

UOT:796.

DÖZÜMLÜYÜN TƏRBIYƏ PROSESİNDƏ HƏLL OLUNAN VƏZİFƏLƏR*Rzayeva Mətanət Əlihüseyn qızı, Ağayev İlham Mansır oğlu**Gəncə Dövlət Universiteti**tunzalehuseyinova70@gmail.com*

Xülasə: Bədəni funksional fəallığa cəlb edən hər bir hərəkəti fəaliyyətdə dözümlüyn göstərmə imkanları göstərilən faktorların birliyini müəyyən edir. Dözümlüyn inkişafında dərin xüsusişəldirmə hər bir fəaliyyətdə onun xüsu-siyyətlərinə cavab verirsə bədəndə spesifik uyğunlaşmanın yenidən qurmasına gətirib çıxardır. Belə xüsusişəldərimə nəticəsində spəsifikasi dözümlüyn inkişafını «xüsusi» adlandırmaq olar (idmanda, məsələn, bu xüsusi sprinter, stayer, idman qimnastik və s. dözümlüyüdür). Bununla belə spəsifikasi dözümlük» və «xüsusi özümlük» terminləri - sinonimlər; xüsusi dözümlük idman və ya başqa ixtisas nəticəsində inkişaf edən spəsifikasi dözümlüyn növüdür.

Dözümlüyn illərlə müntəzəm məşq edilməsi onun səviyyəsinə, istiqamətinə və həyat ərzində inkişafına radikal təsir edir. Müəyyən dövrlərdə bu hal hansısa uzun müddətli işi görmək imkanı yaradır. Dözümlüyn çox illik təbiyə edilməsi prosesində - davamlı sağlamlıq və tam qiymətli həyal təzi üçün optimallaşdırılmış dözümlüyn inkişafı məqsədi təqib edir, bu da orqanizmin funksional formalarının qabaqcıl dəyişməsiylə ümumi və dözümlüyn əsas spəsifikasi növlərinin inkişaf səviyyəsinin dəyişməsinə təmin edir.

Açar sözlər: dözümlülük, fiziki təbiyə, sağlamlıq, orqanizm, fiziki hazırlıq

Ключевые слова: выносливость, физическое воспитание, здоровье, тело, физическая подготовка

Keywords: endurance, physical education, health, body, physical fitness

Dözümlüyn istiqamətli inkişafında yaş dinamikası və imkanları. Baxılan dözümlüyn faktorları həyat ərzində böyük ölçülərdə dəyişirlər. Onların dəyişmələrinin istiqaməti və səviyyəsinin konkret göstəriciləri haqqında məlumatı göstərilən qrafiklərdə daha aydın görmək olar.

Bu məlumatlardan göründüyü kimi dözümlüyü limitləndirən bədənin funksional imkanlarının artması xüsusi yetkin yaş dövründə daha böyük tempdə həyata keçir. Yetkinlik dövrünün axırına yaxın oksigenin maksimal istifadə (OMİ) səviyyəsi və oksigen mübadiləsinin fəallıq göstəriciləri daha da artır. Bunlar hamısı əsas verir ki, bu yaşda aerob dözümlüyn artmasının başlanmasının saymaq olar. Qeyd etmək lazımdır ki, nəzərdən keçirilən göstəricilərin funksional imkanlarının artma səviyyəsi hərəkəti fəallıqdan çox aşıdır. Bu hal əsasəndə OMİ göstəricilərin və oksigen borcunu idmançılarda və onların idman məşqul olmayan yaşlılarında müqayisə edəndə dəqiq görmək olar.

OMİ optimal həcmi, oksigen borcunun parametrləri və müxtəlif növ dözümlüyn başqa funksional göstəricilərin ən böyük ölçüləri daha çox yetkin yaşlı insanlarda müşahidə etmək olar. Təsədüfi deyil ki, müxtəlif idman növlərində ən böyük nailiyyətlər 25 - 30 yaşda nümayiş etdirilir. 40 yaşından sonra dözümlüyn tənəzzülü daha çox özünü göstərir (idman göstəricilərinə görə, həm də orqanizmin funksional yaş göstəricilərinə görə). Bu tənəzzülün səviyyəsi müəyyən şəraitdə əhəmiyyətli dərəcədə azaldıla bilər, bu da əsasən yaşlı və orta yaşlı dövründə seçilən idman növü ilə müntəzəm məşq etmədən, dözümlüyn həddi təyin edən funksional göstəricilərdən və eyni yaş dövründə fiziki təbiyə ilə məşqul olanla olmayan arasında olan müəyyən fərqlərdən asılıdır.

