IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 02 MAY 2026

TALABA-YOSHLARDA CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING SAMARADORLIGI

Xamidullayev Jaloliddin
Andijon davlat texnika instituti
“Texnologik mashinalar va mehnat muhofazasi” kafedrasi assistenti
E-mail: khamidullaevjaloliddin252@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada talaba-yoshlarda chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda yengil atletika mashqlarining samaradorligi ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Chidamlilik insonning uzoq vaqt davomida jismoniy va aqliy faoliyatni samarali bajarish qobiliyatini ifodalovchi muhim jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Oliy ta’lim muassasalari talabalarida jismoniy faollikning pasayishi, kamharakat turmush tarzi va o‘quv yuklamalarining ortib borishi sharoitida chidamlilik sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi.
Kalit so‘zlar: chidamlilik, yengil atletika, talaba-yoshlar, jismoniy tayyorgarlik, yugurish mashqlari, sportcha yurish, funksional tayyorgarlik, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi.

Kirish

Bugungi kunda oliy ta’lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biri talaba-yoshlarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, ularning harakat faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarziga oid kompetensiyalarni shakllantirishdan iborat. Talabalarning jismoniy rivojlanish darajasi nafaqat ularning sog‘lig‘i, balki aqliy mehnat samaradorligi, kasbiy tayyorgarligi va ijtimoiy faolligiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Talabalik davrida o‘quv yuklamalarining ortishi, uzoq vaqt auditoriya va kompyuter qarshisida o‘tirish, jismoniy faollikning kamayishi organizmning funksional imkoniyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, chidamlilik sifatining yetarli rivojlanmaganligi tez charchash, ish qobiliyatining pasayishi va sog‘liq bilan bog‘liq muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi.

Shu nuqtai nazardan yengil atletika mashqlari talabalar organizmini har tomonlama rivojlantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilash hamda chidamlilik sifatlarini shakllantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

Chidamlilik – insonning uzoq vaqt davomida ma’lum intensivlikdagi jismoniy faoliyatni bajarish hamda charchoqqa qarshi kurashish qobiliyatidir. Sport nazariyasida chidamlilik jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlaridan biri sifatida qaraladi.

Mutaxassislar chidamlilikni ikki asosiy turga ajratadilar:

Organizmning uzoq muddatli jismoniy yuklamalarni bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Bu sifat kundalik hayotda, o‘quv faoliyatida va sport mashg‘ulotlarida muhim ahamiyatga ega.

Muayyan sport turi yoki faoliyatga xos bo‘lgan chidamlilikdir. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchi sportchining chidamliligi bilan sprinterning chidamliligi o‘zaro farqlanadi.

Talabalar uchun umumiy chidamlilikni rivojlantirish ustuvor vazifa hisoblanadi. Chunki aynan ushbu sifat ularning sog‘lig‘i, mehnat qobiliyati va psixologik barqarorligini ta’minlaydi.

Yengil atletika mashqlarining chidamlilikni rivojlantirishdagi o‘rni

Yengil atletika inson organizmiga kompleks ta’sir ko‘rsatadigan sport turi hisoblanadi. Ayniqsa, yugurish mashqlari yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari va mushak faoliyatining takomillashishiga xizmat qiladi.

Yengil atletika mashqlarining asosiy afzalliklari quyidagilardan iborat:

-mashqlarning tabiiyligi;
-barcha yoshdagilar uchun mosligi;
-yuqori sog‘lomlashtiruvchi ta’sirga egaligi;

