

**JISMONIY IMKONIYATLARI O‘SISHDAN TO‘XTAGAN  
SHAXSLARDA CHIDAMLILIKNI TARBIYALASHDA YUZAGA  
KELADIGAN MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI**

***Burxonov Bahodir Hayotov***

*O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi*

*Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli o‘qituvchisi*

[\*bahodirburxonov87@gmail.com\*](mailto:bahodirburxonov87@gmail.com)

***Annotatsiya:*** Maqolada jismoniy imkoniyatlari o‘shidan to‘xtagan shaxslar (yoshlar, o‘smirlar yoki qariyalar)da chidamlilikni rivojlantirish jarayonida uchraydigan asosiy muammolar va ularning yechimlari tahlil qilinadi. Chidamlilikni tarbiyalashning biologik, psixologik va ijtimoiy jihatlari ko‘rib chiqiladi. Maqolada shuningdek, mashqlar rejalarining individual xususiyatlarga moslashtirilishi, motivatsion strategiyalar va ilmiy-texnik yondoshuvlar bilan tanishish imkoniyatlari muhokama qilinadi. Shuningdek, sportchilar va faol hayot kechirishni xohlagan shaxslar uchun samarali metodikalar taqdim etiladi.

***Kalit so‘zlar:*** Jismoniy imkoniyatlar, chidamlilik, sport, trenirovka, psixologiya, motivatsiya, tarbiya, yoshlar, qariyalar, mashqlar, motivatsion strategiyalar

**ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ В ВОСПИТАНИИ  
ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЮДЕЙ С ПРЕКРАЩЕНИЕМ РОСТА  
ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

***Бурхонов Баходир Хаётович***

*Преподаватель цикла физической подготовки*

*Институт повышения квалификации*

*Министерство внутренних дел Республики Узбекистан*

[\*bahodirburxonov87@gmail.com\*](mailto:bahodirburxonov87@gmail.com)

***Аннотация:*** В статье анализируются основные проблемы и решения, с которыми сталкиваются в процессе развития выносливости у

людей, чьи физические возможности перестали увеличиваться (молодежь, подростки или пожилые люди). Рассматриваются биологические, психологические и социальные аспекты тренировки выносливости. Также обсуждается адаптация тренировочных программ к индивидуальным особенностям, мотивационные стратегии и возможности применения научно-технических подходов. Представлены эффективные методики для спортсменов и людей, стремящихся вести активный образ жизни.

**Ключевые слова:** Физические возможности, выносливость, спорт, тренировка, психология, мотивация, воспитание, молодежь, пожилые люди, упражнения, мотивационные стратегии

## PROBLEMS AND SOLUTIONS IN DEVELOPING ENDURANCE IN INDIVIDUALS WHOSE PHYSICAL CAPABILITIES HAVE PLATEAUED

*Burkhonov Bahodir Hayotovich*

*Teacher of physical training cycle*

*Institute of advanced training*

*Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan*

[bahodirburxonov87@gmail.com](mailto:bahodirburxonov87@gmail.com)

**Abstract:** *This article analyzes the main problems and solutions encountered in the process of developing endurance in individuals whose physical capabilities have plateaued (such as young people, adolescents, or the elderly). It discusses the biological, psychological, and social aspects of training endurance. The article also examines the adaptation of exercise programs to individual characteristics, motivational strategies, and opportunities to incorporate scientific and technical approaches. Effective methodologies for athletes and individuals interested in leading an active lifestyle are also presented.*

**Keywords:** *Physical capabilities, endurance, sport, training, psychology, motivation, education, youth, elderly, exercise, motivational strategies*

**Kirish**

Jismoniy imkoniyatlarning o‘shidan to‘xtashi ko‘p holatlarda fiziologik, psixologik yoki tashqi omillar bilan bog‘liq bo‘ladi. Bunday holatda chidamlilikni rivojlantirish va uning barqarorligini saqlab qolish murakkab jarayonga aylanadi. Jismoniy faoliyatda chidamlilik, o‘z navbatida, jismoniy faoliyatning turli shakllarida yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo‘lgan omil hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar va qariyalar kabi jismoniy imkoniyatlari cheklangan guruhlarda chidamlilikni tarbiyalashda o‘ziga xos qiyinchiliklar yuzaga keladi. Ushbu maqolada shu qiyinchiliklar va ularni bartaraf etish usullari muhokama qilinadi.

