

## ЮГУРИШ ВА ЧИДАМЛИЛИК

Адахамжон Алимжонович Турсунов

Андижон давлат университети факультетларaro жисмоний маданият ва спорт кафедраси

### АННОТАЦИЯ

Ёш спортчилар машғулотининг тайёргарлик даврида паст ва ўртача шиддатли машқларни қўллаш мақсадга мувофиқдир. Уларнинг ҳажми сузиш ёки югуришнинг умумий ҳажмидан 65% ни ташкил этиши лозим. Бу умумий чидамлилик ва бошқа жисмоний сифатларнинг ўсишига ижобий таъсир кўрсатади ҳамда шу орқали турли масофаларда спорт натижаларининг яхшиланишига қулай шароит яратиб беради.

**Калит сузлар:** соматик тизим, гавда айланаси, гавда массаси, бир текис югуриш, томир уриш, кислород, спорт машғулотлари.

### RUNNING AND ENDURANCE

#### ABSTRACT

It is advisable to use low and moderate intensity exercises during the training period of young athletes. Their volume should be 65% of the total volume of swimming or running. This has a positive effect on the growth of overall endurance and other physical qualities, and thus creates favorable conditions for the improvement of sports results at different distances

**Keywords:** somatic system, body circumference, body mass, a flat run, pulse, oxygen, exercise.

#### КИРИШ

10 ёшдаги ўғил болаларда гавда массаси кўрсаткичи соматик тизим тўғрисида кўп ахборот бера олади. У айлана ўлчамлари билан ўзаро боғлиқликда бўлади. Ушбу белгининг ўртача боғлиқлиги узунлик параметрлари ва гавда диаметрлари билан кузатилади. Билак айланаси гавда айланаси билан  $r=0,70-0,90$  даражада, узунлик ўлчамлари билан  $r=0,40-0,60$  ва гавда диаметри билан ўзаро боғлиқ.

Шундай қилиб, гавданинг ҳамма айлана ўлчамлари 10 ёшдаги ўғил болаларда бир-бири билан юқори даражада боғлиқликка эга. Қўл ва оёқлар узунлигига келсак, уларнинг ўзаро боғлиқлик даражаси  $r=0,78-0,87$  га тенг. Елка диаметри ҳам шу белгиларда боғлиқ бўлади. Қолган диаметрлар билан узунлик ўлчамлари ўртача даражада боғлиқликка эга. Ёғ тўпланиш даражасини ифодаловчи параметр ҳам кам боғлиқликка эга. Гавда диаметри  $r=0,60-0,70$  даражада бир-бири билан ўзаро боғлиқ. Ёғ тўпланиш даражаси катта даражада айлана ўлчамлари билан ва кам даражада узунлик параметрлари ҳамда гавда диаметри билан ўзаро боғлиқ.

### АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Олинган маълумотлар шундан далолат берадики, юқори даражадаги боғлиқлик гавданинг айлана ўлчамлари, гавда массаси ва ёғ тўпланиш даражаси орасида, узунлик параметрлари, гавда диаметри орасида кузатилади. 11 ёшдаги болаларда ўрганилаётган белгилар орасида бирмунча бошқа боғлиқлик кузатилади. Энг ахборотли белги-гавда массаси-иккинчи ўринга ўтади, биринчи ўринга эса (ахборотлилиги бўйича) кўкрак қафаси айланаси чиқади. Улар ўртасидаги корреляция фарқи катта эмас,  $r=0,12$  боғлиқликни ташкил этади. Бу белгилар ҳамма бошқа-айлана, узунлик ва гавда диаметрлари билан юқори даражада боғлиқликда бўлади.

Гавда вазни ва кўндаланг кўкрак диаметри орасидаги кучсиз ўзаро боғлиқлик бундан мустасно. Айлана ўлчамлари, олдинги ёшдаги каби, ўзаро катта даражада боғлиқликка эга. Бу боғлиқлик узунлик параметрлари билан  $r=0,60-0,70$ , диаметрлар билан  $r=0,5-0,70$ , ёғ тўпланиш билан  $r=0,70-0,80$  даражада туради.

Узунлик параметрлари, олдинги ёшдаги каби, бир-бирига юқори даражада боғлиқ. Гавда диаметрлари орасида битта ҳолда ўртача, бошқасида ўртадан паст боғлиқликка эга.

