

Date: 25th January-2026

CHIDAMLILIK TESTLARI VA MEZONLARI ASOSIDA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASH

Sadikov Sanjar Batirovich

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi magistranti

Tel.: +998 99 347-67-07

Annotatsiya: Mazkur maqolada yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida chidamlilik sifatini baholash va rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilingan. Chidamlilik sport faoliyatida yetakchi jismoniy sifat bo'lib, sportchining uzoq vaqt davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi. Tadqiqotda chidamlilikni baholashda qo'llaniladigan zamonaviy testlar, ularning mezonlari, funksional ko'rsatkichlar bilan bog'liqligi hamda mashg'ulot jarayonida foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, chidamlilik testlari asosida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish va sport natijalarini barqaror oshirish masalalari ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Maqola sportchilarni tayyorlash tizimida chidamlilik testlari va mezonlaridan samarali foydalanishga doir amaliy tavsiyalar bilan yakunlangan.

Kalit so'zlar: chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, sport testlari, funksional holat, yuqori malakali sportchilar, mashg'ulot yuklamalari, sport natijalari.

KIRISH

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligi darajasi bilan chambarchas bog'liqdir. Ayniqsa, chidamlilik sifatining rivojlanganligi sportchilarning uzoq muddatli va yuqori intensivlikdagi yuklamalarni samarali bajarishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ko'plab sport turlarida, jumladan, yengil atletika, suzish, velosport, futbol, kurash va boshqa chidamlilikka asoslangan sport turlarida sportchilarning muvaffaqiyati bevosita chidamlilik darajasi bilan belgilanadi.

Sportchilarni tayyorlash jarayonida chidamlilikni rivojlantirish bilan bir qatorda, uni ob'ektiv baholash masalasi ham muhim ahamiyatga ega. Chidamlilik testlari va mezonlari sportchining funksional holati, organizmning yuklamalarga moslashuvi hamda mashg'ulot samaradorligini aniqlash imkonini beradi. Shu sababli chidamlilik testlarini ilmiy asosda tanlash va mashg'ulot jarayoniga joriy etish yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Bugungi kunda sport ilm-fanida chidamlilikni baholashning turli usullari ishlab chiqilgan bo'lib, ular laboratoriya va dala (maydon) sharoitida o'tkaziladigan testlarni o'z ichiga oladi. Mazkur testlar asosida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va individuallashtirish sportchilarning sport natijalarini barqaror oshirishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, chidamlilik testlari va mezonlari asosida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash masalasi dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.



ASOSIY QISM

1. Chidamlilik tushunchasi va uning sportdagi ahamiyati

Chidamlilik – bu sportchining ma’lum vaqt davomida jismoniy faoliyatni yuqori samaradorlik bilan bajarish va charchashga qarshi turish qobiliyatidir. Ilmiy adabiyotlarda chidamlilik umumiy va maxsus turlarga ajratiladi. Umumiy chidamlilik organizmning uzoq muddatli jismoniy yuklamalarga bardosh berish qobiliyatini ifodalasa, maxsus chidamlilik muayyan sport turiga xos bo‘lgan yuklamalarni samarali bajarish bilan bog‘liqdir.

Yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayonida aynan maxsus chidamlilik yetakchi ahamiyat kasb etadi. Chunki sport faoliyati jarayonida sportchi nafaqat uzoq vaqt ishlashi, balki texnik va taktik harakatlarni yuqori sifatda saqlab qolishi lozim bo‘ladi.

Chidamlilikni rivojlantirish va baholashga oid zamonaviy xorijiy yondashuvlar

So‘nggi yillarda xalqaro sport ilm-fanida chidamlilik sportchilarning tayyorgarligini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida qaralmoqda. Bompa va Haff (2009) tadqiqotlariga ko‘ra, yuqori malakali sportchilarning sport natijalari chidamlilik darajasi va organizmning uzoq muddatli yuklamalarga moslashuv mexanizmlari bilan bevosita bog‘liq. Ularning ta’kidlashicha, chidamlilikni rivojlantirishda mashg‘ulot yuklamalari va tiklanish jarayonlari o‘rtasidagi muvozanat yetakchi ahamiyatga ega.

Platonov (2015) o‘z tadqiqotlarida chidamlilikni baholash sport tayyorgarligini boshqarishning muhim vositasi ekanligini qayd etib, testlar sportchining funksional holatini aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish va sport natijalarini prognozlash imkonini berishini asoslab bergan. Uning fikricha, testlar natijalariga asoslanmagan mashg‘ulot rejalashtirish sportchilarda ortiqcha zo‘riqish va sport natijalarining barqaror emasligiga olib keladi.

