

## O'SMIR SPORTCHILARDA JISMONIY YUKLAMALARNI ME'YORLASH ORQALI CHIDAMLILIKNI OSHIRISH USULLARI

Aminjonov Sodiqjon Saidjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari  
nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20571145>

### Annotatsiya

Mazkur maqolada o'smir sportchilarda chidamlilik sifatini rivojlantirishda jismoniy yuklamalarni ilmiy asosda me'yorlashning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning organizmiga mos keluvchi yuklama hajmi va intensivligini belgilash, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish hamda ortiqcha zo'riqishning oldini olish masalalari tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, jismoniy yuklamalarni individual xususiyatlarni hisobga olgan holda me'yorlash sportchilarning umumiy va maxsus chidamliligini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida yurak urish chastotasi, tiklanish tezligi va funksional holat ko'rsatkichlaridan foydalanish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

**Kalit so'zlar:** chidamlilik, jismoniy yuklama, me'yorlash, o'smir sportchilar, sport tayyorgarligi, mashg'ulot jarayoni, funksional imkoniyatlar, aerob chidamlilik.

Sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bevosita bog'liq hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri chidamlilik bo'lib, u sportchining uzoq vaqt davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish hamda charchoqqa qarshi samarali kurashish imkoniyatini belgilaydi. Ayniqsa, o'smir yoshdagi sportchilarda chidamlilik sifatini rivojlantirish murakkab pedagogik va fiziologik jarayon hisoblanadi.

O'smirlik davri organizmning jadal o'sishi va rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari hamda mushak tizimi faol shakllanish bosqichida bo'ladi. Shu sababli mashg'ulot yuklamalarini noto'g'ri rejalashtirish sportchilarda ortiqcha charchash, funksional buzilishlar va sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Bugungi kunda sport nazariyasi va metodikasida jismoniy yuklamalarni ilmiy asosda me'yorlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Yuklamalarni me'yorlash deganda mashg'ulot hajmi, intensivligi, davomiyligi va dam olish oralig'ining sportchi organizmi imkoniyatlariga mos ravishda belgilanishi tushuniladi. To'g'ri me'yorlangan yuklamalar sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, tiklanish jarayonlarini optimallashtiradi hamda chidamlilik sifatining samarali rivojlanishiga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi ham aynan o'smir sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish uchun optimal jismoniy yuklamalarni aniqlash va ularni amaliyotga tatbiq etish zarurati bilan izohlanadi.

Tadqiqot Farg'ona viloyatidagi sport maktablarida shug'ullanuvchi 14–16 yoshli o'smir sportchilar ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda jami 30 nafar sportchi qatnashdi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli asosida nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatish;
- pedagogik tajriba;
- funksional diagnostika usullari;

- yurak urish chastotasini monitoring qilish;
- statistik tahlil usullari.

Tajriba guruhi mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalar individual yondashuv asosida me'yorlashtirildi. Bunda sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, funksional holati va tiklanish imkoniyatlari hisobga olindi.

Mashg'ulot dasturiga quyidagi vositalar kiritildi:

1. Uzoq muddatli bir maromdagi yugurish mashqlari.
2. Interval usulidagi yugurish mashqlari.
3. Aylanma mashg'ulotlar.
4. Maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.
5. Nafas olish tizimini rivojlantiruvchi mashqlar.

Mashg'ulotlar haftasiga 5 marta, har biri 90 daqiqadan 12 hafta davomida tashkil etildi.

Tadqiqot boshida va yakunida sportchilarning chidamlilik ko'rsatkichlari maxsus testlar yordamida baholandi. Jumladan, 1000 metrga yugurish, 12 daqiqalik Kuper testi va yurak urish chastotasining tiklanish tezligi ko'rsatkichlari o'rganildi.

