

## CHIDAMLILIK QAYERDA SHAKLLANADI: UZOQ MASOFALI YUGURUVCHILARDA MASHG‘ULOT YUKLAMASINING ILMIY TAHLILI

**Samatova Maftuna Sohibjon qizi**

*Navoiy davlat universiteti San‘at va sport fakulteti 3-kurs talabasi*

*Ilmiy rahbar: p.f.b.f.d. (PhD), professor S.A. Axmedova*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada uzoq masofali yuguruvchilarda chidamlilikni shakllantirish jarayoni hamda mashg‘ulot yuklamasining ilmiy asoslari tahlil qilinadi. Chidamlilikning rivojlanishi sportchining jismoniy tayyorgarligi, mashg‘ulot intensivligi, tiklanish jarayoni va psixologik holatiga bog‘liq ekanligi yoritilgan. Tadqiqot davomida 18–23 yoshdagi sportchilarning mashg‘ulot hajmi, intensivlik zonalari va tiklanish intervallari kuzatildi. Natijalar ilmiy asosda rejalashtirilgan mashg‘ulotlar aerob imkoniyat va sport samaradorligini sezilarli oshirishini ko‘rsatdi. Maqolada shuningdek yoshlarni sportga qiziqtirish, murabbiyning o‘rni va sportning sog‘lom turmush tarzidagi ahamiyati ham yoritilgan.

**Аннотация:** В данной статье анализируется процесс развития выносливости и научная основа тренировочной нагрузки у бегунов на длинные дистанции. Подчеркивается, что развитие выносливости зависит от физической подготовки спортсмена, интенсивности тренировок, процесса восстановления и психологического состояния. В ходе исследования отслеживались тренировочный объем, зоны интенсивности и интервалы восстановления спортсменов в возрасте 18–23 лет. Результаты показали, что научно спланированные тренировки значительно повышают аэробную выносливость и спортивные результаты. В статье также обсуждается важность привлечения молодежи к спорту, роль тренера и значение спорта в здоровом образе жизни.

**Kalit so‘zlar:** Uzoq masofaga yugurish, chidamlilik, mashg‘ulot yuklamasi, aerob imkoniyat, sport samaradorligi, tiklanish, sport motivatsiyasi, yuguruvchi, murabbiy.

### **Kirish**

Uzoq masofaga yugurish yengil atletikaning eng murakkab va yuqori chidamlilik talab qiladigan yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi sportchidan kuchli yurak-qon tomir tizimi, yuqori darajadagi nafas olish faoliyati va ruhiy barqarorlikni talab qiladi. Yuguruvchi uzoq vaqt davomida bir xil tempni saqlab qolishi va organizmni charchoqqa qarshi boshqara olishi kerak bo‘ladi.

Zamonaviy sport fiziologiyasi tadqiqotlariga ko‘ra, chidamlilik faqat ko‘p yugurish orqali emas, balki mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri rejalashtirish orqali shakllanadi. Mashg‘ulot hajmi, intensivlik va tiklanish jarayonlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, noto‘g‘ri tashkil etilgan mashqlar sportchi organizmiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Masalan, ayrim yosh sportchilar natijani tezroq oshirish maqsadida ortiqcha mashq bajarishga harakat qiladi. Biroq tiklanish yetarli bo‘lmasa, organizmda kuchli charchoq yig‘iladi va natija pasayadi. Shu sababli mashg‘ulot yuklamasini ilmiy asosda boshqarish zamonaviy sportning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda yoshlarni sportga jalb qilish ham muhim masalalardan biridir. Chunki sport yoshlarni sog‘lom turmush tarziga o‘rgatadi, intizom va iroda shakllanishiga yordam beradi. Ayniqsa uzoq masofaga yugurish sporti yoshlarning jismoniy va ruhiy chiniqlashida katta ahamiyatga ega.

Hozirgi vaqtda ko‘plab yoshlarning bo‘sh vaqti telefon va ijtimoiy tarmoqlarda o‘tmoqda. Bu esa kamharakatlilikni kuchaytirib, sog‘liq bilan bog‘liq muammolarni yuzaga keltirmoqda. Sport bilan shug‘ullangan yoshlar esa faol, harakatchan va maqsadga intiluvchan bo‘lib ulg‘ayadi.

