

17-18 YOSHDAGI BOLALARNING 1500 METR O'RTA MASOFAGA YUGURISHIDA CHIDAMLILIK JISMONIY SIFATINI KOMPLEKS MASHQLAR BILAN RIVOJLANTIRISH

X.E.ESHTEMIROV

Aloqa: amirxurshid@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada 17-18 yoshdagi bolalarning 1500 metr o'rta masofaga yugurishlarida chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirishda kompleks mashqlar bilan rivojlantirish asosida olingan natijalar tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: 1500 metr, chidamlilik, chidamlilik turlari, aerob, anaerob, kuch va tezlik mashqlari, tiklanish mashqlari, haftalik mashqlar, nafas olish mashqlari, fiziologik, psixologik va biokimyoviy omillar.

Аннотация. В статье анализируются результаты, полученные в ходе развития выносливости физических качеств в беге на средние дистанции 1500 метров у детей 17-18 лет на основе комплексных упражнений.

Ключевые слова: 1500 метров, выносливость, виды выносливости, аэробная, анаэробная, силовая и скоростная тренировка, восстановительная тренировка, недельная тренировка, дыхательные упражнения, физиологические, психологические и биохимические факторы.

Annotation. The article analyzes the results obtained in the course of developing endurance of physical qualities in middle-distance running of 1500 meters in children aged 17-18 years based on complex exercises.

Keywords: 1500 meters, endurance, types of endurance, aerobic, anaerobic, strength and speed training, recovery training, weekly training, breathing exercises, physiological, psychological and biochemical factors.

Dolzarbliigi: Ilmiy maqola bugungi kunda, 17-18 yoshdagi bolalarning 1500 metr o'rta masofaga yugurishlarida zarur bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirish dolzarb masalaga aylanmoqda. Kelajakda tanlamoqchi bo'lgan kasblariga qarab, ma'lum bir sinov-me'yorlarni topshirishlari va kelgusi hayotlarida eng kerakli sifatlardan biri bo'lgan – chidamlilik sifatini rivojlantirishlari uchun kundalik rejimi va fasllarga e'tibor bergan holda ma'lum mashg'ulotlarni amalga oshirish zarur hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: 17-18 yoshdagi bolalarning 1500 metr o'rta masofaga yugurishlarida chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirishda kompleks mashqlar bilan rivojlantirishga qaratilgan.

Tadqiqot vazifalari: 17-18 yoshdagi bolalarning 1500 metr o'rta masofaga yugurishlarida chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirishda kompleks mashqlar bilan rivojlantirishni qo'llash tajribasini o'rganish.

Sportda chidamlilik insonning jismoniy sifatlari orasida eng muhimlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'rta masofalarga yugurishda, xususan, 1500 metr masofaga yugurishda – chidamlilik sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. Mazkur maqolada 1500 metr yugurishda chidamlilikni kompleks mashqlar yordamida rivojlantirish metodikasi, fiziologik asoslari va amaliy mashg'ulotlar tahlil qilinadi.

Dastlab chidamlilik tushunchasi va uning sportdagi o'rni haqida gapirsak, **chidamlilik** – bu organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatidir. 1500 metr yugurishda bu sifat sportchining yurak-qon tomir, nafas olish tizimlari, mushaklar faoliyati va psixologik tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq. Chidamlilik – bu inson organizmining uzoq vaqt davomida jismoniy va ruhiy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatidir. Sport sohasida u eng muhim jismoniy sifatlardan biri sifatida tan olinadi, chunki u sportchining musobaqadagi natijasini, mashg'ulotdagi samaradorligini va tiklanish tezligini belgilaydi. Ayniqsa, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda, suzishda, velosportda, gimnastikada chidamlilik sportchining muvaffaqiyat kalitidir. Shuningdek, chidamlilik – bu organizmning uzoq vaqt davomida ish faoliyatini samarali tarzda davom ettirish, charchoqqa qarshi turish va tiklanish jarayonini tezlashtirish qobiliyati hamdir. Bu sifat insonning **energiya ishlab chiqarish, kisloroddan foydalanish, mushak faoliyati va markaziy asab tizimi** bilan uzviy bog'liq. Chidamlilik **fiziologik, psixologik va biokimyoviy** omillar bilan belgilanadi. U organizmning energetik imkoniyatlari, yurak-qon tomir tizimining mustahkamligi, nafas olish apparatining sig'imi, mushak to'qimalarining ish qobiliyati va sportchining irodaviy tayyorgarligiga tayanadi.