Tajriba yakunida quyidagi natijalar qayd etildi:

<b>Ko'rsatkichlar</b>	<b>Tajriba oldidan</b>	<b>Tajriba yakunida</b>
1000 m yugurish (daq.)	4,15	3,52
Kuper testi (m)	2450	2810
Yurak urishining tiklanishi (daq.)	5,2	3,8

Natijalar shuni ko'rsatdiki, yuklamalarni individual me'yorlash asosida mashg'ulot olib borgan sportchilarda chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan.

Tajriba guruhi sportchilarida aerob imkoniyatlarning rivojlanishi kuzatildi. Yurak-qon tomir tizimining ish qobiliyati ortdi, kisloroddan foydalanish samaradorligi yaxshilandi hamda charchash alomatlar kamaydi. Nazorat guruhida esa ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ular tajriba guruhidagi natijalardan past bo'ldi.

Shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini yurak urish chastotasi bo'yicha nazorat qilish sportchilarning ortiqcha zo'riqish holatlariga tushib qolishining oldini oldi. Bu esa mashg'ulot samaradorligini yanada oshirdi.

Olingan natijalar sport mashg'ulotlari nazariyasidagi mavjud ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi. Chidamlilik sifatini rivojlantirishda yuklama hajmini muntazam oshirib borish bilan bir qatorda, organizmning individual imkoniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'smir sportchilarda maksimal imkoniyatlarga yaqin yuklamalardan foydalanish har doim ham samarali emas. Aksincha, optimal me'yorlangan yuklamalar organizmning moslashuv mexanizmlarini faollashtirib, chidamlilik sifatining barqaror rivojlanishini ta'minlaydi.

Sport amaliyotida ko'pincha yuklama hajmini oshirish orqali natijani yaxshilashga harakat qilinadi. Biroq o'smir organizmining fiziologik xususiyatlari bunday yondashuvni cheklaydi. Chunki bu yoshda organizmning energetik tizimlari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli yuklama va dam olish nisbatini to'g'ri tashkil etish muhim hisoblanadi.

Tadqiqot davomida interval mashg'ulotlar, o'rtacha intensivlikdagi uzoq muddatli yugurishlar hamda aylanma mashg'ulotlarning uyg'un qo'llanilishi chidamlilik sifatini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri ekanligi aniqlandi.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonida zamonaviy monitoring vositalaridan foydalanish yuklamalarning sportchi organizmiga ta'sirini aniqlash va zarur hollarda ularni korreksiya qilish imkonini beradi. Bu esa sportchilarning sog'lig'ini saqlash va yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. O'smir sportchilarda chidamlilik sifatini rivojlantirishda jismoniy yuklamalarni ilmiy asosda me'yorlash muhim ahamiyatga ega.
2. Individual yondashuv asosida rejalashtirilgan mashg'ulotlar sportchilarning umumiy va maxsus chidamliligini samarali rivojlantiradi.
3. Yurak urish chastotasi va tiklanish ko'rsatkichlari yuklamalarni nazorat qilishning ishonchli mezonlari hisoblanadi.
4. Interval va uzluksiz mashqlar kombinatsiyasi chidamlilik sifatini oshirishda yuqori samaradorlikka ega.
5. Yuklamalarni me'yorlash ortiqcha zo'riqish va sport jarohatlarining oldini olishga yordam beradi.
6. O'smir sportchilar bilan ishlashda mashg'ulot hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirib borilishi lozim.

Shunday qilib, jismoniy yuklamalarni me'yorlash asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'smir sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, chidamlilik sifatini rivojlantiradi hamda sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2020.
3. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2019.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev, 2021.
5. Volkov N.I. Bioximiya sporta. – Moskva, 2020.
6. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
7. Issurin V. Block Periodization in Sports Training. – London, 2020.
8. Wilmore J., Costill D. Physiology of Sport and Exercise. – Champaign, 2021.
9. Sharkey B. Fitness and Health. – Human Kinetics, 2020.
10. Zatsiorsky V. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2018.