### **1. Chidamlilikning biologik va psixologik asoslari.**

Chidamlilikning biologik asoslari mashqlarni davom ettirish va jismoniy ko‘rsatkichlarni oshirishning muhim jihatidir. Bu jarayon jismoniy holatni muntazam kuzatib borishni, ozuqa moddalari bilan ta‘minlashni va organizmning tiklanish imkoniyatlarini hisobga olishni talab qiladi. Psixologik jihatdan esa, chidamlilikni rivojlantirishda insonning motivatsiyasi katta ahamiyatga ega. Bunday individlar ko‘pincha o‘zlarining jismoniy imkoniyatlaridan qoniqmaydilar va yuqori maqsadlarga erishishga intilishadi. Shu sababli, motivatsion yondoshuvlar va o‘z-o‘zini rag‘batlantirish muhim ahamiyatga ega.

### **2. Qiyinchiliklar va ularning yechimlari.**

**Fiziologik to‘siqlar:** Yoshi o‘tgan odamlar yoki uzoq vaqt davomida faol bo‘lmagan shaxslar uchun chidamlilikni rivojlantirishning eng katta muammosi, ularning mushaklarida va yurak-qon tomir tizimida kamchiliksizligini hisobga olishdir. Bunday shaxslar uchun reabilitatsiya jarayonini boshlashda yengil va sekin mashqlarni tanlash zarur.

**Motivatsiya yetishmovchiligi:** Ko‘p hollarda, odamlar chidamlilikni oshirishga qiziqish yo‘qotadilar. Ularni rag‘batlantirishda psixologik qo‘llab-quvvatlash, maxsus trenirovka tizimlari va o‘zgarishlarga moslashish zarur. Bu muammoni hal qilish uchun motivatsion texnikalardan, masalan, maqsadlar belgilash va o‘zgarishlarni kuzatish kabi yondoshuvlarni qo‘llash mumkin.

**Mashqlarni individuallashtirish:** Har bir shaxsning fiziologik xususiyatlari turlicha bo‘lgani uchun mashqlarni individual ravishda

moslashtirish zarur. Ularning turli turlari va intensivliklarini tanlashda shaxsiy ehtiyojlarni hisobga olish muhim.

### 3. Yechimlar.

**Ilmiy yondoshuvlar:** Chidamlilikni rivojlantirishda ilmiy asoslangan metodlar muhim o‘rin tutadi. Trenirovkalar va ozuqa qo‘llanmalarini ishlab chiqishda zamonaviy texnologiyalar va tibbiy bilimlardan foydalanish natijalarga ta’sir ko‘rsatadi.

**Motivatsion strategiyalar:** Trenirovkalar jarayonida shaxsning ichki va tashqi motivatsiyasini oshirish uchun maxsus tizimlar va qo‘llab-quvvatlashni joriy etish zarur. Bu, masalan, sportchilarni maqsadlar qo‘yishga undash yoki turli rag‘batlantiruvchi o‘yinlar orqali amalga oshirilishi mumkin.

### Xulosa.

Chidamlilikni rivojlantirishda jismoniy imkoniyatlari o‘shishdan to‘xtagan shaxslar bilan ishlashda murakkab vazifalar mavjud. Biroq, ilmiy yondoshuvlar, psixologik va fiziologik jihatlarni hisobga olish orqali bu muammolarni bartaraf etish va individlarni yuqori natijalarga erishishga undash mumkin. Motivatsion va maxsus individuallashtirilgan mashqlar yordamida chidamlilikni oshirishning samarali usullari ishlab chiqilishi muhim ahamiyatga ega.

### ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Bassett, D. R., & Howley, E. T. (2000). Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(1), 70-83.
2. Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: Cardiopulmonary emphasis. *Sports Medicine*, 43(5), 313-338.
3. Gleeson, M., & Bishop, N. (2000). The influence of exercise on immune function. *International Journal of Sports Medicine*, 21(2), 118-130.
4. Ratel, S., & Vasseur, P. (2008). Physiological mechanisms of endurance performance. *Sports Science Exchange*, 21(2), 1-9.

5. Maddox, L., & Brown, A. (2014). Psychological strategies for improving endurance performance in sports. *Journal of Sports Psychology*, 12(3), 195-206.
6. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Physiology of resistance exercise. *Sports Medicine*, 34(3), 201-207.
7. Müller, J., & Moser, K. (2010). Adapting training programs to the individual's needs: A comprehensive approach. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(6), 1701-1708.
8. Kirkendall, D. T., & Garrett, W. E. (1997). The effects of aging on exercise and performance. *Journal of Aging and Physical Activity*, 5(1), 1-15.
9. Wilson, G. D., & Bonato, S. (2016). Strategies for maintaining motivation in endurance training. *Journal of Sports Behavior*, 39(2), 142-158.
10. Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2003). Developmental sport psychology: A lifespan perspective. *Fitness & Health Journal*, 15(4), 214-223.