

CHIDAMLILIK SIFATLARINI TARBIYALASH VOSITA, USLUBLARI VA ULARNI TAHLILI

Nizomov Akmaljon¹

Farg'ona davlat universiteti

KEYWORDS

Gandbolchining trenirovka jarayoni, adabiyot manbaalarini ko'rsatishi, tezkorlik chidamliligi, chidamlilikni rivojlantirish.

ABSTRACT

Albatta! Quyida "Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash vositalari, uslublari va ularni tahlili" mavzusiga doir batafsil tushuncha berilgan. Bu mavzu ko'pincha jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi yoki umumiy pedagogik jarayonlarda muhim o'rin tutadi.

2181-2675/© 2025 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.15242948**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Kirish: Gandbolchining trenirovka jarayonida ishlashi natijasida sportchi ish qobiliyatining vaqtinchalik kamayishi charchash deyiladi. Bu qiyinchilik ortishida yoki ishning avvalgidan samarali bajarish mumkin bo'lmay qolishida ifodalanadi. Agar birorta yosh sportchiga bir hil vazifani bajarish tavsiya etilgan bo'lsa, ular turli vaqtdan kichik charchaydilar. Bularga sabab shu sportchilarning chidamlilik darajasining hilma-hil bo'lishidir.

Kishi faoliyatining belgilangan ish shiddati qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovi bo'lib hisoblanadi. Faoliyatning bu turdagi charchash ham muvofiq ravishda hilma hil bo'ladi. Shu sababli sportda ihtisoslashish predmeti sifatida tanlangan ma'lum faoliyatga nisbatan chidamlilik mahsus chidamlilik deb ataladi.

Biz 1600 metrga yugurishda, chidamlilik sifatini ko'rsatuvchi test bo'yicha 5-6-sinflarda o'quvchi gandbolchining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi tayyorgarlikni dastlabki va o'quv yili ohiridagi ko'rsatgichlarni oldik.

Adabiyot manbaalarini ko'rsatishicha, chidamlilikni rivojlantirishda sust va shiddatli mashqlar ta'siriga, ayniqsa, 8-10 yoshli bolalar sezgir bo'ladi. 12-15 yoshgacha bu mashqlarning samaradorligi kamayib, chidamlilik barqarorlashadi yoki bir muncha pasayadi. Shu maqsadda maksimal nagruzkani 75% tezligi bilan yugurish

¹ Farg'ona davlat universiteti jismoniy tarbiya va sport fakulteti "sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası" o'qituvchisi

doimiyliigi bo'yicha testlar o'tkazilganda o'g'il bolalarda 13-14 yoshda, qizlarda esa 10-13 yoshda chidamlilikni eng katta o'sishi kuzatildi.

Har bir seriyada takrorlashlar soni 3-4 marta. Sport razryadiga ega bo'lmaganlar uchun seriyalar miqdori 2-3 ta, yaxshi tayyorlangan odamlar uchun 34

4-6 ta. Submaksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi turli yoshdagi va tayyorgarligi odamlarda maksimal davomiyliigi 50 s va 4-5 daqiqadan ortiq mashqlarda namoyon bo'ladi. Masalan, 10 yoshli bolalar uchun 9 dan 90 s. gacha davomiylikda yugurishda, 50-400 m ga mos keladi, 13 yoshli bolalar 15 s dan 4 daq 30 s gacha, 90-1600 m. Masofaga; kattalarda yuqori malakali sportchilar uchun yugurish davomiligi 20 s dan 2 daq 16 s oralig'ida bo'ladi. Ular bu vaqtida 200 dan 100 m gacha masofani bosib o'tadilar.

Tezkorlik chidamliligi bunday ishlaganda masofaning qisqartirilgan kesmalarini yuqori tezlikda bosib o'tish yo'li bilan rivojlantiriladi. Masalan, 400 m ga yuguruvchi uchun 200 m dan 3-5 marta. So'ng kesmalar uzunligi ortib boradi. Ular bellashuv masofasiga yaqin, teng va hatto bir oz ko'p bo'lishi mumkin. Masalan, 400 m ga yuguruvchi uchun 350-400 m masofani takror (2-4 marta) katta tezlikda bosib o'tish. 45 s – 45 daq. oralig'ida bosib o'tiladigan masofalarda tezkorlik chidamliligini rivojlantirishda energota'minot anaerob gliko-litik xajmga (anaerob emiriladigan glikogenlarning umumiy miqdori) bog'liq bo'ladi. Mashqlarni bajarishning asosiy usuli - takroriy, bir takrorlash davomiyliigi 1 dan 5 daq gacha. Harakat tezkorligi 80-85%. Bir seriyada takrorlashlar soni 4-6 marta. Takrorlashlar orasida tanaffus 4-8 daq seriyalar orasida 10-15 daq. Mashqlar chuqurroq ta'sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi. Maksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi davomiyliigi 2-10 daq. Va undan ko'p davomiylikdagi mashqlarni bajarishda nomayon bo'ladi. Mazkur bo'lak ichida vaqt chegarasi oraliqlari turli yoshdagi shaxslar uchun bir hil emas. Ayniqsa, bu farq kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu hol bolaning o'sishi va rivojlanishi natijasida organizmda yuz beradigan morfologik, funksional, yurak-qon tomir, asab-mushak na boshqa tizimlaridagi 35 o'zgarishlar bilan bog'liq. Yuqori malakali sportchilardan ushbu bo'lakka 1500-5000 m ga yuguruvchilar, 400- 500 m ga suzuvchilar, 3000, 5000 va 10000 m; ga konkida yuguruvchilar kiradi.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi mashg'ulot masofalarida kritik tezlikka yaqin, teng va bir oz ko'proq sur'atda harakatlanishdir. Ta'siri bo'yicha bunaqa ish organizmda kislorodning maksimal iste'mol qilinishiga sabab bo'ladi va uzoq vaqt davomida uni yuqori darajada saqlab turish imkonini beradi.