Dözümlüyn illərlə müntəzəm məşq edilməsi onun səviyyəsinə, istiqamətinə və həyat ərzində inkişafına radikal təsir edir. Müəyyən dövrlərdə bu hal hansısa uzun müddətli işi

görmək imkanı yaradır. Düzümlüyün çox illik tərbiyə edilməsi prosesində - davamlı sağlamlıq və tam qiymətli həyal tərzü üçün optimallaşdırılmış düzümlüyün inkişafı məqsədi təqib edir, bu da orqanizmin funksional formalarının qabaqcıl dəyişməsiylə ümumi və düzümlüyün əsas spesifik növlərinin inkişaf səviyyəsinin dəyişməsinə təmin edir.

Ümumi düzümlüyün tərbiyə edilməsi məsələləri. İlkin növbədə onlar ümumi aerob düzümlüyün inkişafına şəraiti-ni yaradırlar. Orqanizmin aerob imkanları yetkin yaşında maksimuma çatmadığına baxmayaraq onların yönəmlı artırılma şəraitini fiziki hazırlıqda ustalıqdan təşkil etmək lazımdır. Bu ümumi fiziki işgörmə qabiliyyətini artırmaq və spesifik düzümlüyün inkişafı üçün təkandır.

Orqanizmin yaş yetişməsiylə bağlı ümumi düzümlüyün tərbiyə edilməsi (sözün geniş mənasında) onun faktorlarına kompleks təsirin mənası artır. Əsas məsələ burada müxtəlif hərəkı fəaliyyət zamanı yorğunluğun qarşısını almaq üçün orqanizmin funksional imkanlarının müvafiq olaraq dönmədən artırılmasını təmin etməkdir.

Bu əsaslarla *ümumi düzümlüyün baza səviyyəsinin* əldə edilməsi fiziki tərbiyə proqramlarında öz əksini tapmışdır. Sayca o, VMH kompleks normativlərinin qəbul edilməsində istifadə edilir. Ümumi düzümlüyün tərbiyə edilməsi üçün növbəti tapşırıqların, buna dair məsələlərin qoyulması və artan asılıqla həll edilməsi seçilmiş ixtiss predmetinin fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Xüsusi düzümlüyün tərbiyə edilməsi məsələləri. Onlardan əsasları – sürətli, qüvvətli və koordinasiyalı hərəkı düzümlüyün tərbiyə edilməsi məsələləridir. Onların mahiyyəti seçilən fəaliyyət, xüsusi hazırlıq və hərəkı qabiliyyətlərin təkmilləşdirilməsi üçün tələb olunan spesifik düzümlüyün hər bir növünün istiqamətli tərbiyə edilməsini təmin etməkdir. Aydındır ki, spesifik düzümlüyün inkişafının əldə edilən səviyyəsi müxtəlif ixtisaslaşdırmada eyni ola bilməz. Ona görə ki, sürət düzümlüyün göstərilməsini tələb edən idman növlərində ixtisaslaşdırmada onun tərbiyə edilməsi bu qabiliyyətin ən yüksək inkişaf səviyyəsinin əldə edilməsinə yönəldilib, başqa hallardasa isə ümumi fiziki tərbiyənin qanunauyğunluqları və əmək və ya tətbiqi fiziki hazırlığın tələbləri ilə müəyyən edilir.

Məsələlərin qarşılıqlı əlaqəsi. Spesifik düzümlüyün tərbiyə edilməsinə dair məsələlər əsasən ümumi düzümlüyün baza səviyyəsi əldə ediləndən sonra həyata keçirilir, gücləndirilmiş tərbiyə, məsələn, sürət və qüvvə düzümlüyün tərbiyəsi qabaqcadan gələn ümumi aerob imkanlarsız o qədər də səmərəli olmur, müəyyən hallarda isə orqanizmin normal funksional işləməyinə mane olur. Sözsüzki bu qarşılıqlı əlaqədə spesifik düzümlüyünün növlərinin göstərilməsinin ən yüksək səviyyəsinin bioloji ilk şərti yaş inkişaf prosesində yetişir və ümumi düzümlükdən sonra artır. Bu o, demək deyil ki, xüsusi düzümlük tın ümumi düzümlük səviyyəsi əldə edilməyəndən inkişaf etdirmək olmaz. Ümumi düzümlük bazasında spesifik düzümlüyün inkişaf etdirmə məsələlərini həll etmək, ilk növbədə koordinasiya və orqanizmin müxtəlif funksional imkanlarının inkişafını əldə etmək olar.