Ёғ тўпланиш даражаси айлана ўлчамлари билан юқори, узунлик ва гавда диаметрлари билан паст ўзаро боғлиқликка эга.

12 ёшдаги соматик тизим омиллари ўртасидаги боғлиқлик бирмунча пасаяди, яъни ахборотлилиқ бўйича катта ўзгаришлар содир бўлмайди. Олдинги ёшлардагига ўхшаб, айлана ўлчамлари, гавда массаси ахборотли ва юқори даражада боғлиқликка эга.

Энг катта боғлиқлик гавда массаси, елка ва биллак айланалари орасида

кузатилади. Айлана ўлчамлари ва гавда массаси узунлик параметрлари билан кучсиз боғлиқликка эга. Баъзи ҳолларда у жуда кучсиз. Бир вақтнинг ўзида гавда, қўллар ва оёқлар узунлиги 0,80-0,90 даражада умумий узунлик омилига ўзаро боғлиқ. Гавда диаметрлари орасида ўзаро боғлиқликнинг пасайиши кузатилади. Ёғ тўпланиш юқори, узунлик параметрлари ва гавда диаметрлари билан кам боғлиқликка эга.

Ички узунлик, айлана ўлчамлари ва гавда диаметрларининг ўзаро боғлиқлиги олдинги ёшларда кузатилган даражага мос. Уларнинг ахборотлилик аҳамияти бирмунча ўзгарди.

Шундай қилиб, 10,11,12 ёшдаги ўғил болаларда организмнинг ўсиши ва ривожланиши билан белгилар орасидаги ўзаро боғлиқликда ўзгаришлар кузатилади.

Машқлар давомида юрак қисқаришлари тезлиги (юрак қисқариш тезлиги) дақиқада 130-150 зарба атрофида бўлади. Иш кислород режими бўйича шиддатли турғун шароитларда кечади ва самарадорликни пасайтирмасдан бажарилиши мумкин.

Асосан паст суръатда тўлиқ координацияли ҳаракатлар билан сузиш қўлланилади. Тадкикотчиларнинг таъкидлашича, умумий чидамлик куйидаги услублар билан ривожлантирилади: равон ёки масофали услуб. Спортчи 20 дақиқа ичида бир текис (равон) режимда томир уриши дақиқада 150-160 зарба атрофида бўлади. Қуруқликда 20 дақиқадан 1 соат 10 дақиқача давом этадиган кросс югуриши, чанғида югуриш ёки эшкак эшиш (3 соатгача) қўлланилганда иш шиддатига кўра томир уриш тезлиги дақиқада 165-180 зарбагача ошади. Бундай иш режими умумий чидамликни ошириш учун самарали ҳисобланади. Иш давомийлиги 45-90 сония атрофида, яъни 50-100 м белгиланади. Дам олиш оралиғи шундай белгиланадики, танаффус охирида томир уриши дақиқада 100-120 зарбагача пасайиши лозим.

Масофалар ўртасида дам олиш суст (масофали услуб) ёки фаол (ўзгарувчан услуб) бўлиши мумкин. Тайёргарлик даврида умумий чидамликни оширишга катта эътибор беришган. Ёш спортчилар машғулотининг тайёргарлик даврида паст ва ўртача шиддатли машқларни қўллаш мақсадга мувофиқдир. Уларнинг ҳажми сузиш ёки югуришнинг умумий ҳажмидан 65% ни ташкил этиши лозим. Бу умумий чидамлик ва бошқа жисмоний сифатларнинг ўсишига ижобий таъсир кўрсатади ҳамда шу орқали турли масофаларда спорт натижаларининг яхшиланишига қулай шароит

яратиб беради. Бу даврда узоқ масофаларга турли усулларда югуриш учун алоҳида ўрин ажратилади. Нисбатан катта бўлмаган шиддатда узоқ ишлаш умумий чидамлилик ривожланишини юқори даражага кўтаради ва кейинчалик юқори шиддатда бажариладиган югуришларнинг оғриксиз енгил ўтишга имкон беради. Ёш спортчиларнинг умумий чидамлигини тарбиялашда сузиш тайёргарлиги асосий услубларининг (равон, ўзгарувчан, ораликли, такрорий) салбий нисбати муҳим аҳамиятга эга.

## МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Умумий чидамлиликни оширишнинг асосий шарти - бу паст ва катта шиддатдаги ишга мувофиқ келадиган режимда машғулот юкламаларини узоқ вақт бажаришдир. Машғулот юкламасининг ҳажми катта бўлиши керак, чунки умумий чидамлиликнинг асосий таркиби уни узоқ вақт сақлаб туришни тақозо этади. Ушбу асосий тамойилларга мувофиқ умумий чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган машғулотда равон ва ўзгарувчан услублар қўлланиши мумкин.

Умумий чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган машғулотларда равон ва ўзгарувчан услубларни қўллашни тавсия этади. Бир текис услуби машғулот деганда 1500 м ва ундан катта масофаларга томир уриши дақиқада 140 дан 150 зарбагача бўлганда узоқ давом этадиган узлуксиз сузиш назарда тутилади (масалан, 1 марта 500 м, 2-3 марта 300 м).

Қуруқликда шуғулланганда тайёргарлик даврининг биринчи ярмида 20 м дан 3000 м гача кросс югуриши турли шиддатдаги юклама алмашинувини назарда тутати. Бу алмашинув ритмик (юқори шиддатдаги ишнинг бир хил даври билан бирга бир хил дам олиш даврлари) ёки аритмик бўлиши мумкин.

Аритмик алмашинув турларидан бири «Фартлек» (тезлик ўйинлари) ҳисобланади. Тайёргарлик даврининг биринчи босқичида «Фартлек» анча катта бўлақларни ўтишни ўз ичига олади юрак қисқаришлари тезлиги (юрак қисқариш тезлиги дақиқада 150 дан 170 зарбагача). Мусобақа даврига яқин ўтиладиган бўлақлар анча қисқаради, тезлик ошади, томир уриши дақиқада 170-180 зарбагача етади.

Машғулотда аэроб имкониятларни ошириш учун ораликли ва масофали услублар кенг қўлланилади. Масофалар ёки бўлақларни югуриб ўтиш текис ва ўзгарувчан режимларда амалга оширилади.

Аэроб имкониятларни ошириш мақсадида оралиқли услубни қўллаш туриб, қуйидаги тамойилларга амал қилиш зарур:

1. Айрим бўлақларни ўтиш давомийлиги 1-2 дақиқадан ошмаслиги лозим.

2. Машғулот жараёни узунлигига қараб дам олиш оралиқлари давомийлиги 40-90 сония атрофида бўлади.

3. Машқларни бажаришда иш шиддатини аниқлаётиб юрак-томир уриши тезлигини ҳисобга олиш лозим ( дақиқада 150-160 зарба иш охирида, 120-130 зарба фаза якунида).

Машғулотда қуйидаги асосий ҳолатларни эътиборга олиш зарур. Иш шиддати юрак - томир уриш ҳажмининг ва кислород истеъмол қилиш даражасининг юқори ўлчамини таъминлаши лозим.

10 дақиқадан 1,5 соатгача бўлган иш бундай шароитларга жавоб беради. Сузишда бу 800 дан 1500 м узунликдаги масофа бўлиб, у томир уриши дақиқада 145-175 зарба атрофида босиб ўтилади.

Ушбу услублардан ташқари, аэроб хусусиятдаги ишда чидамликни ривожлантириш учун ўзгарувчан тезликдаги масофали югуриш кенг қўлланилади. Бунда нисбатан юқори ва нисбатан паст тезликда югуриш ўтиладиган бўлақларнинг алмашинуви «шиддатли» бўлақ охирида юрак қисқариш тезлигини 140 зарбагача оширишни талаб этади.

Юқорида билдирилган фикрлардан келиб чиқиб, шундай хулоса қилиш мумкинки, кўпчилик муаллифларнинг фикрига кўра, умумий чидамликни бир текис ва оралиқли услублар ёрдамида ривожлантириш зарурлигини таъкидлайдилар. Бироқ мазкур услубларнинг макроциклда қай тарзда уйғунлашишига бефарқ қараб бўлмайди. Уларнинг қуйидагича уйғунлашуви самарали ҳисобланади, яъни бунда турли услублар доирасида бажариладиган машқлар нисбати ўлчанади: аввал (тайёргарлик даврининг биринчи қисмида) ишнинг умумий ҳажми бир текис (равон) сузиш асосида, кейинчалик эса тайёргарлик даврининг охирида ва мусобақа даврининг бошида оралиқли услубда бажарилади. Бундай нисбат аэроб имкониятларнинг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам беради, бошқа сифатлар ва қобилиятларни ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади.

