

O‘TA UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH

Qiyomova Shohsanam Yarash qizi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi

O‘zbekiston chirchiq

shoxsanamkiyomova@gmail.com

Annotatsiya:

Mazkur maqolada o‘ta uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarning chisamkorligini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Ushbu yo‘nalishda sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining moslashuvchanligi, mushak faoliyatining chidamlilik darajasi va energiya almashinuvi tizimlarining samaradorligi muhim o‘rin tutishi ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar: O‘ta uzoq masofaga yugurish, chidamkorlik, maxsus mashqlar, energiya almashinuvi, psixologik tayyorgarlik, tiklanish, ultramarafon, jismoniy sifatlar.

Yengil atletika insoniyat tarixida eng qadimiy va eng mashhur sport turlaridan biri hisoblanadi. Uning tarkibida yugurish mashqlari, xususan, uzoq va o‘ta uzoq masofalarga yugurish, insonning tabiiy harakatlariga asoslangan bo‘lib, bugungi kunda sportning eng murakkab va mashhur yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etiladi. O‘ta uzoq masofaga yugurish insondan nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki yuqori darajadagi iroda, qat’iyat va psixologik barqarorlikni ham talab etadi. Shu bois bu tur ko‘plab olimlar, murabbiylar va sportchilar tomonidan chuqur o‘rganib kelinmoqda.

Chidamlilik -bu organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarga bardosh berish qobiliyati bo‘lib, sport nazariyasi va amaliyotida eng muhim jismoniy sifatlar qatoriga kiradi. Ayniqsa, o‘ta uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilar uchun chidamlilik hal qiluvchi ahamiyatga ega. Chunki marafon va ultramarafon kabi musobaqalarda sportchining natijasi ko‘pincha uning chidamlilik darajasi bilan belgilanadi. Chidamlilik yetarli bo‘lmagan sportchi musobaqa oxirigacha masofani muvaffaqiyatli yakunlay olmaydi.

O‘ta uzoq masofaga yugurish jarayonida sportchi organizmida murakkab fiziologik o‘zgarishlar yuz beradi. Masofa davomida mushaklardagi glikogen zahiralar kamayadi, organizmda sut kislotasi to‘planadi, suvsizlanish jarayoni kuchayadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari yuqori yuklama ostida ishlaydi. Shu sababli sportchidan nafaqat yaxshi tayyorlangan mushaklar va kuchli yurak, balki to‘g‘ri rejalashtirilgan mashg‘ulotlar, ovqatlanish va dam olish tartibiga qat’iy amal qilish talab etiladi.

Murabbiylar tajribasida chidamlilikni rivojlantirishning turli shakllari qo‘llaniladi: uzoq davomli yugurish mashqlari, interval mashqlari, fartlek usuli, kross tayyorgarligi, kuch mashqlari va boshqalar. Ularning har biri sportchi organizmida maxsus fiziologik

moslashuvlarni shakllantiradi. Masalan, uzoq davomli yugurish umumiy chidamlilikni oshirsa, interval mashqlari sportchining yuqori tezlikda ishlash qobiliyatini kuchaytiradi. Shu tariqa, mashg'ulotlarni to'g'ri uyg'unlashtirish orqali sportchining chidamliligi kompleks tarzda rivojlantiriladi.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasida sport sohasida olib borilayotgan islohotlar, davlat rahbarining farmon va qarorlari yoshlar orasida yengil atletikani rivojlantirishga keng imkoniyatlar yaratmoqda. Xalqaro marafonlarda va turli musobaqalarda o'zbekistonlik sportchilarning ishtiroki shuni ko'rsatmoqdaki, chidamlilikni ilmiy asoslangan holda rivojlantirish mamlakatimiz sportchilarining natijalarini yanada oshirish uchun muhim omil hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, o'ta uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarni tayyorlashda ilmiy yondashuv, zamonaviy metodikalar va individual mashg'ulot dasturlarini qo'llash alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, chidamlilik faqat jismoniy sifat sifatida emas, balki sportchining psixologik barqarorligi va irodaviy sifatlarini shakllantiruvchi omil sifatida ham katta ahamiyatga ega. Masofa davomida sportchi ko'plab qiyinchiliklarga duch keladi: charchash, ruhiy bosim, tashnalik, raqobat muhitidagi stress va boshqalar. Ana shunday holatlarda sportchining irodaviy chidamliligi musobaqani muvaffaqiyatli yakunlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Demak, o'ta uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarni chidamliligini rivojlantirish masalasi nafaqat sport amaliyotida, balki ilmiy tadqiqotlarda ham dolzarbdir. Bu jarayon sport nazariyasi, fiziologiya, pedagogika va psixologiya fanlari asosida chuqur o'rganilishi, ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimlari ishlab chiqilishi va amaliyotga joriy etilishi zarur. Chunki chidamlilikni to'g'ri rivojlantirish orqali sportchilar xalqaro miqyosda yuqori natijalarga erishishlari, mamlakat sport salohiyatini oshirishlari va yosh avlodni sog'lom turmush tarziga keng jalb etishlari mumkin.

Chidamkorlikni rivojlantirish jarayonida energiya almashinuvi tizimlarining roli alohida ahamiyatga ega. O'ta uzoq masofalarga yugurishda organizm asosan aerob energiya manbalaridan foydalanadi. Shu sababli sportchilarda kislorod sig'imi (VO_2 max), mushaklarda glikogen zaxiralari va yog' kislotalaridan samarali foydalanish qobiliyatini rivojlantirish ustuvor vazifa hisoblanadi.

Bundan tashqari, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining moslashuvi ham chidamkorlik darajasini belgilovchi muhim omillardandir. Sportchilar mashg'ulot davomida yurakning minut hajmi ortadi, nafas olish jarayoni chuqurlashadi, qon aylanishi yaxshilanadi va shu orqali mushaklarga kislorod yetkazib berish samaradorligi oshadi.

Muskul to'qimalarining chidamliligi ham o'ta uzoq masofaga yugurishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Maxsus tayyorgarlik jarayonida mushak tolalarining kuchga chidamlilik darajasi ortadi, charchoqqa bardoshlilik shakllanadi, mushaklarning qayta tiklanish tezligi yuqorilaydi.

Shuningdek, o'ta uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar uchun psixologik omillar ham katta ahamiyat kasb etadi. Musobaqa davomida yuzaga keladigan charchoq, ruhiy bosim va motivatsiyaning pasayishi natijaga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois sportchilarni musobaqa sharoitida ruhiy tayyorlash, ularda iroda, qat'iyat va sabr-toqat sifatlarini shakllantirish zarurdir.

So'nggi yillarda xalqaro tajribalar shuni ko'rsatmoqdaki, o'ta uzoq masofaga yugurishda yuqori natijalarga erishgan sportchilar ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturlaridan, individual rejalashtirishdan va zamonaviy tiklanish texnologiyalaridan foydalanmoqda. O'zbekiston sport maktablarida ham bu yo'nalishda izlanishlar olib borilishi, milliy metodikalarni takomillashtirish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kun talabidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Normurodov Ashur Nazarovich "Yengil atletika" o'quv qo'llanma Toshkent-"Ilm Ziyo" 2005 – 208 b
2. M.N.Norqobilov, F.V.Odilova "Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish" uslubiy qo'llanma Toshkent 2022-y
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Учебник для студентов и преподавателей, тренеров физ-х вузов.-5 изд-е. М.:Сов-ий спорт, 2010.-с. 317-325.