



10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA SAMARALI MASHG‘ULOT USULLARI ORQALI CHIDAMLILIKNI OSHIRISH

Burxonov Bahodir Hayotov

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli o‘qituvchisi

bahodirburxonov87@gmail.com

Annotatsiya: Chidamlilik sport ko‘rsatkichlarining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, uning rivojlanishi yosh sportchilarning o‘z sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarga erishishlari uchun zarurdir. Ushbu sharh 10-12 yoshli yosh sportchilarning chidamliligini oshirish uchun samarali o‘qitish usullari bo‘yicha joriy adabiyotlarni umumlashtirishga qaratilgan. Biz ushbu yosh davrida ro‘y beradigan fiziologik va biomexanik o‘zgarishlarni ko‘rib chiqamiz va chidamlilikni oshirish uchun eng samarali mashg‘ulot strategiyalarini, shu jumladan aerobik mashqlar, yuqori intensiv intervalli mashg‘ulotlar, kuch mashqlari va pliometrik mashqlarni muhokama qilamiz. Shuningdek, biz chidamlilikni rivojlantirishni qo‘llab-quvvatlash uchun to‘g‘ri ovqatlanish, gidratlanish va tiklanish strategiyalarining muhimligini ta‘kidlaymiz. Ushbu ko‘rib chiqish natijalari murabbiylar va ota-onalarga yosh sportchilar uchun samarali chidamlilik mashg‘ulotlarini ishlab chiqish bo‘yicha dalillarga asoslangan ko‘rsatmalar beradi.

Kalit so‘zlar: 10-12 yosh, yosh sportchilar, chidamlilik, mushak, intensive mashqlar, fiziologik va biomexanik, yurak-qon tomir, mashg‘ulot.

ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ У СПОРТСМЕНОВ 10-12 ЛЕТ.

Бурхонов Баходир Хаётович

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации

Министерство внутренних дел Республики Узбекистан

bahodirburxonov87@gmail.com

Аннотация: Выносливость является важнейшим компонентом спортивных результатов, и ее развитие необходимо для того, чтобы юные спортсмены преуспели в своих видах спорта. Целью данного обзора является обобщение современной литературы по эффективным методам тренировок для



повышения выносливости у юных спортсменов 10-12 лет. Мы изучаем физиологические и биомеханические изменения, происходящие в этом возрастном периоде, и обсуждаем наиболее эффективные стратегии тренировок для повышения выносливости, включая аэробные упражнения, высокоинтенсивные интервальные тренировки, силовые тренировки и плиометрические упражнения. Мы также подчеркиваем важность правильного питания, гидратации и стратегий восстановления для поддержки развития выносливости. Результаты этого обзора предоставляют тренерам, тренерам и родителям научно обоснованные рекомендации по разработке эффективных программ тренировки выносливости для юных спортсменов.

Ключевые слова: 10-12 лет, юные спортсмены, выносливость, мышечная, интенсивные упражнения, физиолого-биомеханическая, сердечно-сосудистая, тренировка.

IMPROVING ENDURANCE THROUGH EFFECTIVE TRAINING METHODS IN 10-12-YEAR-OLD ATHLETES

Burkhonov Bahodir Hayotovich
Teacher of physical training cycle
Institute of advanced training

Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

bahodirburxonov87@gmail.com

Abstract: Endurance is a critical component of athletic performance, and its development is essential for young athletes to excel in their respective sports. This review aims to summarize the current literature on effective training methods to improve endurance in 10-12 year old young athletes. We examine the physiological and biomechanical changes that occur during this age period and discuss the most effective training strategies to enhance endurance, including aerobic exercise, high-intensity interval training, strength training, and plyometric exercises. We also highlight the importance of proper nutrition, hydration, and recovery strategies to support endurance development. The findings of this review provide coaches, trainers, and parents with evidence-based guidelines to design effective endurance training programs for young athletes.

Key words: 10-12 years, young athletes, endurance, muscular, intensive exercise, physiological and biomechanical, cardiovascular, training.