Ishlayotgan mushaklarni energiya bilan ta'minlash jarayoni — aralash, aerobanaerob. Mazkur bo'lakda chidamlilikni rivojlantirish uchun o'zgaruvchan, takroriy va oraliq usullar qo'llaniladi. O'zgaruvchan usulda harakat tezkorligi o'rtachadan bellashuv tezligigacha bo'lishi mumkin.

O'zgaruvchan mashg'ulot «fartleka» turi bo'yicha o'tkaziladi uzunligi bo'yicha turli masofalar turli tezliklarda bosib o'tiladi, yoki bir hil kesmalarni navbat bilan yuqori va past tezlikda bosib o'tiladi. Masalan, konkida 10 davra yugurishda, 1 davra tez -1

davra past o'zgaruvchan tezlikda o'tiladi.

Xulosa

Chidamlilik - bu insonning jismoniy va ruhiy jihatdan uzoq muddat davomida mehnat yoki sport faoliyatini samarali bajarishga qodirligi bo'lib, uni shakllantirish va rivojlantirish har tomonlama yondashuvni talab etadi. Chidamlilik sifatlarini tarbiyalashda asosiy vositalar sifatida jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, uyqu rejimi va psixologik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, yugurish, suzish, velosport kabi uzoq muddatli yuklamalar chidamlilikni oshirishda samarali hisoblanadi.

Chidamlilikni shakllantirish uslublariga intervalli mashg'ulotlar, doimiy ritmda bajariladigan mashqlar, aylana bo'yicha mashqlar va funksional tayyorgarlik mashqlari kiradi. Har bir uslub sportchining tayyorgarlik darajasi, yosh xususiyatlari va maqsadga qarab tanlanadi.

O'tkazilgan tahlil shuni ko'rsatadiki, chidamlilikni rivojlantirishda uzluksizlik, bosqichma-bosqichlik va individual yondashuv asosiy mezonlardandir. Shuningdek, sportchilarning ruhiy holati, motivatsiyasi va irodaviy sifatleri ham chidamlilikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, chidamlilik faqat jismoniy emas, balki ruhiy tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liqdir.

Natijada, chidamlilik sifatlarini samarali rivojlantirish uchun kompleks yondashuv, to'g'ri tanlangan uslub va vositalar, muntazam nazorat va individual yondashuv zarur hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Каримов И.А. Жамиятимиз мафкураси халқни халқ, миллатни миллат қилишига хизмат қилсин. Т., Ўзбекистон, 1998.
2. Abduraxmonov, S. (2023). Gandbolchilarning sport tayyorgarligi tizimi. Евразийский журнал академических исследований, 3(10), 195-197.
3. Abduraxmonov, S. (2023). Gandbol sport turini rivojlantirishning dolzarb masalalari. Инновационные исследования в современном мире: теория и практика, 2(25), 95-98.
4. Nizomov, A. (2024). Gandbolda darvozabon o'yinining texnikasi. Research and Implementation, 440-444.
5. Nizomov, A. (2024). Umumiy o'yin ta'lim maktablarida gandbolni o'rgatish xususiyatlari. Research and Implementation, 433-436.
6. Nizomov, A. (2024). Yosh qo'l to'pichilarni tanlab olish. Research and Implementation, 337-340.
7. Nizomov, A. (2024). Gandbol o'yini texnikasi va taktikasini rivojlantirishning umumiy tasnifi. Research and Implementation, 429-432.
8. Ahmadjonov, D. (2024). Gandbol o'yinining inson organizmiga foydali xususiyatlari. Research and Implementation, 352-355.
9. Ahmadjonov, D. (2024). Gandbolda chidamlilik sifatlarini oshirish. Research and Implementation, 355-358.
10. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини

тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» фармони. Тошкент. 2018 йил 6 март.

11. Ф.А. Абдурахмонов, В.А. Лемешков, А.Н. Ливицкий, Ш.К.Палов, Я.И.Яротский «Подготовка гандболистов» Тошкент-1992. из. отд. УзГИФК.

12. Solijonovich, S. J. (2025). Voleybol mashg'ulotlarida o'yin chidamkorligini rivojlantirish uchun dastlabki o'rgatish texnikasi. Образование наука и инновационные идеи в мире, 64(4), 198-205.

13. Solijonovich, S. J. (2025, January). 15-16 yoshli voleybolchilarni sport seksiyasi mashg'ulotlari orqali umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish. In International Conference on Economics, Finance, Banking and Management (pp. 10-22).

14. Solijonovich, S. J. (2025, January). Voleybol seksiyasining tuzilishi, maqsadi va vazifalari. In International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences (pp. 6-17).

15. Sulaymonov, J. S. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida ta'lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar. Экономика и социум, (2 (117)-1), 673-676.

16. Solijonovich, S. J. (2023). Zamonaviy voleybolda to'pni o'yinga kiritish texnikasi. Imras, 6(6), 366-373.