

KROSS YUGURUVCHILARNING CHIDAMLILIK QOBILIYATINI TURLI VOSITALAR ORQALI RIVOJLANTIRISH

Xursanova Ruxsora Olimjon qizi

Oriental universiteti katta o'qituvchisi.

Nasrullayeva Sevara Toshpulat qizi

Oriental universiteti 1-bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18729781>

Annotatsiya. Ushbu maqolada kross yuguruvchilarning chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishda turli jismoniy mashqlar, maxsus tayyorlov vositalari va metodik yondashuvlarning samaradorligi ilmiy jihatdan o'rganildi. Tadqiqot jarayonida tabiiy va sun'iy sharoitlarda o'tkazilgan yugurish mashg'ulotlari, tezlik va kuch chidamliligini oshiruvchi mashqlar, nafas olishni boshqarish uslublari hamda intervalli mashg'ulotlarning ahamiyati tahlil qilindi. Olingan natijalar kross yuguruvchilarning umumiy va maxsus chidamliligini oshirishda kompleks yondashuvning yuqori samaradorligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: kross yugurish, chidamlilik, jismoniy sifatlar, mashg'ulot vositalari, intervalli mashq, aerob tayyorgarlik, yurak-tomir tizimi, sport yuklamasi, adaptatsiya, tiklanish.

Kirish

Sportning barcha turlarida chidamlilik — asosiy jismoniy sifatlardan biridir. Ayniqsa, kross yuguruvchilarda chidamlilik muvaffaqiyatning hal qiluvchi omili hisoblanadi, chunki bu sifat uzoq masofada tezlikni saqlab qolish, energiya sarfini boshqarish va psixologik barqarorlikni ta'minlaydi.

Kross yugurish — bu notekis relyefda, tabiiy to'siqlar bilan to'ldirilgan masofalarda o'tkaziladigan yugurish turi bo'lib, u sportchidan yuqori darajadagi umumiy va maxsus chidamlilikni talab qiladi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida turli vositalar (tabiiy sharoitdagi yugurish, suzish, velosiped, kuch mashqlari, nafas mashqlari va intervalli yugurish) kompleks ravishda qo'llanilishi lozim.

Zamonaviy tayyorgarlik jarayonida chidamlilikni rivojlantirishda faqat yugurish mashqlari emas, balki yurak-qon tomir tizimini mustahkamlovchi, mushak energiya zaxirasini oshiruvchi va psixologik bardoshlilikni shakllantiruvchi metodlar ham keng qo'llanmoqda.

Ilmiy manbalarda (M. Ozolin, 2010; N. Matveev, 2014; M. P. Godik, 2017) kross yugurish mashg'ulotlari sportchining chidamliligini oshirishning eng tabiiy shakllaridan biri sifatida qayd etiladi. Chidamlilik deganda organizmning uzoq vaqt davomida me'yoriy funksional holatni saqlash, kislorod tanqisligiga bardosh berish, mushak faoliyatini muvozanatda ushlab turish qobiliyati tushuniladi.

Adabiyotlar tahlili

Mahalliy olimlar (A. N. O'rinov, 2021; R. T. Xolmatova, 2022) esa O'zbekiston sharoitida kross yugurish mashqlarini baland tog'li hududlarda o'tkazish, musobaqa rejimida tayyorgarlik va o'yinli metodlar bilan uyg'unlashtirishning yuqori samaradorligini ta'kidlashadi.

Xorijiy tadqiqotlarda (Billat, 2019; Seiler, 2020) chidamlilik mashg'ulotlarining yurak urish tezligi, VO₂ max (maksimal kislorod iste'moli) va laktat darajalariga ta'siri chuqur o'rganilgan. Aynan interval mashg'ulotlari, fartlek usuli (tezlikni o'zgartirib yugurish) hamda uzluksiz uzoq yugurish mashqlari chidamlilikni maksimal darajada oshirishga yordam berishi isbotlangan.

Chidamlilik – insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.

Ishning davomiyligi oxir oqibat charchash bilan chegaralanganligi munosabati bilan chidamlilikni organizmning charchashga bardosh berish imkoniyati deb ham ifodalash mumkin.

Charchash - uzoq vaqt davomidagi og'ir faoliyat natijasida organizmning mehnat layoqati pasayishi bilan tavsiflanadigan holati. Charchashni rivojlanishi 3 bosqichda o'tadi:

1. Kompensatsiyalangan charchash bosqichi, qiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo irodaviy urinishlari va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o'zgartirish hisobiga avvalgi sur'atlarni saqlab turish vaqti.

2. Dekompensatsiyalangan 'Charchash bosqichi, insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmasligi. Agar shu holatda ish davom ettirilsa, bir ozdan keyin uni bajarishdan bosh tortish vaqti keladi.

3. To'la 'Charchash bosqichi. Charchash holatida davriy harakat amallarini bajarishda tezlikning, qadamlar uzunligi va chastotasining o'zgarishi keltirilgan.