Deyilənlər bir də sübut edir ki, düzümlüyün tərbiyə edilməsində məsələlər birliyini və xüsusiliyini qeyd etmək olar. Onların vəhdətində obyektiv əsasını düzümlüyün müxtəlif növlərinin ümumi faktorlar təşkil edir. Hər bir şəraitdə düzümlüyün tərbiyə edilməsinin məqsədli və tam prosesi təkcə fiziki tarazlığın yox, həm də işgüzarlıq asılı olan şəxsi – psixoloji keyfiyyətlərin inkişafına istiqamətlənməlidir.

Vasitələr. Əsas vasitələr. Ümumi düzümlüyün (həm aerob həm də kompleks xasiyyətli) tərbiyə edilməsinin əsas vasitələri kimi əsasən o fiziki təmrinlərdən və tapşırıqlar kompleksindən istifadə edirlər ki, onların xarakterik əlamətlərini aşağıda verdiyimiz kimi göstərmək olar:

- ♦ hərəkı - dayaq aparatının bir neçə və ya bütün iri hissələrinin fəal işləməsi;

- ◆ əzələ işinin aerob enerji əsas təminatı;
- ◆ işin nisbətən müəyyən sayca müddəti (bir neçə dəqiqə-dən bir neçə on dəqiqəyə gədər);

- ◆ işin mötədil, böyük və dəyişən intensivliyi (müvafiq və analoji fizioloji güc).

Bü əlamətləri olmayan təmrinlər müəyyən şəraitdə ümumi dözümlüynün tərbiyə edilməsinə vasitəçi ola bilərlər, lakin onun əsas faktorlarma səmərəli təsir və adi həyat ərzinə səciyyəvi olan hərəkə fəaliyyətə keçməsinə təmin edə bilmirlər.

Külli təcrübədə ümumi dözümlüynün tərbiyə edilməsinin daha yayılmış vasitələri uzun müddətli qaçış, velosiped sürmə, üzgüçülük və s. siklik həcmli və dəyişən intensivli tapşırıqlardır.

Hər halda bununla ümumi dözümlüynün tərbiyə edilməsinin vasitələrinin səmərəli arsenalı bitmir, əsasəndə onun əsas faktorlarına kompleks təsiri məqsədi qoyulanda.

Bu məqsədlə asiklik və qarışıq qimnastik, atletik və oyun tapşırıqlarından geniş istifadə edirlər, burada ümumi dözümlüynün tərbiyə edilməsinin vasitəsi kimi bir neçə səmərəli tapşırıqın dəfələrlə birləşmiş təkrarlanması, məşqlərin motorik süxluğunu artırmaq və başqa yoxlanılmış metodik yollardan geniş istifadə edirlər. Burada «dairəvi məşq» - təşkili metodik məşq formasından da geniş istifadə edirlər.

Əlavə vasitələr. Ümumi dözümlüynün, əsasəndə aerob, tərbiyə edilməsinin əlavə vasitələrinə xarici mühitin bəzi faktorlarından dozalaşdırmaqla istifadə edərək, əsas tapşırıqları yerinə yetirərək rəasional tənəffüs qoymaqla tənəffüs tapşırıqlar; qəbul olunan oksigenin, biometrik təziqin, təbii və sünni mənşəli olan hərərət faktorların artırılması və s. aiddir.

Tənəffüs tapşırıqları və tənəffüsün qoyulması. Ümumi dözümlüynü məhdudlaşdıran xarici (ciyər) tənəffüs aparatının qücünün adətən əsas faktorlarının biri olmasına baxmayaraq hərəkə fəaliyyətin növlərinin çoxunda onun rolu böyükdür. Bununla tapşırıqların tənəffüs sisteminin funksional təkmilləşdirilməsinə aid olunması müəyyən edilir - tənəffüs tapşırıqları.

