

YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY SIFAT VA YUKLAMALARINI RIVOJLANTIRISH TAMOYILLARI

Axmedjanov Shuxrat Boltayevich

Samarqand davlat tibbiyot univetsitetida katta o'qituvchi

Annotasiya: maqolada yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash, ularni rivojlantirish, yengil atletika mashg'ulotlarida kuch, chidamlilik, tezkorlikdan foydalanish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiyalash, jismoniy sifatlar, jismoniy rivojlantirish, barkamollik.

KIRISH

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonmoq uchun, jismoniy va ma'naviy – irodaviy fazilatlarining asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy – irodaviy fazilatlarining asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muxim qismidir.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish – eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Umumiy jismoniy jismoniy tayyorgarlik deganda, yengil atletikachining garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat mushaklarini rivojlantirish, organizm organlari va tizimlarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomad va tana to'zilishidagi kamchiliklarni to'zatisht nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatiga qatnashguvchi organizm organlari va tizimlari bilan hamma tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida zikr etilgan uch guruhdagi mashqlardan, ayniqsa, umumiy rivojlanishga mo'ljallangan mashqlardan xar xillarini ishlatish kerak.

Kuchni rivojlantirish. Kuch ko'paymasa sport mahoratiga yetishib, harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatdan mushaklar kuchiga bog'liq. Mushak kuchi bosh miya qobig'i faoliyatiga mos keladigan markaziy nerv tizimining ahvoliga, mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimiga, mushaklarda bo'ladigan bioximik jarayonlarga, mushaklar qo'zgaluvchanligining o'zgarishiga, ularning charchoqlik darajasiga va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi. Bosh miya qobig'idagi

harakatlantiruvchi joyning nerv to'qimalaridan chiqadigan nerv impulslari orqa miyaning xarakatlantiruvchi nervlari orqali mushaklarga kelgandagina mushak kuchi sodir bo'ladi. Bu, nerv tizimi funksional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini ko'rsatadi.

Ayniqsa yangi boshlovchi yengil atletikachilarda mushaklar kuchini rivojlantirish birinchi navbatda o'z mushaklarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish hisobiga bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda, katta iroda kuchi ko'rsata bilishni o'rgata borilgani ham muximdir. Bundan tashqari, mushak kuchini namoyon qila olish nerv to'qimalarining funksional imkoniyatlarini oshirish yo'li bilan ham rivojlantiriladi. Mushak kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimiga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun, jismoniy mashqlar ta'sirida mushak massasi ortgan sari kuchi ham ko'paya boradi, shu bilan birga, mushaklarda aylanish kuchayadi, modda almashinishi yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko'payadi.

Har qanday yengil atletikachi mashg'ulotida albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ishlatiladi. Lekin asosan atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muxim bo'lgan guruhini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Anchagina ko'p mushak kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun, katta va maksimal kuchlanish metodlari qo'llaniladi. Bu maxsus tanlab olingan mashqlarning katta va maksimal kuch bilan takror — takror bajarish demakdir. Bunday mashqlardan yengil atletikaning qaysi turida mumkin qadar ko'p kuch sarflashni o'rganib olish maqsad bo'lsa, shu turning yoki shu tur elementining koordinatsion to'zilishi yaxlitligi saqlab qolinadi. Mashqni qiyinlashtira borish ham bu mashqlar xos xususiyatidir.

Og'irliklar bilan bajariladigan yengil atletika mashqlari yordamida ma'lum mushak guruhlari massasini oshirishgina emas, juda katta iroda kuchi namoyish qila bilish qobiliyatini ham tarbiyalash mumkin. Bunday mashqlar mumkin qadar maksimal tezlikda bajarish kerak.