Issurin (2010) tomonidan ilgari surilgan **blokli periodizatsiya** konsepsiyasida chidamlilik testlari sportchilar tayyorgarligini monitoring qilishning ajralmas qismi sifatida qaraladi. Muallifning ta’kidlashicha, yuqori malakali sportchilarda mashg‘ulot yuklamalarining samaradorligi test natijalari dinamikasi orqali baholanishi lozim. Ayniqsa, aerob va anaerob chidamlilik testlari sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik darajasini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mujika va Padilla (2003) olib borgan tadqiqotlarda chidamlilik testlari asosida mashg‘ulot yuklamalarini kamaytirish (tapering) strategiyalarining sport natijalariga ijobiy ta’siri isbotlangan. Ularning fikricha, musobaqa oldi davrida chidamlilik testlari orqali sportchilarning funksional holatini baholash yuklamalarni optimal darajada moslashtirish va maksimal sport natijasiga erishish imkonini beradi.

Noakes (2003) chidamlilikni faqat fiziologik emas, balki murakkab bio-psixologik jarayon sifatida talqin qiladi. U sportchilarning chidamlilik darajasiga markaziy asab tizimi faoliyati, psixologik barqarorlik va motivatsiya ham sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi. Shu sababli zamonaviy sport ilm-fanida chidamlilik testlari faqat jismoniy ko‘rsatkichlar bilan cheklanib qolmasdan, psixofunksional holatni ham baholashga yo‘naltirilmoqda.

Wilmore va Costill (2014) tadqiqotlariga ko‘ra, maksimal kislorod iste’moli ($VO_2\max$) chidamlilikning asosiy mezonlaridan biri bo‘lib, u sportchining aerob imkoniyatlarini ob’ektiv aks ettiradi. Biroq mualliflar $VO_2\max$ bilan bir qatorda, laktat

Date: 25th January-2026

chegarasi va yurak urish chastotasi dinamikasini ham hisobga olish zarurligini ta'kidlaydilar. Chunki yuqori malakali sportchilarda sport natijalari ko'pincha laktat chegarasining yuqori darajada bo'lishi bilan belgilanadi.

Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (IOC) tomonidan e'lon qilingan ilmiy tavsiyalarda chidamlilik testlari sportchilarning sog'lig'ini saqlash va jarohatlanish xavfini kamaytirish vositasi sifatida ham qaraladi. Test natijalari asosida mashg'ulot yuklamalarini moslashtirish sportchilarda ortiqcha zo'riqish (overtraining) holatlarining oldini olishga xizmat qiladi.

World Athletics tomonidan ishlab chiqilgan metodik qo'llanmalarda yuqori malakali yuguruvchilarni tayyorlashda chidamlilik testlarining tizimli ravishda o'tkazilishi tavsiya etiladi. Ushbu tashkilot mutaxassislarining fikricha, testlar sportchilarning yillik tayyorgarlik sikli davomida kamida 3–4 marotaba o'tkazilishi va natijalar asosida mashg'ulot yuklamalari qayta ko'rib chiqilishi lozim.

Shu tariqa, xorijiy ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, chidamlilik testlari va mezonlari yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayonida nafaqat baholash, balki mashg'ulotlarni boshqarish, prognozlash va individuallashtirishning muhim ilmiy vositasi hisoblanadi. Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida ushbu testlardan kompleks va tizimli foydalanish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashga xizmat qiladi.

2. Chidamlilikni baholashda qo'llaniladigan testlar

Sportchilar chidamliligini baholash zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida muhim diagnostik vosita hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, chidamlilik testlari sportchining organizmi mashg'ulot yuklamalariga qanday moslashayotganini aniqlash, funksional holatni baholash hamda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish imkonini beradi. Chidamlilikni baholash uchun qo'llaniladigan testlar energiya ta'minoti mexanizmlariga qarab bir necha guruhlariga ajratiladi.

- **Aerob chidamlilik testlari** (Kuper testi, 12 daqiqalik yugurish, $VO_2\max$ aniqlash);
- **Anaerob chidamlilik testlari** (Wingate testi, 300–600 m yugurish);
- **Aralash energiya ta'minoti testlari** (shatl yugurish, intervalli testlar);
- **Sportga xos testlar** (futbolchilarda Yo-Yo testi, yengil atletlarda masofaviy yugurish testlari).