Müasir komplekslərdə onlar olduqca müxtəlifdirlər və tənəffüs aktlarının məqsədli idarə edilməsindən ibarətdirlər. Onların sayında tənəffüsün dərinliyinə və ritminə, ciyər qiperventilyasiyası və tənəffüsün vaxtnan (normalaşdırılması) saxlanması, müxtəlif növ tənəffüsdən istifadə etməklə - ağız və burun, sinə və qarın (diafraqma), tənəffüs aktlarının fazalı tənəffüs hərəkətlərinin sinxronlaşdırılması ilə bağlı tapşırıqlar aiddir.

Qazın mübadiləsinin aktivləşdirilməsinə təmin edən tənəffüs hərəkətlərinin səmərəli istifadə olunmasının şərtlərinin biri də qabaqca olan tapşırıqla və ya müəyyən həcmi olan fiziki yüklə uyğunlaşma. Tənəffüsə səbəb olan ağ ciyərlərin qiperventilyasiyası olmadan qandan karbon qazının artıq yuyulması mümkün deyil, bu da funksional pozuntulara gətirib çıxardır: beynin qandaşıyıcı damarların daralması, başgicəllənmələr və s. Ümumiyyətlə yaddan çıxartmaq lazım deyil ki, tənəffüs sisteminin təkmilləşdirilməsi, funksional imkanların səviyyəsinin saxlanması təkcə fiziki tərbiyə və yarı ayrı fiziki tapşırıqlarla yox, həm də tənəffüsi düzgün tənəzim edilməsinə riayət edilən fəal hərəkə fəaliyyət formaları ilə daha tam əldə edilir.

Əsas hərəkə təmrinlərin yerinə yetirilməsində rəasio-nal tənəffüsün qoyulmasında aşağıdakı hallar gözlənilir:

- ◆ hərəkə fəaliqdan asılı olaraq burun (burundan) və ağız (ağızdan) tənəffüsündən istifadə edirlər.

- ◆ əzələ işi zamanı nəzərə çarpdıran böyük intensivli tənəffüs (burada ağ ciyərlərə gedən oksigenlə zəngin olan hava tərkibində aşağı səviyyədə oksigəni olan hava ilə qarışır).

♦ tənəffüs asikllərinin fazasının hərəki fəaliyyətinin quruluşundan asılı olaraq uyğunlaşması.

Xarici mühit faktorlarının istiqamətli istifadə olunması. Ümumi sağlamlıq məqsədi ilə ümumi dözümlüyün tərbiyə edilməsi üçün çox müsbət təsir göstərən dağlıq (bir neçə həftə ərzində adətən dənizdən 1800 - 2000 m yüksək olan orta- dağlıq şəraitində növbə ilə olmaq) şəraitindən təsirinə müraciət edirlər. Subut olunub ki, dağlıq şəraitinə uyğunlaşma orqanizmin aerob imkanlarının və yüksək əzələ gərginliyindən əmələ gələn qipoksik vəziyyətlərinə dayanaqlı olmaqlarının artmasına gətirib çıxardır. Dağ şəraiti dözümlüyün inkişafına həsr edilmiş fiziki təmrinlərlə qarşıda onların səmərəliliyi artır (sözsüz ki, yükün düzgün bölüşdürülməsində). Əsas etibarilə analoji rolunu məşqlərdə barokamerada və ya başqa texniki vasitələrin köməyi ilə yaradılan sünni qipoksiya şəraiti oynaya bilər. Belə şəraitlər heç də tam dağ mühiti şəraiti ilə adekvat deyirlər.

Dözümlüyün artırılmasında təcrübədə bir neçə şəraitinin kompleks şəkildə qarışmasından istifadə edirlər, məsələn, havanı yüksək hərərəti (acıq yerdə isti hava şəraitində məşq, buxarxana, termokamera və s.).

Metodlar. Ümumi dözümlüyün tərbiyə edilmə prosesində ciddi req- lamentləşdirilmiş tapşırıqlarla zəngin olan müxtəlif metodlardan, oyun və yarış metodlarından əlavə edərək istifadə edirlər. Onların konkret istifadə olunmasının xüsusiyyəti təbii ki, məşq edənlərin hazırlıq səviyyəsindən və hərəki təmrinlərin xüsusiyyətindən asılıdır.