Chidamlilik ikki turga bo'linadi: **umumiy** va **maxsus chidamlilik**. **Umumiy chidamlilik** – bu organizmning har qanday jismoniy faoliyatda uzoq muddat ishlash qobiliyati. Masalan, uzoq yurish, velosiped haydash, yengil yugurish. **Maxsus chidamlilik** – bu sportchi shug'ullanayotgan sport turining o'ziga xos talablari asosida shakllanadigan chidamlilik turi. Masalan, 1500 metrga yuguruvchi sportchining chidamliligi suzuvchi yoki og'ir atletikachiniki bilan farq qiladi.

Bundan tashqari, chidamlilik – **aerob** va **anaerob chidamlilik** sifatida ham tahlil qilinadi. **Aerob chidamlilik** – kislorod ishtirokida energiya ishlab chiqish bilan bog'liq bo'lsa, **anaerob chidamlilik** – kislorodsiz, yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli faoliyatda namoyon bo'ladi.

Nafaqat sportda, umuman chidamlilik talab etadigan ba'zi normativlarda chidamlilik bolaning **barqarorlik, ishchanlik, va musobaqaga tayyorgarlik** darajasini belgilaydi. Ayniqsa, 1500 metr yugurishda, triatlon, suzish va chang'ida yugurish kabi sport turlarida u **asosiy g'alaba omili** hisoblanadi.

Chidamli sportchi – avvalo, yuqori yuklamalarga bardosh bera oladi, tez tiklanadi va musobaqa yoki topshirayotgan normativini oxirigacha barqaror tempda ishlay oladi

va psixologik bosimni yengadi. Chidamlilik nafaqat jismoniy, balki **irodaviy sifat** hamdir. Sportchining o'zini zo'rqiqtirishga, og'riqqa bardosh berishga va oxirigacha kurashishga bo'lgan tayyorgarligi uning ruhiy chidamliligini ko'rsatadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun bir qancha omillar muhim hisoblanadi. Ulardan biri **yurak-qon tomir tizimi** bo'lib, u yurakning zarba hajmi, qon aylanishi va kislorod tashish qobiliyati hisoblanadi. Keyingisi **nafas olish tizimi** bo'lib, u o'pka sig'imi va nafas olish mushaklarining kuchidir. Shuningdek, **energiya almashinuvi** (glikogen va yog'lardan energiya ishlab chiqarish samaradorligi), **asab tizimi** (markaziy boshqaruv, koordinatsiya va charchoqqa qarshi boshqaruv), **psixologik tayyorgarlik** (sportchining motivatsiyasi, o'ziga ishonchi va musobaqa stressini boshqarish qobiliyati) kabi omillar barchasi ham chidamlilikni rivojlantirishning muhim hisoblanadi.

Chidamlilikni oshirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etish mumkin:

- a) **uzoq masofali yugurish** (5–10 km) – umumiy chidamlilik uchun;
- b) **oraliqli yugurishlar** (200–400 metr intervalli) – maxsus chidamlilik uchun;
- c) **kuch mashqlari** – mushaklar bardoshligini oshirish uchun;
- d) **nafas olish mashqlari** – kislorod almashinuvini yaxshilash uchun;
- e) **psixologik mashqlar** – motivatsiya va irodani mustahkamlash uchun.

Sportdan tashqari ham chidamlilik inson hayotida katta rol o'ynaydi. U mehnat samaradorligini oshiradi, stressga bardoshlilikni kuchaytiradi va sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Shu bilan birga, chidamlilikni rivojlantirish orqali jismoniy faoliyatga ijobiy munosabat shakllanadi va yurak–qon tomir kasalliklari xavfi kamayadi hamda psixologik barqarorlik ortadi. Xulosa qilib aytganda, chidamlilik – sportchining eng muhim jismoniy va ruhiy sifatlaridan biri sifatida har qanday sport turida muvaffaqiyatga erishishning poydevori bo'ladi. Uni rivojlantirish uchun tizimli mashg'ulotlar, ilmiy asoslangan yuklamalar va psixologik tayyorgarlik uyg'unligi zarur. Ayniqsa, 1500 metr yugurishda chidamlilikni oshirish kompleks mashqlar, dam olish va to'g'ri ovqatlanish bilan birga olib borilganda eng yuqori natijalar beradi.