Машғулот жараёнида қуйидаги асосий услублар: текис, ўзгарувчан, оралиқли, такрорий, мусобақа услублари қўлланилади. Улар бир-биридан масофасининг узунлиги, югуриш шиддати, сузиб ўтиладиган масофалар сони ва дам олиш хусусиятига қараб ажралиб туради. Юклама ўлчамлари

Ўзгартирилганда машғулот асосан тезлик, умумий чидамлик ёки махсус чидамликни тарбиялашга қаратилган йўналишга эга бўлади. 8x25 м бўлақлар серияларида бутун куч билан деярли тўлиқ тиклангунга қадар сузиш тезлигини тарбиялашга, 1500-3000 м. га кичик тезликда бир текис сузиш - умумий чидамликни ривожлантиришга, 6x200 м ни максимал тезликдан 85-90% шиддатда 1,5-2 дақиқа дам олиш билан сузиш – махсус чидамликни тарбиялашга қаратилган.

Текис машғулот услуби 400 м. дан 1500 м. гача ва ундан катта масофаларда бир текис тезликда сузишни назарда тутди. Бундай сузиш организм ҳамма тизимларининг ҳамоҳанг ишлашига ёрдам беради ва сузувчининг сувда тежамкорлик билан ҳаракат қилишига, шунингдек, ишлаётган мушакларнинг зўриқиши ва ушлашини алмашиб туришга ўргатади, томир уриши 10 сония ичида 20-25 зарба атрофида бўлади.

Масофа узунлиги тайёргарлик даражасига боғлиқ. Масалан, III ва II разрядли спортчилар 800-1500 м. гача, юқори малакали сузувчилар ундан ортиқ сузадилар.

Ўзгарувчан услуб турли шиддатдаги юктамаларнинг алмашиб туришидан иборат. Спортчи юқори тезликда масофа бўлагини (масалан, 500м) югуриб ўтиб, анча паст тезликда давом эттиради. Юқори тезликда ва хотиржам югуриб ўтиладиган бўлақлар узунлиги нисбати спортчи тайёргарлигига боғлиқ. Юқори шиддат билан югуриб ўтиладиган бўлақлардаги ўртача тезликда ушбу услуб умумий чидамликни оширишига, анча тез - махсус чидамликни тарбиялашга ёрдам беради.

Оралиқли машғулотда иккита йўналиш ажратилади - умумий ва махсус чидамликни ривожлантириш.

## **ХУЛОСА**

Шундай қилиб, юқорида баён қилинганларга хулоса тариқасида айтиш мумкинки, умумий чидамликни тарбиялаш учун спорт машғулотининг комплекс услубларидан фойдаланиш ҳамда чидамликни ривожлантириш мақсадида шуғулланувчилар ёши ва тайёргарлик даражасига мувофиқ ҳолда югуриш ва сузиш воситаларини танлаш зарур.

## REFERENCES

1. Сухорукова, И. С. (2018). Баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг роли. *Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш истиқболлари: муаммо ечимлар*, 155-157.
2. Сухорукова, и. С. (2019). Коррупцияга қарши курашишнинг очиклик ва шаффофлик принципи. *Коррупция ва жиноий фаолиятдан олинган даромадларни легеллаштиришга қарши курашишнинг ҳуқуқий жиҳатлари*, 191-195.
3. Холбоева, Ш. (2019). Коррупцияга қарши курашишда қонунийлик принципининг ўзига хос жиҳатлари. *Коррупция ва жиноий фаолиятдан олинган даромадларни легеллаштиришга қарши курашишнинг ҳуқуқий жиҳатлари*, 191-195, 187-190.
4. Холбоева, Ш. (2019). Ўсмир қизларнинг спортдаги роли ва ўрни. *Хотин-қизларнинг ҳуқуқ ва манфаатлари ҳимояси: тажриба , таҳлил ва натижа*, 187-190.