Təbii asiklik quruluşda ayrı - ayrı tapşırıqlarda ümumi aerob dözümlüyün tərbiyə edilməsinin metodları. Hərəki gəzinti, qaçış, avar çekmə, üzgüçülüyn, velosiped sürmə və başqa asiklik xasiyyətli təmrinlərin köməyi ilə orqanizmin aerob imkanlarını artırmaq üçün geniş şəkildə mötədil və dəyişən intensivliklə fasiləsiz tapşırıqlardan istifadə edirlər. Daha az yayılmış, lakin tanınmış şəraitdə analoji effekti əldə etmək üçün yüksək səmərəli bir neçə təkrar - intensivli metodlar yayılmışdır.

Mötədil və dəyişən intensivliklə birləşmiş tapşırıqlar metodları. Bu metodlar qrupunun əsasını fəal aerob mübadiləni səbəb olan uzun müddətli sərbəst hərəkətlər təşkil edirlər. Burada məşq edənin hazırlığın səviyyəsindən və başqa şəraitlərdən asılı olaraq yükün həcmi geniş diapazonda dəyişə bilər. Sahə parametrləri aşağıdakılarla müəyyən edirlər.

Yükün intensivliyi fizioloji işin mötədil və dəyişən gücün zonalarına dair müəyyən həcmi keçməməlidir. Qaçışda və bu çür hərəkətlərdə bu tələblər o halda yerinə yetirilirlər ki, əgər sürət orqanizmin aerob imkanlarının tam səfərbər etməsini keçmirsə, yəni fərdi OMİ aşmır. Bununla yanaşı olduqca kiçik sürət, məsələn, sakit yerləş aerob mübadiləni əhəmiyyətli dərəcədə fəallaşdırmaq imkan vermir.

Yükün müddəti - bir dəqiqədən bir neçə on dəqiqəyə gədər. Son dərəcəli ifadə də o olduqca mühüm ola bilər; təkcə rekordların gündəlik qaçışda qeyd olunmasını yada salsaq kifayət olar. Lakin adi şəraitdə yükün həcmi bu dərəcəyə çatdırılmağın ehtiyacı yoxdur.

Təkrar aralı tapşırıqlar metodu. Ümumi aerob dözümlüyün tərbiyə edilməsində bu metodlar qrupundan il-kin mərhələdə yox, hansı isə məşqlilik səviyyəsini əldə etdikdən sonra istifadə edirlər. Orqanizmin funksional imkanlarına daha çox tələbləri interval metodu - fasilənin ciddi nəmalaşdırılması ilə təqdim edir.

İşçi fazada tapşırıqların intensivliyi, burada əsasən böyük yük təşkil edən əsas hərəki təmrinlər, submaksimal, maksimaldan 75 - 85% təşkil edən qaçışda və başqa yerdəyişmələrdə yüksək kritik sürətli olan tapşırıqlar təkrar olunurlar; göstəricilərə görə ÜDT hər bir fazada yükün intensivliyi daha hazırlıqlı məşq edənlərdə 120 - 140-dan (fazanın əvvəlində) 170 - 180 z/dəq çatır. İşçi fazalar arasında fasilələrin (asta qaçış, gəzinti və s.) intensivliyi minimal olur; ÜDT idarə edilir və təhmimi intervahn axırma 120 - 140 z/ləq çatır.

Tapşırığın hər bir təkrar olunan işçi fazasının müddəti 1-2 dəqiqə arasındadır (az vaxt ürək - damar və tənəffüs sistemini axıra kimi fəallaşdırmağa imkan vermir, çox vaxı isə işin intensivliyini azaldır və oksigen borcunu yaradır); nisbi fasilənin intervahnın müddəti xeyli böyük həddə verilir - 3 4 dəqiqəyə kimi. Konkret olaraq o qeyri olunan ÜDT kriteriyaları ilə müəyyən edilir; intervalın axırına 120 - 140 z/dəq (kicik ÜDT məsləhət deyildir, o, ürək - damar sisteminin fəallığının olduqca böyük sıxılmasını təsdiq edir, bu da tələb olunan məşqin effektivini əldə etməyinə mane olar).

İşçi fazalarının və onların arasındakı müəyyən aranın təkrarlanmasının sayı məşq edən qeyd olunan tapşırıqların parametrlərini əməl etməyindən asılıdır. Adətən 3- 4 təkrarlanmadan başlayırlar; böyük aerob imkanların göstərməsini tələb edən idman növündə ixtisaslaşan təsnifatlı idmançılar isə təkrarlanmanın sayını bir neçə onluğa çatdırırlar (məsələn, 400 m qaçışı 60 - 70 san X 20 - 30 dəfə və çox).