KIRISH

Chidamlilik sport ko'rsatkichlarining asosiy jihati bo'lib, sportchilarga uzoq vaqt davomida yuqori darajadagi intensivlikni saqlab qolish imkonini beradi. Yosh sportchilarda chidamlilikni rivojlantirish umumiy sport ko'rsatkichlarini yaxshilash, jarohatlar xavfini kamaytirish va uzoq muddatli sport muvaffaqiyatini oshirish uchun juda muhimdir. 10-12 yosh davri sport rivojlanishining muhim bosqichi bo'lib, tez o'sish va etilish bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda yosh sportchilar o'zlarining fiziologik va biomexanik tizimlarida sezilarli o'zgarishlarni boshdan kechiradilar, bu ularning chidamlilik qobiliyatiga ta'sir qilishi mumkin.

ASOSIY QISM

Chidamlilik - bu uzoq davom etgan ma'lum bir jismoniy mashqlar paytida tananing charchoqqa qarshi turish qobiliyati hisoblanadi. Chidamlilikni rivojlantirishda kross yugurishlardan foydalanish samaraliroq hisoblanishini juda ko'pchilik biladi albatta. Lekin fasllarni har xilligini inobatga olib mashg'ulotlarning bir xilligini oldini olish, qiziquvchanligini oshirish maqsadida, mashg'ulotlarda charchoqqa qarshi tura olishliklarini hisobga olgan holda kuz va qish oylarida bir qancha kompleks mashg'ulotlar rejalashtiriladi va natijalar tahlil qilinadi. Chunki o'quvchilar mashg'ulotlar davomida chidamlilik, tezkor-kuchlilik va harakat texnikalarini rivojlantirishlari zarur. Kuz va qish oylarida mashg'ulotlar to'g'ri tashkillashtirilmasa, vaqtning ancha yo'qotilishiga uchrashimiz mumkin. Charchash holatlari doim mashg'ulot, musobaqa yoki sinovlar davomida albatta bo'ladi. Bu paytda kompensatsiyali charchoq holatida bo'lishlik va maqsad sari oldinga intilishlik kabi psixologik tayyorgarliklar tashkil etilgan mezosiklik mashg'ulotlarda amalga oshiriladi va olingan natijalar asosida tavsiyalar beriladi. Ammo musobaqa yoki sinovlar davomida dekompensatsiyali charchash fazasi boshlansa, amalga oshirilgan mashg'ulotlar kutilgan natijalarni bermayotganligidan darak beradi. Insonlar fiziologik jihatidan har xil imkoniyatlar va qobiliyatlar bilan yaratilgan. Har qanday mashqlar har xil shug'ullanuvchiga turlicha ta'sir qiladi.

Chidamlilikni oshirish uchun bir qator mutaxassislar o'z uslubiyatini tavsiya etishgan. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, umumiy chidamlilikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim. Inson chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish mumkin. Chidamlilik darajasining oshishi, birinchidan: yurak-qon tomiri faoliyatini kuchaytirishni; ikkinchidan, funksional tizimlarning faoliyati jarayonida paydo bo'ladigan quvvatni tejab-tergab sarflashni; uchinchidan, funksional imkoniyatlardan iloji boricha to'la foydalanishni ko'zda tutadi.



Chidamlilikni tarbiyalashda fiziologik va biomexanik o'zgarishlar: 10-12 yosh oraliq'ida yosh sportchilar yurak-qon tomir, mushak va suyak tizimlarida sezilarli o'zgarishlarni boshdan kechiradilar. Bu o'zgarishlarga quyidagilar kiradi:

- Yurak urishi tezligi va qon tomir hajmining oshishi, yurak-qon tomir samaradorligini oshirishga olib keladi;

- Mushaklardagi mitoxondriyalar zichlik va miyoglobulin miqdori ortib, energiyani yanada samarali ishlab chiqarishga imkon beradi;

- Tez, kuchli harakatlarni ta'minlovchi, tez burishadigan mushak tolalarini rivojlantirish;

- Skelet tizimining yetukligi, suyak zichligi va bo'g'imlarning barqarorligiga olib keladi.