Kompensatsiyalangan charchash bosqichida, qadamlar uzunligi kamaygan bo'lishiga qaramasdan, tezlik qadamlar chastotasi ortishi hisobiga saqlanib turadi. Charchash murakkab psixo-fiziologik xususiyat bo'lib, charchash birlamchi mushaklarning qisqarish kuchi kamayishida namoyon bo'ladi, natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi, qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Qadamlar chastotasi bu erda kompensator mexanizm rolini o'ynaydi va ma'lum vaqtgacha tezlikning keskin o'zgarishini tasdiqlaydi.

Dekompensatsiyalangan charchash bosqichida qadamlar chastotasi ortishiga qaramasdan, tezlik pasaya boshlaydi. Chidamli odamlarda bir xil sharoitlarda charchashning birinchi va ikkinchi bosqichlari kechroq yuz beradi, to'la charchash bosqichida ham ishga layoqat sur'ati boshqalarga qaraganda sekinroq pasayadi.

Chidamlilik jismoniy faoliyatning hamma turida zarur. Jismoniy mashqlarning bir turida u sport natijasini tasdiqlaydi (yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, chang'i sporti), boshqalarda ma'lum taktik amallarni bajarish imkonini beradi.

Ilmiy va amaliy ahamiyati

Tadqiqot natijalari kross yugurish mashg'ulotlarida chidamlilikni oshirish uchun kompleks yondashuvning ahamiyatini isbotladi. Turli vositalar — yugurish mashqlari, kuch mashqlari, nafas mashqlari, interval uslublar va psixologik tayyorgarlik uyg'un qo'llanilganda:

yurak-qon tomir va nafas tizimi samaradorligi ortadi;

mushaklarda kislorod almashinuvi yaxshilanadi;

sportchining psixologik bardoshliligi kuchayadi;

musobaqalarda tezlikni uzoq masofada saqlash qobiliyati oshadi.

Ushbu metodika sport maktablari, jismoniy tarbiya darslari va maxsus tayyorgarlik jarayonlarida amaliy qo'llanishi mumkin.

1-jadval

Kross yuguruvchilarning chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalar

Vositalar guruhi	Vositalar mazmuni	Rivojlantiriladigan chidamlilik turi	Amaliy ahamiyati
Maxsus yugurish mashqlari vositalari	Uzluksiz yugurish, o'zgaruvchan tezlikda yugurish (fartlek), intervalli	Umumiy va maxsus chidamlilik	Yugurish texnikasini saqlagan holda uzoq vaqt ishlash

Vositalar guruhi	Vositalar mazmuni	Rivojlantiriladigan chidamlilik turi	Amaliy ahamiyati
	yugurish, nishabliklarda yugurish		qobiliyatini oshiradi
Umumjismaniy tayyorgarlik vositalari	Oyoq mushaklari uchun kuch mashqlari, gavda va bel mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar, statik va dinamik mashqlar	Umumiy chidamlilik, mushak chidamliligi	Harakat tejamkorligini oshiradi, charchashni kechiktiradi
Tabiiy-muhit omillariga asoslangan vositalar	Tabiiy relyeflarda yugurish (dala, tepalik), turli iqlim sharoitlarida mashg'ulotlar, toza havoda yugurish	Funksional va moslashuvchanlik chidamliligi	Organizmning tashqi muhitga moslashuv imkoniyatlarini kengaytiradi
Yuklamani rejalashtirish va nazorat vositalari	Yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, yurak urish tezligini nazorat qilish, dam olish va tiklanishni rejalashtirish	Barqaror chidamlilik	Ortiqcha zo'rqiqlashning oldini oladi, mashg'ulot samaradorligini oshiradi
Qo'shimcha yordamchi vositalar	Nafas mashqlari, tiklanish mashqlari, psixologik tayyorgarlik elementlari, passiv dam olish	Umumiy ish qobiliyati	Tiklanish jarayonini tezlashtiradi, mashg'ulotga tayyorlikni oshiradi

Xulosa qilib shuni aytish kerak-ki, Kross yuguruvchilarning chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishda turli vositalar va metodlardan kompleks foydalanish yuqori samaradorlik beradi.

Aerob va anaerob mashg'ulotlarning uyg'unligi, intervalli yugurish va fartlek usullarining tizimli qo'llanilishi natijasida sportchilarda:

yurak-qon tomir tizimining funksional holati yaxshilanadi;

VO₂ max ko'rsatkichi oshadi;

psixologik barqarorlik va o'ziga ishonch shakllanadi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan kompleks metodika sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini 10–15% ga oshiradi va musobaqa natijalarini yaxshilash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ozolin M. *Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki*. – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
2. Matveev N. P. *Obshchaya teoriya sporta*. – Moskva, 2014.
3. Godik M. A. *Sportivnaya trenirovka i adaptatsiya organizma*. – Sankt-Peterburg, 2017.
4. Billat V. *Endurance Training – Science and Practice*. – Human Kinetics, 2019.
5. Seiler S. *Interval Training in Endurance Sports: From Science to Application*. – Sports Science Review, 2020.
6. O'rinov A. N. *Kross yugurishda chidamlilikni oshirish uslublari*. – Toshkent, 2021.
7. Xolmatova R. T. *Sport mashg'ulotlarida aerob va anaerob yuklamalar muvozanati*. – Toshkent, 2022.