Kompleks xasiyyətli ümumi dözümlüyün tərbiyə edilməsində «dairəvi məşq» metodu. «Dairəvi məşqin» metodiki öyrənilməsi müxtəlif hərəkəti qabiliyyətlərin göstərilməsi ilə bağlı olan ümumi dözümlüyü tərbiyə edən onun növlərinin yayılmasına gətirib çıxardıb. Aşağıda qısaca olaraq bu növlərin bir neçəsi verilmişdir.

Bitişik «dairəvi məşq». Bu «dairəvi məşqin» forması böyük intensivliklə və uzun müddətli fasiləsiz iş rejimində qurulur. «Dairəvi məşqi» təşkil edən tapşırıqlar bu metodun - dairəvi məşq» simvolunun ümumi uyğunluğu ilə seçilir, yəni qanuni əsas əzələ qrupuna ardıcılıqla təsir edir. Tapşırıqlar seriyalı və fasiləsiz yerinə yetirilir. «Dairənin» keçməsinə ayrılan vaxt və «dairələrin» təkrar edilməsinin sayı maksimum təkrar olma testin göstəricilərinə görə müəyyən edilir.

Aralı «dairəvi məşq». Qüvvə gərginliyi və sürət hərəkətləri ilə ifadə edilən hərəkəti fəaliyyətdə göstərilən kompleks şəkilli xasiyyətli dözümlüyün tərbiyə edilməsi üçün submaksimal və dəyişən intesivliklə aralı iş rejimində qurulan «dairəvi məşqin» müxtəlifliyi yaraşır.

Ədəbiyyat

1. T.T.Abasov. İdman və mütəhərrik oyunlar. "Maarif" nəşriyyatı. Bakı. 1987
2. M.Nəsullayev., E.Hüseynov., İ.Əliyev., Y.Nuriyev. "Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası" Dərs Vəsaiti. Bakı, 2012.

ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Рзаева Матанат Алигусейн кызы, Агаев Ильхам Мансыр оглы

Резюме

Совокупность этих факторов определяет способность проявлять выносливость в каждой двигательной активности, вовлекающей организм в функциональную деятельность. Глубокая специализация в развитии выносливости приводит к перестройке специфических приспособлений в организме, если она отвечает ее особенностям в каждой деятельности.

В результате такой специализации развитие специфической выносливости можно назвать «специфической» (в спорте, например, это выносливость специального спринтера, стайера, спортивной гимнастки и т. д.). Однако термины «специфическая толерантность» и «специфическая толерантность» являются синонимами; Специфическая выносливость – вид специфической выносливости, развиваемый в результате занятий спортом или другой специальностью.

Регулярные упражнения на выносливость на протяжении многих лет радикально влияют на ее уровень, направленность и развитие на протяжении всей жизни. В определенные периоды эта ситуация создает возможность для выполнения некоторой долгосрочной работы. В многолетнем тренировочном процессе выносливости целью является развитие оптимизированной для устойчивого здоровья выносливости и полноценного стиля сна, обеспечивающего изменение уровня развития основных специфических видов общей и специфических видов выносливости с выраженными изменениями функциональных форм организма.

TASKS SOLVED IN THE PROCESS OF EDUCATION OF ENDURANCE

Rzayeva Matanat Alihuseyn, Aghayev Ilham Mansir

Summary

The totality of these factors determines the ability to show endurance in each motor activity involving the body in functional activity. Deep specialization in the development of endurance leads to a restructuring of specific adaptations in the body, if it corresponds to its characteristics in each activity.

As a result of such specialization, the development of specific endurance can be called "specific" (in sports, for example, this is the endurance of a special sprinter, stayer, artistic gymnast, etc.). However, the terms "specific tolerance" and "specific tolerance" are synonymous; Specific endurance is a type of specific endurance developed as a result of playing sports or other specialty.

Regular endurance exercise over many years radically affects its level, focus and development throughout life. At certain times, this situation creates an opportunity for some long-term work to be done. In the long-term training process of endurance, the goal is to develop endurance optimized for sustainable health and a full-fledged sleep style that provides a change in the level of development of the main specific types of general and specific types of endurance with pronounced changes in the functional forms of the body.

Rəyçi: Cabbarov Urfan

Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının 10 oktyabr 2023-cü il tarixli iclasın 04 sayılı protokolu

Daxil olma tarixi 11 oktyabr 2023-cü il