Chidamlilikni fiziologik tomondan rivojlantirishda 1500 metr uchun bolaning energetik ta'minoti asosan aerob va anaerob tizimlar hisobiga amalga oshadi. Yurakning zarba hajmi, o'pka sig'imi, qondagi gemoglobin miqdori va mushaklardagi mitoxondriyalar soni chidamlilikni belgilovchi asosiy omillardir. Mashg'ulotlar davomida bolaning organizmida fiziologik moslashuv jarayonlari yuz beradi, bu esa yugurish davomida kisloroddan samarali foydalanishni ta'minlaydi.

1500 metrga yugurishda chidamlilikni rivojlantirishda bir qator **kompleks mashqlar** berish berish mumkin.

Masalan:

1. *Uzoq masofali yugurishlar* (5-10 km) – umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun.

2. *Oraliqli yugurishlar* (200-400 m takrorlanadigan) – anaerob chidamlilikni oshirish uchun.

3. *Tezlikni oshirish mashqlari* (100-150 m sprintlar) – musobaqa tezligini shakllantirish uchun.

4. *Kuch mashqlari* (ogʻirlik bilan, oʻz tanasining ogʻirligida) – mushak chidamliligini oshirish uchun.

5. *Nafas olish mashqlari* – oʻpka sigʻimini oshirish va kislorod almashinuvini yaxshilash uchun.

1500 metr yuguruvchilar uchun **haftalik mashgʻulotlar** namunasini tuzsak:

- **dushanba**: 6 km oʻrtacha tezlikda yugurish va choʻzilish mashqlari.
- **seshanba**: 5×400 metr tanaffusli yugurish, har biri oʻrtacha tempda.
- **chorshanba**: dam olish yoki yengil suzish, stol tennis oʻynash.
- **payshanba**: tezlik mashqlari (8×150 m) va kuch mashqlari.
- **juma**: 8 km yugurish oʻrtacha tezlikda.
- **shanba**: 10×200 m anaerob mashq.
- **yakshanba**: dam olish va choʻzilish mashqlari.

Psixologik jihatdan tayyorgarlik yuguruvchining motivatsiyasi, eʼtiborini jamlash va musobaqa davomida oʻz kuchini boshqarish koʻnikmalarini shakllantiradi. Sportchilar vizualizatsiya, nafasni boshqarish, musobaqa stressini kamaytirish texnikalaridan foydalanishlari tavsiya etiladi.

Mashgʻulotlar natijadorligi sportchining yurak urish chastotasi, yugurish tezligi, tiklanish tezligi va subʼektiv holati asosida baholash mumkin. Har bir mashgʻulotdan soʻng sportchi oʻzining holatini kuzatib borishi va natijalarni kundalikda qayd etishi zarur.

Xulosa qilib aytsak, 1500 metr yugurishda chidamlilikni rivojlantirish kompleks yondashuvni talab etadi. Fiziologik, psixologik va texnik tayyorgarlik uygʻunligi sportchining maksimal natijalarga erishishini taʼminlaydi. Mashgʻulotlarda tizimlilik, yuklamalarning bosqichma–bosqich oshirilishi va dam olish rejimiga amal qilish yuqori natijaga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Oʻrta va uzoq masofalarga yugurish uslubi – M.S.Olimov, N.T.Toʻxtaboyev, I.R.Soliyev, X.T.Ortiqov. – “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2016;
2. Oʻrta masofaga yuguruvchilarni yugurish texnikasini takomillashtirish samaradorligi – R.R.Raxmonov (maqola);

3. Matveyev L.P. 'Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki'. Moskva: Fizkultura i sport, 1999.
4. Platonov V.N. 'Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte'. Kiev, 2004.
5. Xasanov A., Karimov I. 'Sport mashg'ulotlari nazariyasi'. Toshkent: O'zbekiston, 2018.
6. Yuldashev R. 'Yengil atletika asoslari'. Toshkent, 2020.