Og'irliklar bilan bajarilgan yengil atletika mashqlarini xuddi shu mashqlarning orirliksiz bajarilishi bilan almashtirib turish kerak. Odatda mashq oldin og'irliksiz, keyin og'irlik bilan bajariladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlarida ham foydalaniladi. Yengil atletikachi, masalan, yelkasi bilan past turnikka tiranib yoki juja ham og'ir shtangani yerdan o'zish uchun, yarim bukik oyokqlarini to'g'rilashga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanish sarflaydi. Bunday nixoyaga yetib turgan statik kuchlanishda bosh miyaning kuch kelayotgan mushak guruhlariga oid nerv to'qimalariga ayniqsa katta talab qo'yiladi.

Chidamlilni rivojlantirish. Chidamli bo'lish yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmda mashg'ulot ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va tizimlarning tayyorlik darajasiga, sport texnikasining takomil darajasiga va harakatlarni tejamli bajara bilishiga bog'liqdir.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik har qanday sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy qismi bo'lib, avvalo markaziy nerv tizimidagi, yurakqon tomir, nafas olish va boshqa tizimlardagi jiddiy ijobiy o'zgarishlarning natijasidir. Yengil atletika ayrim turlarining xususiyatiga qarab sportchiga maxsus chidamlilik kerak. Ma'lumki, qisqa masofaga yuguruvchi marafoncha yugurishda, marafonchi esa 400 m tez yugurishda chidamsizdir. Ko'p soatli musobaqaga bardosh bera oladigan langarcho'p bilan sakrovchi, 1500 m ga yugurishda chidamsiz bo'lib chiqishi mumkin. Yengil atletikaning har bir turida maxsus chidamlilikning o'ziga xosligi shu qadar zo'rki, uning har biri uchun o'z metodikasi bo'lishi kerak.

Umumiy chidamlilik yillik mashg'ulot kiritilgan jismoniy mashqlarning deyarli hammasi vositasida hosil qilinadi. Albatta, yengil atletikaning ayrim turidagi maxsus mashg'ulot ham umumiy chidamlilikni oshiradi. Lekin umumiy chidamlilikni oshirishning eng yaxshi vositasi unchalik jadallamay uzoq vaqt yugurish, shuningdek, chang'ida yurishdir. Umumiy chidamlilikni hosil qilish uchun organizmdagi jarayonlarning ish tugagandan keyin yuz beradiganlaridan ko'ra, ish davom etayotganda sodir bo'ladiganlarining ahamiyati ko'proq, huddi mashq bajarayogan vaqtda bosh miya qobig'ida organlar va tizimlar funksiyalarini boshqaradigan dinamik stereotip hosil qiladigan yengil atletikachining ayni shu faoliyatiga sabab bo'ladigan nerv jarayonlari takomillashadi. Mana shunday davomli ish vaqtida yurak — qon tomir va nafas olish tizimlarining ish qobiliyati ham ancha yaxshilanadi.

Umuman chidamlilik, yengil atletikachilarning umumiy ish qobiliyati va ularning sog'lik darajasini belgilash bilan birga, maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi, U qancha yuqori bo'lsa, shu asosida maxsus chidamlilik ham shuncha rivojlanadi.

Chidamlilikni ma'lum bir tartibda rivojlantirish kerak, oldin umumiy chidamlilikni rivojlantirishga keyin maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi. Bu bilan birga tayyorlov davrida ham maxsus chidamlilik rivojlanaveradi, musobaqa davrida esa umumiy chidamlilik saqlab boriladi.

Maxsus chidamlilik yengil atletikaning hamma turida sportchi organ va tizimlarining maxsus tayyorlik darajasi bilan uning fiziologik va psixik imkoniyatlari qanchalik yuqori ekanligi bilan aniqlanadi.

O'rtacha masofalarga yugurish dastlabki 1—2 min ichida kislorod iste'mol qilinishi keskin ortishi bilan harakterlanadi. Ko'p o'tmay bu eng yuqori darajaga yetib, ozroqqina vaqt davomida o'zgarmay turadi. Lekin kislorod iste'mol qilinish miqdorining bunday turg'unlik holati organizm kislorod iste'mol qilinishi nixoyasiga taqalib, bunda ortiq iste'mol qilishning iloji bo'lmagani natijasidir. Shunday qilib, o'rtacha masofaga yugurishda kislorodga bo'lgan talab uni iste'mol qilish darajasidan ortadi, ya'ni kislorod qarz hosil qiladi. Yugurish tezdigi qancha yuqori bo'lsa qarz shuncha ko'payib, charchoq tezroq boshlanadi. Kislorod yetishmasligi bunga nisbatan eng sezgir bo'lgani uchun, birinchi galda markaziy nerv tizimiga salbiy ta'sir qiladi.