Aerob chidamlilik testlari sportchining uzoq muddatli, nisbatan past va o'rtacha intensivlikdagi yuklamalarga bardoshlilikini aniqlashga xizmat qiladi. Ushbu testlar orasida Kuper testi, 12 daqiqalik yugurish testi hamda maksimal kislorod iste'molini ($VO_2\max$) aniqlash testlari keng qo'llaniladi. Wilmore va Costill (2014) tadqiqotlariga ko'ra, $VO_2\max$ ko'rsatkichi sportchining aerob imkoniyatlarini baholashda asosiy mezonlardan biri bo'lib, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holatini ob'ektiv aks ettiradi. Aerob testlar sportchilarning umumiy chidamlilik darajasini aniqlash va mashg'ulot yuklamalarini uzoq muddatli rejalashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Anaerob chidamlilik testlari qisqa muddatli, yuqori intensivlikdagi yuklamalarga sportchining bardoshlilikini baholashga yo'naltirilgan. Ushbu guruhga Wingate testi, 300–600 metrga yugurish testlari kiradi. Bishop va hamkorlarining (2008) ta'kidlashicha,



Date: 25th January-2026

anaerob chidamlilik testlari mushak to'qimalarining tezkor ish qobiliyati, laktat ishlab chiqarish va unga moslashuv darajasini aniqlash imkonini beradi. Yuqori malakali sportchilarda anaerob chidamlilik ko'rsatkichlari musobaqa faoliyatining hal qiluvchi bosqichlarida katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Aralash energiya ta'minoti testlari aerob va anaerob mexanizmlarning birgalikda ishlashini baholashga xizmat qiladi. Shuttle yugurish, intervalli yugurish testlari ushbu guruhga mansub bo'lib, ular sportchining tez-tez o'zgarib turadigan yuklamalarga moslashuv qobiliyatini aniqlash imkonini beradi. Issurin (2010) tadqiqotlarida aralash energiya ta'minoti testlari sportchilarning funksional holatini real musobaqa sharoitiga yaqin tarzda baholashga imkon berishi qayd etilgan.

Sportga xos testlar muayyan sport turining texnik-taktik va energetik xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi. Masalan, futbolchilarda Yo-Yo testi, yengil atletika sportchilarida masofaviy yugurish testlari keng qo'llaniladi. World Athletics va FIFA tomonidan tavsiya etilgan ushbu testlar sportchilarning aynan musobaqa faoliyatida namoyon bo'ladigan chidamlilik darajasini aniqlashga xizmat qiladi. Sportga xos testlar mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va sport natijalarini prognozlashda muhim ahamiyatga ega.

Mazkur testlarning barchasi sportchining yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining funksional holatini baholash imkonini berib, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarishga xizmat qiladi. Xorijiy ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, chidamlilik testlaridan kompleks va tizimli foydalanish yuqori malakali sportchilar tayyorlash samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Mazkur testlar sportchining yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining funksional holatini baholash imkonini beradi.

3. Chidamlilik mezonlari va funksional ko'rsatkichlar

Chidamlilikni baholashda quyidagi asosiy mezonlar e'tiborga olinadi:

- yurak urish chastotasi (YUCh);
- maksimal kislorod iste'moli (VO_2max);
- laktat darajasi;
- ish qobiliyatining pasayish tezligi;
- tiklanish jarayonining davomiyligi.

Ushbu mezonlar sportchining mashg'ulot yuklamalariga moslashuv darajasini aniqlashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarishga xizmat qiladi.

4. Chidamlilik testlari asosida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish

Chidamlilik testlari natijalari asosida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshiradi. Test natijalari sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga, mashg'ulot hajmi va intensivligini optimal rejalashtirishga imkon beradi. Yuqori malakali sportchilar bilan ishlashda testlar yil davomida tizimli ravishda o'tkazilishi, natijalar dinamikasi tahlil qilinishi lozim. Bu sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi hamda ortiqcha zo'riqish holatlarining oldini oladi.



Date: 25th January-2026

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, chidamlilik testlari va mezonlari asosida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining muhim sharti hisoblanadi. Chidamlilikni ob'ektiv baholash sportchilarning funksional holatini aniqlash, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va sport natijalarini oshirish imkonini beradi. Ilmiy asoslangan testlar va mezonlardan foydalanish sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash jarayonida samaradorlikni ta'minlaydi. Shu bois sport amaliyotida chidamlilik testlarini tizimli va maqsadli qo'llash yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bomp T. O. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – Human Kinetics, 2009.
2. Platonov V. N. *Sport tayyorgarligi nazariyasi*. – Kiev, 2015.
3. Wilmore J. H., Costill D. L. *Physiology of Sport and Exercise*. – Human Kinetics, 2014.
4. McArdle W. D. et al. *Exercise Physiology*. – Lippincott, 2015.
5. Daniels J. *Daniels' Running Formula*. – Human Kinetics, 2013.
6. Issurin V. B. *Block Periodization*. – 2010.
7. Mujika I., Padilla S. *Science of endurance training*. – 2003.
8. Qodirov A. Q. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent, 2018.
9. Rahmonov S. *Yengil atletika metodikasi*. – Toshkent, 2016.
10. World Athletics. *Endurance Training Guidelines*. – <https://worldathletics.org>