Mashg'ulotning samarali usullari: Yosh sportchilarning chidamliligini oshirishda bir nechta mashg'ulot usullari samarali ekanligi isbotlangan. Bularga quyidagilar kiradi:

- Aerobik (kislородli) mashqlar: yugurish yoki velosipedda yurish kabi o'rtacha intensivlikdagi mashqlarning uzoq davom etishi yurak-qon tomir tizimining samaradorligini oshirishi va chidamlilikni oshirishi mumkin;

- Yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlar (YIIM): Yuqori intensiv mashqlarning qisqa muddatli portlashlari, so'ngra faol tiklanish anaerob (kislородsiz) qobiliyatini oshirishi va chidamlilikni oshirishi mumkin;

- Kuch mashqlari: O'tirib turishlar va sakrashlar, qadam tashlab oyoqlarni bukib yurish mashqlari mushaklarning kuchi va chidamliligini oshirishi mumkin;

- Pliometrik mashqlar: Sakrash va kiyiksimon sakrab yugurish mashqlari kuch va portlovchi kuchni rivojlantirib, chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

Oziqlanish, gidratlanish va tiklanish: To'g'ri ovqatlanish, gidratlanish va qayta tiklanish strategiyalari yosh sportchilarda chidamlilik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun zarurdir. Bularga quyidagilar kiradi:

- Karbogidrat yuklanishi: Glikogen zahiralarini maksimal darajada oshirish va chidamlilikni qo'llab-quvvatlash uchun yuqori uglevodli oziq moddalar (meva, sabzavot, poliz ekinlari)ni iste'mol qilish;

- Gidratlanish: Kimyoviy moddalarning suvda erishi (tuzlarning gidratlanishi), shuning uchun suvsizlanishning oldini olish va sport faoliyatini saqlab qolish uchun etarli miqdorda suv ichish zarur hisoblanadi;

- Qayta tiklanish: Toliqqan mushaklarning og'rig'ini kamaytirish va tiklanishni rag'batlantirish uchun dam olish, cho'zilish mashqlari va yuklama tushgan mushak sohalariga massaj koptogini (roligini) aylantirishni o'z ichiga oladi.



XULOSA:

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, 10-12 yoshli sportchilarning chidamliligini oshirish samarali mashg'ulotlar usullarini to'g'ri ovqatlanishni, gidratsiyani va tiklanish strategiyalarini o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Murabbiylar va ota-onalar ushbu sharhda keltirilgan dalillarga asoslangan ko'rsatmalardan yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi chidamlilik mashg'ulotlarini ishlab chiqishda foydalanishlari mumkin.

ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to'g'risida. PF-5924-son. Toshkent sh., 2020
2. M.M.Raximov - Chidamlilik tushunchasi, chidamlilikning turlari, ko'rsatgichlari va uni rivojlantirish metodlar - Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor 2020-21
3. Sh.I.Allamuratov - Fiziologiya va sport fiziologiyasi - Toshkent — «Turon-Iqbol» - 2010;
4. I.N.Ponamaryova - «Физиология физической культуры и спорта» o'quv qo'llanma Rostov na Donu – Taganrog 2019;
5. M.J.Abdullayev - Yengil atletika-o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati — «Durdona» nashriyoti, 2015;
6. T.Usmonxo'jayev, J.Akramov, B.Yusupov - Jismoniy tarbiya (darslik) – Toshkent - 2008;
7. T.Usmonxo'jayev, R.Qudratov, X.Meyliyev, T.Rasulova, S.Qurbonov, M.Rahimov - Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari –Toshkent -2005;
8. T.Usmonxo'jayev, O'.Tursunov - Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti – Toshkent - 2004;
9. M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev, I.R.Soliyev, X.T.Ortiqov - O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati – «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2016;
10. www.ziyonet.uz;
11. www.google.uz;
12. www.wikipedia.uz.