa 45 dan 57 minutgacha vaqt sarflashadi. Yuzaki qaraganda, o'yinchilar uchun shiddatli bo'lmagan yugurishga ko'proq vaqt sarflangandek ko'rinadi. Ammo bu aslida 5 min ichidagi jadallashish, tez yugurish va to'p uchun kurashga sarflangan juda katta kuch-quavatni qoplashga ketadigan vaqtdir.

Xulosa qilib aytganda ma'lum bir chidamlilikning (shaklning) sof shaklida namoyon bo'lishini talab qiladigan vosita harakatlari yo'q. Har qanday vosita harakati bajarishda har xil turdagi chidamlilikning u yoki bu tarzda namoyon bo'lishini toping. O'z navbatida, chidamlilik namoyon bo'lishining har bir shakli turlar va navlarning butundoyirasini o'z ichiga olishi mumkin. Turli sport turlarida chidamlilik o'ziga xos va o'zigaxos bo'lishi tabiiy va tushunarli hisoblanadi.

FOYDALANILGAN 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. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис [Текст]: учебное пособие /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - Москва: Советский спорт, 2015. - 312 с
4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. Москва: Флинта, Наука,2018. - 424 с.