Tezkorlikni rivojlantirish. Harakatlarni tez bajara olish yengil atletikachining muhim fazilatlaridan biridir. Tezkorlik sakrovchining depsinishi, uloqtiruvchilarning siltashi, sprinterning yugurishi uchun zarur bo'libgina qolmay, balki tezkorlik bosh fazilat hisoblanmagan atletlarga ham zarurdir. Yuqori darajadagi tezkorlik tezligi kam harakatlarni osonroq bajarishga imkon beradi. Bu esa ishning ko'proq davom etishiga yordam beradi. Sportchining harakat tezligiga birinchi navbatda mushakning taranglashtirib va bo'shashtirib turadigan harakatlarni yo'lga solib va boshqarib turadigan bosh miya qobig'ining tegishli nerv faoliyati sabab bo'ladi. Bu faoliyat ko'p jihatdan sportchining sport texnikasi qanchalik takomillashganiga mushaklarning kuchi va elastikligiga, bo'g'inlarning harakatchanligiga, uzoq davom etgan ish paytida esa uning chidamliligiga bog'liqdir. Sportchining harakat tezligini uning mushak kuchini oshirish yo'li bilan ancha yaxshilash mumkin. Ma'lumki atlet harakatlariga tashqi qarshilik qancha oz bo'lsa, bu harakatlar shuncha tez bajariladi. Lekin snaryadning musobaqa qoidalariga asosan belgilangan og'irligini kamaytirish mumkin emas. Lekin sportchining kuchini oshirish mumkin. Kuch ko'paysa, u tashqi qarshiliklarni osonroq yengadi, demak, tezroq harakat qila oladi.

Tezkorlik – tug'ma fazilat, masalan, tug'ma qobiliyat bo'lmasa, qisqa masofaga yuguruvchi bo'lish mumkin emas degan fikrlar hali ham uchrab turadi. Albatta, tabiiy moyillik va tug'ma imkoniyatning muayyan ahamiyati bor, ammo bosh rol o'ynagan – tarbiya, o'rganish va taraqqiy topishdir. Sistemtik ko'p yillik mashg'ulot jarayonida har qanday sportchi tezkorlik fazilatini nixoyat darajada oshirib olishi mumkin.

Bundan tashqari, yuguruvchilarga harakatni erishilganidan ortiq tezlikda bajarishga imkon beradigan yengillashtirilgan sharoit yaratib berish kerak. Buning uchun qadam yugurish, tezlanish bilan yugurish, qiya yo'lkada yugurish qo'llaniladi.

Bo'g'inlarda harakatchanlik rivojlantirish. Sport amaliyotida egiluvchanlik deb ataladigan yuqori harakatchanlik yengil atletikachilarga harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish uchun kerak. Yengil atletikachi maxsus mashqlar yordamida, tanlab olingan yengil atletik mashqni bajarish vaqtida kerak bo'lgan ancha yuqori

egiluvchanlikka erishadi. Go'yo egiluvchanlik "zahirasi" hosil qilinadi, Agarda "zahira" bo'lmasa va egiluvchanlikdan nixoyasigacha foydalanilsa, maksimal tezlik samaraligi va bemalol harakat qilishga erishib bo'lmaydi. Masalan, balandlikka sakrovchi oyog'ini sakrash vaqtidagiga nisbatan ancha yuqori silkita olishi kerak, g'osh oshuvchi garchi to'siq ustida bunday holat bo'lmasa ham shpagat qila olishi kerak.

