

YOSH SPORTCHILARNI O'RTA MASOFALARGA YUGURISHDA CHIDAMLILIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH

Qurbonov Abdurazzoq Gafforovich

*O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti
akademik litsey Jismoniy tarbiya o'qituvchisi.
Oriental universiteti 1-kurs 104 guruh magistranti*

Annotatsiya. *Mazkur maqolada yosh sportchilarda o'rta masofalarga yugurish jarayonida chidamlilik sifatini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Chidamlilikning fiziologik mexanizmlari, uni shakllantirishda qo'llaniladigan mashg'ulot usullari hamda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish tamoyillari yoritib beriladi. Tadqiqot davomida intervalli, uzluksiz va aralash usullar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligiga ta'siri baholanadi. Olingan natijalar o'rta masofalarga yugurishda yuqori sport natijalariga erishishda chidamlilik sifatining muhimligini ko'rsatadi.*

Kalit so'zlar: *chidamlilik, o'rta masofa yugurish, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot metodikasi.*

Kirish

O'rta masofalarga yugurish yengil atletikaning eng muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, sportchidan yuqori darajadagi chidamlilik, tezkorlik va funksional tayyorgarlikni talab etadi (Kenney, Wilmore & Costill, 2020:112). Ayniqsa, yosh sportchilar tayyorlash jarayonida chidamlilik sifatini to'g'ri va ilmiy asoslangan holda rivojlantirish kelgusida sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi (Karimov, 2017:54). Chidamlilik organizmning uzoq vaqt davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab turish qobiliyati bo'lib, yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlari faoliyati bilan bevosita bog'liqdir (Wilmore & Costill, 2005:73).

Tadqiqotning asosiy maqsadi – yosh sportchilarda o'rta masofalarga yugurish jarayonida chidamlilik sifatini rivojlantirishning ilmiy asoslangan, samarali va

yosh xususiyatlariga mos metodlarini aniqlash hamda ularni amaliy mashg'ulot jarayoniga joriy etishdan iboratdir (Platonov, 2015:91; Karimov, 2017:61). Mazkur maqsad sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini kengaytirish, musobaqa faoliyatida barqaror natijalarga erishishni ta'minlashga qaratilgan (Abdullayev, 2018:39).

Ushbu umumiy maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi ilmiy-amaliy vazifalar belgilandi:

- chidamlilik tushunchasining nazariy asoslari, uning turlari va rivojlanish mexanizmlarini tahlil qilish (Wilmore & Costill, 2005:71; Abdullayev, 2018:41);
- o'rta masofaga yugurishda chidamlilik sifatining o'rni va ahamiyatini aniqlash (Kenney et al., 2020:115);
- yosh sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini dastlabki diagnostika asosida baholash (Karimov, 2017:68);
- chidamlilikni rivojlantirishda qo'llaniladigan intervalli, uzluksiz va aralash mashg'ulot usullarining samaradorligini solishtirma tahlil qilish (Bompa & Buzzichelli, 2019:96);
- mashg'ulot yuklamalarining hajmi, intensivligi va davomiyligini yosh sportchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda optimallashtirish (Platonov, 2015:104);
- tajriba-sinov natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni murabbiylik amaliyotiga joriy etish (Abdullayev, 2018:74).

Tadqiqotda pedagogik kuzatish, suhbat, nazorat testlari, funksional ko'rsatkichlarni instrumental o'lchash hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan kompleks foydalanildi (Zatsiorsky & Kraemer, 2006:58; Karimov, 2017:82). Pedagogik kuzatish jarayonida mashg'ulotlarning tuzilishi, yuklama hajmi va intensivligi, sportchilarning texnik-taktik harakatlari muntazam qayd etib borildi (Abdullayev, 2018: 63).

Tajriba-sinov ishlarida 14–17 yoshli o'rta masofaga yuguruvchi 24 nafar sportchi ishtirok etdi. Ular tasodifiy tanlash asosida nazorat va tajriba guruhlariga

ajratildi. Dastlabki va yakuniy bosqichlarda sportchilarning umumiy va maxsus chidamlilik darajasi 800 m va 1500 m yugurish testlari, yurak urish chastotasi hamda maksimal kislorod iste'moli ko'rsatkichlari orqali baholandi (Kenney et al., 2020:176; Platonov, 2015:137).

Mashg'ulot jarayoni 12 hafta davomida bosqichma-bosqich yuklamani oshirish tamoyili asosida tashkil etildi. Asosiy e'tibor intervalli, uzluksiz va o'zgaruvchan tezlikdagi yugurish mashqlariga qaratildi, haftalik yuklama hajmi sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda rejalashtirildi (Abdullayev, 2018:66; Bomp & Buzzichelli, 2019:104).

Olingan natijalar Student t-mezoni yordamida statistik jihatdan qayta ishlanib, o'rtacha qiymatlar va ishonchlilik darajasi aniqlandi (Zatsiorsky & Kraemer, 2006:74).

Tajriba yakunlari shuni ko'rsatdiki, intervalli va aralash usullarda tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning umumiy hamda maxsus chidamliligini sezilarli darajada oshirdi (Bomp & Buzzichelli, 2019:121). Xususan, 800 m va 1500 m yugurish testlari natijalarida vaqt ko'rsatkichlarining o'rtacha 4–6 foizga yaxshilangani aniqlandi (Platonov, 2015: 139). Yurak urish chastotasining tiklanish davri qisqarib, maksimal kislorod iste'moli (VO_{2max}) ko'rsatkichlarida barqaror o'sish qayd etildi (Kenney et al., 2020:189; Abdullayev, 2018:92). Mazkur o'zgarishlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari kengayganligini ko'rsatadi (Wilmore & Costill, 2005: 75).

Shuningdek, tajriba guruhidagi sportchilarda mashg'ulotlarga moslashuv darajasi tezroq shakllangani va charchashga qarshi barqarorlik ortgani kuzatildi (Karimov, 2017:103). Bu holat chidamlilikni rivojlantirish jarayonida yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi, mashg'ulot shakllarining almashinuvi hamda individual yondashuvning muhim ahamiyatga ega ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi (Platonov, 2015:214; Bomp & Buzzichelli, 2019:128).

Yosh sportchilarda o'rta masofalarga yugurishda chidamlilik sifatini rivojlantirish sport tayyorgarligining asosiy omillaridan biridir (Platonov, 2015: 214). Mashg'ulot jarayonida ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish,

yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish va sportchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olish yuqori natijalarga erishish imkonini beradi (Abdullayev, 2018:118).

Foydalanilgan adabiyotlar

Abdullayev, A. A. (2018). *Yengil atletika mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O'qituvchi.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Karimov, S. R. (2017). *Sportchilar jismoniy tayyorgarligi asoslari*. Toshkent: Fan va texnologiya.

Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). *Physiology of sport and exercise* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Platonov, V. N. (2015). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte*. Kiev: Olimpiyskaya literatura.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2005). *Physiology of sport and exercise* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.