



UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS CHIDAMLILIGINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISHNING ILMIIY-USLUBIY ASOSLARI

Qodirov Jasur Ro'ziqul o'g'li
Oriental Universiteti

Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha) mutaxassisligi

1-bosqich magistranti

jasurqodirov070@icloud.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18136715>

ARTICLE INFO

Received: 31st December 2025

Accepted: 1st January 2025

Published: 2nd January 2026

KEYWORDS

chidamlilik, uzoq masofaga yugurish, aerob imkoniyat, anaerob almashinuv, maxsus tayyorgarlik, sport mashg'uloti.

ABSTRACT

Mazkur maqolada uzoq masofaga yuguruvchilarda umumiy va maxsus chidamlilikni kompleks rivojlantirishning fiziologik, pedagogik va metodik jihatlari tahlil qilinadi. Chidamlilikni rivojlantirish jarayonida energetik ta'minot tizimlari, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining moslashuv mexanizmlari, shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini individual rejalashtirish masalalari ilmiy nuqtayi nazardan yoritilgan.

Kirish

Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida uzoq masofaga yugurish yuqori darajadagi funksional tayyorgarlikni, organizmning energetik resurslardan samarali foydalanishini va psixofiziologik barqarorlikni talab qiluvchi murakkab sport faoliyati hisoblanadi. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish asosan chidamlilik sifatining rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Chidamlilik esa faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanmay, maxsus musobaqa faoliyatiga moslashgan funksional imkoniyatlar majmuini o'z ichiga oladi.

Ilmiy manbalarda uzoq masofaga yuguruvchilar tayyorgarligida umumiy va maxsus chidamlilikni alohida-alohida rivojlantirish holatlari uchrasa-da, ularning kompleks rivojlantirilishi masalasi yetarli darajada tizimli yondashuv asosida yoritilmagan. Shu sababli mazkur maqolada chidamlilikni integral sifat sifatida shakllantirishning ilmiy-metodik asoslarini ochib berish dolzarb hisoblanadi.

Chidamlilik sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan organizmning uzoq vaqt davomida muayyan intensivlikdagi ishini bajarish va charchoqqa qarshi turish qobiliyatini ifodalaydi. Uzoq masofaga yugurishda bu sifat asosan aerob energiya ta'minoti mexanizmlarining ustunligi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, yugurish sur'atining o'zgarishi, tezlanishlar va finish bosqichi anaerob jarayonlarning ham faol ishtirokini taqozo etadi.

Umumiy chidamlilik organizmning barcha mushak guruhlarini jalb qilgan holda uzoq muddatli ish faoliyatini saqlab turish qobiliyatini ifodalasa, maxsus chidamlilik aynan yugurish texnikasi, ritmi va musobaqa sharoitiga moslashgan holda namoyon bo'ladi. Ushbu ikki komponent o'zaro dialektik bog'liqlikda rivojlanib, sportchining umumiy funksional salohiyatini belgilaydi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish jarayonida yurak-qon tomir tizimining zarba hajmi, maksimal kislorod iste'moli (VO_2max), kapillyar tarmog'ining rivojlanishi va oksidlovchi fermentlar faolligining ortishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu ko'rsatkichlar uzoq masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik bosqichida asosiy adaptatsion omillar sifatida qaraladi.

Pedagogik jihatdan umumiy chidamlilikni shakllantirishda past va o'rta intensivlikdagi uzluksiz yugurishlar, kross tayyorgarligi, interval yuklamalarning dastlabki shakllari hamda umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi samarali vosita hisoblanadi. Ushbu mashqlar

sportchining funksional bazasini mustahkamlab, keyingi maxsus tayyorgarlik bosqichiga fiziologik zamin yaratadi.

Maxsus chidamlilik uzoq masofaga yugurishda musobaqa tezligiga yaqin yoki unga teng yuklamalar asosida rivojlantiriladi. Bu jarayonda anaerob chegaraning siljishi, laktatga chidamlilik, yugurish texnikasining energiya tejamkorligi muhim rol o'ynaydi. Maxsus mashg'ulotlar sportchining individual musobaqa masofasiga moslashtirilgan bo'lishi lozim.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, temp yugurishlar, takroriy va o'zgaruvchan yugurish usullari, shuningdek, musobaqa modeliga yaqin mashg'ulotlar maxsus chidamlilikni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega. Bunda yuklama hajmi va intensivligi sportchining funksional holatiga mos ravishda differensiallashtirilishi zarur.

Chidamlilikni kompleks rivojlantirish tamoyili umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarining o'zaro uyg'unlashuvini nazarda tutadi. Ushbu yondashuv sport mashg'ulotlarida ketma-ketlik, uzviylik va individuallashtirish tamoyillariga asoslanadi. Umumiy chidamlilik sportchining funksional imkoniyatlarini kengaytirsa, maxsus chidamlilik ushbu imkoniyatlarni musobaqa faoliyatida optimal darajada namoyon etishni ta'minlaydi.

Kompleks yondashuv natijasida organizmning energetik tizimlari muvozanatli rivojlanadi, charchash jarayonlari kechikadi va sport natijalarining barqarorligi ta'minlanadi. Ayniqsa, tayyorgarlikning o'rta va yuqori bosqichlarida ushbu integratsiya yuqori sport mahoratiga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Xulosa

Uzoq masofaga yuguruvchilarning sport tayyorgarligida umumiy va maxsus chidamlilikni kompleks rivojlantirish ilmiy va amaliy jihatdan muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayon organizmning funksional moslashuvini chuqurlashtiradi, musobaqa faoliyatining samaradorligini oshiradi hamda sportchining uzoq muddatli sport faoliyatini barqarorlashtiradi. Chidamlilikni integral sifat sifatida rivojlantirishga yo'naltirilgan metodik yondashuvlar jismoniy tarbiya va sport amaliyotida keng qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
2. Brooks, G. A., Fahey, T. D., Baldwin, K. M., & Baldwin, K. M. (2005). *Exercise physiology: Human bioenergetics and its applications* (4th ed.). McGraw-Hill.
3. Costill, D. L., Kenney, W. L., & Wilmore, J. H. (2012). *Physiology of sport and exercise* (5th ed.). Human Kinetics.
4. Daniels, J. (2014). *Daniels' running formula* (3rd ed.). Human Kinetics.
5. Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206. <https://doi.org/10.2165/11319770-000000000-00000>
6. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
7. Platonov, V. N. (2013). *Sports training: Theory and methodology*. Olympic Literature.
8. Saltin, B., & Astrand, P. O. (1967). Maximal oxygen uptake in athletes. *Journal of Applied Physiology*, 23(3), 353–358. <https://doi.org/10.1152/jappl.1967.23.3.353>
9. Seiler, S., & Tønnessen, E. (2009). Intervals, thresholds, and long slow distance: The role of intensity and duration in endurance training. *Sportscience*, 13, 32–53.
10. Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2009). *Supertraining* (6th ed.). Ultimate Athlete Concepts.
11. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.
12. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. (2023). *Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash konsepsiyasi*. Toshkent.

Abdurasulova, Y. (2025). VOLEYBOLCHILARDA SAKRASH QOBILIYATI VA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI. B CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH AND MANAGEMENT STUDIES (T. 2, Выпуск 10, сс. 125–129). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17398694>