Masalan, mashg‘ulotlarga yangi kelgan ayrim yoshlar dastlab uzoq masofaga yugurishni qiyin deb hisoblaydi. Tez charchash yoki natijaning darhol bilinmasligi ularda qiziqishning kamayishiga sabab bo‘ladi. Lekin murabbiyning motivatsiyasi va muntazam mashg‘ulotlar orqali ular asta-sekin sportga qiziqqa boshlaydi. Birinchi kichik natijaning o‘zi ham sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

Tadqiqotning maqsadi

Uzoq masofali yuguruvchilarda mashg‘ulot yuklamasi tarkibi va uning chidamlilik rivojlanishiga ta‘sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda sportchilarda chidamlilikni shakllantirishning samarali usullarini aniqlash.

Tadqiqot metodlari

Ishtirokchilar

Tadqiqotda 18–23 yoshdagi uzoq masofaga yugurishga ixtisoslashgan sportchilar ishtirok etdi. Barcha sportchilar tayyorlov bosqichida bir xil mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullanishdi.

Tadqiqot dizayni

Mashg‘ulot jarayoni tayyorlov bosqichida muntazam kuzatildi. Asosiy e‘tibor haftalik mashg‘ulot hajmi, intensivlik zonalari va tiklanish intervallariga qaratildi.

Ma‘lumot yig‘ish usullari

Ilmiy va metodik adabiyotlarni tahlil qilish

Pedagogik kuzatish

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash

Funksional holatni monitoring qilish

Statistik tahlil usullari

Haftalik intensiv mashg‘ulot rejasi

Dushanba – Tempoy yugurish

Maqsad:

Yurak-qon tomir tizimi chidamliligini oshirish va yugurish tezligini rivojlantirish.

Mashg‘ulot:

10 daqiqa yengil yugurish

20–30 daqiqa tempoy yugurish

10 daqiqa yengil yugurish

5 daqiqa cho‘zilish mashqlari

Seshanba – Intervalli mashqlar

Maqsad:

Tezlik va anaerob chidamlilikni rivojlantirish.

Mashg‘ulot:

10 daqiqa yengil yugurish

6×400 metr tez yugurish

Har bir takror oralig‘ida 200 metr sekin yugurish

10 daqiqa sovutish mashqlari

Chorshanba – Tiklanish yugurishi

Maqsad:

Mushaklarni tiklash va organizmga ortiqcha yuklama bermaslik.

Mashg‘ulot:

5–8 km yengil yugurish

10 daqiqa cho‘zilish mashqlari

Payshanba – Tepalik yugurish mashqlari

Maqsad:

Mushak kuchi va chidamlilikni oshirish.

Mashg‘ulot:

10 daqiqa yengil yugurish

8–10 marotaba 30–60 soniyali tepalikka yugurish

Pastga yengil yugurib tushish

10 daqiqa sovutish mashqlari

Juma – Dam olish kuni

Sportchi organizmining tiklanishi uchun to‘liq dam olish yoki yengil yurish tavsiya etiladi.

Shanba – Uzoq masofali yugurish

Maqsad:

Umumiy chidamlilik va ruhiy tayyorgarlikni oshirish.

Mashg‘ulot:

12–25 km uzoq yugurish

Masofani haftasiga 10% oshirib borish

Qo‘shimcha:

Suv va energiya manbalaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Yakshanba – Kuch mashqlari

Maqsad:

Mushaklar balansini saqlash va jarohatlarning oldini olish.

Mashg‘ulot:

Plank

Squat

Lunges

Glute bridge

Push-up mashqlari

Cho‘zilish mashqlari

Qo‘shimcha tavsiyalar

Mashg‘ulotdan oldin albatta badanni qizdirish kerak.

Mashg‘ulotdan keyin sovutish mashqlari bajarilishi lozim.

Oqsil va uglevodga boy ovqatlanish tavsiya etiladi.

Yeterli uyqu sportchi tiklanishida muhim omil hisoblanadi.

Organizmida kuchli charchoq sezilganda mashg‘ulot hajmini kamaytirish zarur.