Yengil atletikachining egiluvchanligi bo'g'inlarning shakliga, umurtqa ustunining harakatchanligiga, paylar, va mushaklarning cho'ziluvchanligiga, shuningdek mushak tonusiga bog'liqdir. Yengil atletika mashqlarida bo'g'inlarning shakli harakat amplitudasi katta bo'lishiga to'sqinlik qilmaydi. Lekin bo'g'inlar yo'l qo'yadigan maksimal amplituda pay va mushaklarga bog'liq. Bo'g'inlar yuzasini mustahkamlaydigan paylar bo'g'inlar harakatchanligini bir muncha chegaralab turadi.

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA

Yengil atletikachining egiluvchanligi turli tashqi sharoitga va organizmning ahvoliga qarab o'zgaradi. Masalan, uyqudan va ovqat yegandan keyin, mushak sovib qolganda va sportchi charchaganida va hokazolarda egiluvchanlik kam bo'ladi.

Egiluvchanlik mashqlarini uyda ham 15 — 20 minut bajarish mumkin. Ularni ertalabki badan tarbiyaga kiritish qulayroq. Egiluvchanlikni ertalab rivojlantirish ham kechki paytdagidek samaralidir.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq vaqt ajratish kerak. Bu davrda harakat amplitudasi sekin — asta ortib boradigan maxsus mashqlar ko'p marta takrorlanadi.

Kerakliha egiluvchanlikka erishilgandan keyin katta dozaga zaruriyat qolmaydi. Yaxshi rivojlanganlik yetarli darajada turg'undir, mashq qilib turilsa, uni erishilgan darajada saqlab turish unchalik qiyin emas. Buning uchun mashg'ulotning musobaqa davrida dozani kamaytirib, haftada 2 — 3 marta mashq qilinsa kifoya bo'ladi. Agarda maxsus mashqlarni to'xtatib qo'yilsa, egiluvchanlik asta — sekin pasayib, dastlabki xoliga qaytadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish. Chaqqon harakat qilish, qarakat vazifalarni tez va to'g'ri yecha olish uchun kuchli, tezkor chidamli bo'lish va mustahkam irodali bo'lishi kerak. Kuchlilik, tezkorlik va boshqa fazilatlarisiz, harakatlarda chaqqonlik bo'lishi mumkin emas. Harakat yoki faoliyat qanchalik notanish, qanchalik murakkab bo'lsa, qanchalik tez chaqqonlik ko'rsatish kerak bo'lsa, chaqqonlik shunchalik takomillashgan bo'lishi kerak.

Tez yo'l topa olish va to'xtamasdan bajarishni talab qiladigan harakat vazifasi to'satdan hosil bo'lgan paytda ayniqsa chaqqonlik kerak.

XULOSA

Chaqqonlikni rivojlantirishda mashg'ulotning tayyorlov davrida eng ko'p e'tibor berishi kerak. Qishda gimnastik anjoilarida turli mashqlar, to'siqlarni oshib o'tish estafetalari, sakrash o'yinlari va boshqa chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish kerak. Asosan kross yugurish va ochiq joylardagi mashqlardan iborat bahorgi mashg'ulot ham chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi. Yozda va musobaqa davrida chaqqonlikka qaratilgan maxsus mashqlar uchun vaqt qolmaydi. Bu vaqtda chaqqonlik yengil atletikaning ixtisos olinayotgan turi bilan birga yo'l-yo'lakay takomillashtiriladi.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
2. Niyozov I. Engil atletika O'zDav JTI, 2005 yil.
3. Inozemtseva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya: Toshkent: 2001 yil.
4. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.DJTI, 2005 y.
5. Легкая атлетика. Учебная пособия. ФиС. М. 1989.
6. Л.П.Матвеев. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. М., 1989.
7. Теория и методика физическая воспитания. Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. - М; Физкультура и спорт. 1986
8. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.
9. Yalgashevich, Xusainov S., and Murodov M. Shermamatovich. "Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition." *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, no. 1, 2020, pp. 1-6.
10. Муродов М., & Хусайнов, Ш. (2022). РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ. *Журнал кардиореспираторных исследований*, 1(SI-1), 68–69. <https://doi.org/10.26739.2181-0974-2020-SI-1-22>