-maxsus jihozlarni talab qilmasligi;
-katta guruhlar bilan ishlash imkoniyatining mavjudligi.
Yengil atletika vositalari yordamida organizmning kislorod iste'moli ortadi, qon aylanishi yaxshilanadi va energiya almashinuvi faollashadi. Natijada talabalarning umumiy chidamlilik darajasi oshadi.
Yugurish mashqlarining samaradorligi
Chidamlilikni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri yugurish mashqlari hisoblanadi.
Uzoq masofaga yugurish
1000–5000 metr va undan ortiq masofalarga yugurish organizmning aerob imkoniyatlarini rivojlantiradi. Ushbu mashqlar natijasida:
-yurak mushaklari mustahkamlanadi;
-o'pkaning hayotiy sig'imi ortadi;
-qon aylanishi yaxshilanadi;
-mushaklarning kislorod bilan ta'minlanishi kuchayadi.
O'rta masofaga yugurish
400–1500 metr masofalarda yugurish umumiy va maxsus chidamlilikni bir vaqtda rivojlantiradi. Bunda organizm aerob va anaerob energiya tizimlaridan birgalikda foydalanadi.
Intervalli yugurish
Yuqori va o'rta intensivlikdagi yugurishlarni navbatma-navbat bajarish orqali yurak-qon tomir tizimining moslashuv imkoniyatlari ortadi hamda charchoqqa bardoshlilik kuchayadi.
Sportcha yurishning ahamiyati
Sportcha yurish talabalar uchun xavfsiz va samarali mashg'ulot turi hisoblanadi. U organizmga yugurishga nisbatan kamroq yuklama beradi, biroq chidamlilikni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.
Sportcha yurish:
-yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi;
-ortiqcha vaznni kamaytiradi;
-mushak faoliyatini yaxshilaydi;
-stress va asabiylikni kamaytiradi;
-umumiy ish qobiliyatini oshiradi.
Ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan talabalar uchun sportcha yurish mashg'ulotlarini dastlabki bosqichda qo'llash maqsadga muvofiqdir.
Chidamlilik va psixologik barqarorlik
Chidamlilik faqat jismoniy sifat emas, balki psixologik sifat ham hisoblanadi. Uzoq muddatli mashqlarni bajarish davomida inson:
-sabr-toqat;
-iroda;
-o'zini boshqarish;
-maqsadga intilish;
-qat'iyatlilik kabi sifatlarni rivojlantiradi.
Yengil atletika mashg'ulotlari davomida organizmda endorfin va serotonin moddalarining ishlab chiqarilishi ortadi. Bu esa kayfiyatni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va psixologik barqarorlikni oshiradi.
Mashg'ulotlarni tashkil etishning pedagogik asoslari
Talabalarda chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda quyidagi pedagogik tamoyillarga amal qilish zarur:
Individual yondashuv
Har bir talabaning jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'i holati hisobga olinishi kerak.

Bosqichma-bosqichlik
Yuklamalar asta-sekin oshirib borilishi lozim. Keskin yuklamalar salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.
Muntazamlik
Mashg‘ulotlar haftasiga kamida 3–4 marta tashkil etilishi tavsiya etiladi.
Motivatsion yondashuv
Talabalarda sportga qiziqish va sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabat shakllantirilishi lozim.
Monitoring va nazorat
Yugurish natijalari, yurak urish tezligi, funksional ko‘rsatkichlar va umumiy jismoniy holat muntazam nazorat qilinishi kerak.
Natijalar va muhokama
Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yengil atletika mashqlari talabalarda chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi.
Uzoq muddatli yugurish mashqlari:
-yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi;
-kislorod almashinuvini kuchaytiradi;
-umumiy ish qobiliyatini oshiradi;
-charchash jarayonini sekinlashtiradi.
Bundan tashqari, muntazam yengil atletika mashg‘ulotlari talabalarning o‘quv faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Chidamlilik darajasining ortishi diqqat barqarorligini, xotira faoliyatini va aqliy mehnat samaradorligini yaxshilaydi.
Xulosa
Talaba-yoshlarda chidamlilik sifatlarini rivojlantirish jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Yengil atletika mashqlari, ayniqsa uzoq va o‘rta masofaga yugurish, sportcha yurish hamda intervalli mashqlar umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega.
Mazkur mashg‘ulotlar organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, sog‘liqni mustahkamlaydi, psixologik barqarorlikni oshiradi hamda talabalarning o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.
Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika mashg‘ulotlarini ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etish, talabalarni muntazam jismoniy faollikka jalb qilish va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Salomov R.S. *Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari*. – Toshkent, 2015.
3. Nazarov R.R. *Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi*. – Toshkent, 2020.
4. Matveyev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi*. – Moskva, 2010.
5. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. – Kiev, 2015.
6. Bompa T.O., Haff G.G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – Human Kinetics, 2009.
7. Weinberg R.S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. – Human Kinetics, 2023.
8. UNESCO. *Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers*. – Paris, 2015.
9. WHO. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. – Geneva, 2020.
10. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.