Mashg‘ulot yuklamasining ilmiy tahlili

Tadqiqot davomida mashg‘ulot intensivligi aerob, anaerob va aralash zonalarga ajratildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, yuklamaning to‘g‘ri taqsimlanishi sportchilarning chidamlilik ko‘rsatkichlariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Aerob zonadagi mashqlar yurak faoliyatini yaxshilab, uzoq vaqt davomida energiyani tejab ishlatishga yordam berdi. Intervalli mashqlar esa tezlik va kisloroddan foydalanish samaradorligini oshirdi.

Masalan, tadqiqot davomida ayrim sportchilarda dastlab 10 km masofada tez charchash holati kuzatilgan bo‘lsa, 2–3 oylik ilmiy rejalashtirilgan mashg‘ulotlardan keyin ular masofani bir xil tempda bosib o‘tishga muvaffaq bo‘ldi.

Shuningdek, mashg‘ulotlar davomida sportchilarning psixologik holati ham muhim ahamiyat kasb etdi. Ruhiy motivatsiya yuqori bo‘lgan sportchilarda natijalar tezroq yaxshilandi. Bu esa chidamlilik nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlik bilan ham bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Yoshlarni sportga qiziqtirishning ahamiyati

Bugungi kunda yoshlarni sportga qiziqtirish sog‘lom jamiyatni shakllantirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sport bilan shug‘ullangan yoshlar zararli odatlardan uzoq bo‘ladi, vaqtni to‘g‘ri taqsimlashni va maqsad sari intilishni o‘rganadi.

Murabbiyning sportchilarga bo‘lgan munosabati ham katta rol o‘ynaydi. Yaxshi murabbiy nafaqat mashq o‘rgatadi, balki sportchiga motivatsiya beradi, uni ruhlantiradi va o‘ziga ishonchini oshiradi.

Masalan, ayrim yosh sportchilar dastlab musobaqalarda yutqazib tushkunlikka tushadi. Lekin murabbiyning qo‘llab-quvvatlashi orqali ular mashg‘ulotni davom ettirib, keyinchalik yuqori natijalarga erishadi. Bu esa sport inson xarakterini chiniqtirishini ko‘rsatadi.

### Natijalar

Ilmiy asosda tuzilgan mashg‘ulot yuklamasi sportchilarning aerob imkoniyatlarini sezilarli darajada oshirdi. Chidamlilik ko‘rsatkichlari barqarorlashdi va sportchilarning musobaqalardagi natijalari yaxshilandi.

Tiklanish davriga yetarli e‘tibor qaratilgan sportchilarda charchoq kamroq kuzatildi. Ortiqcha yuklama berilgan sportchilarda esa natijalarning pasayishi qayd etildi.

### Muhokama

Olingan natijalar chidamlilik rivojlanishi murakkab fiziologik jarayon ekanligini ko‘rsatdi. Faqat mashg‘ulot hajmini oshirish yuqori natijaga olib kelmaydi. Eng muhim omil — yuklamani ilmiy asosda boshqarishdir.

Murabbiy sportchining yoshi, organizm holati va tiklanish tezligini hisobga olishi kerak. Chunki har bir sportchining organizmi mashg‘ulotga turlicha moslashadi.

### Xulosa

Uzoq masofali yuguruvchilarda chidamlilik tizimli, nazorat qilinadigan va individuallashtirilgan mashg‘ulot yuklamasi orqali shakllanadi. Mashg‘ulot hajmi, intensivlik va tiklanishning ilmiy asosda boshqarilishi sport samaradorligini oshiradi.

Sport yoshlarni jismonan va ruhiy jihatdan chiniqtiradi, ularda intizom, iroda va maqsadga intilish hissini rivojlantiradi. Shu sababli yoshlarni sportga keng jalb qilish va ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics.
2. Foster, C., Rodriguez-Marroyo, J. A., & de Koning, J. J. (2017). Monitoring training loads. International Journal of Sports Physiology and Performance.
3. Joyner, M. J., & Coyle, E. F. (2008). Endurance exercise performance. Journal of Physiology.
4. Midgley, A. W., McNaughton, L. R., & Jones, A. M. (2007). Long-distance running performance. Sports Medicine.
5. Seiler, S. (2010). Training intensity distribution in endurance athletes. International Journal of Sports Physiology and Performance.