



YUQORI MALAKALI YENGIL ATLETIKACHILARNING SPORT TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS JISMONIY MASHQLARDAN FOYDALANISH

Abduqahhorova Donohon Dilshodbek qizi

Andijon davlat pedagogika instituti 2-bosqich magistranti.

Annotatsiya: Maqolada kuch mashqlari uchun turli xil variantlardan foydalangan holda yengil atletikachilarni tayyorlashda, kuch yuklamalarini meyorlash parametrlari keltirilgan. Ushbu ishda yengil atletikachilarning sport tayyorgarligini rivojlantirish uchun maxsus jismoniy mashqlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, sportchi, mashqlar, jismoniy fazilatlar, kuch yuklamalari, yengil atletika mashqlari, mushak massasi, kichik mushak guruhlari.

Аннотация: В статье представлены параметры нормирования силовых нагрузок при подготовке легкоатлетов, использующих различные варианты силовой подготовки. В работе рассматриваются специальные упражнения для развития спортивной подготовки легкоатлетов.

Ключевые слова: легкая атлетика, спортсмен, упражнения, физические качества, силовые нагрузки, легкоатлетические упражнения, мышечная масса, мелкие мышечные группы.

Abstract: The article presents the parameters for standardizing power loads in the training of track and field athletes using various options for strength training. This work considers special exercises for the development of athletics.

Keywords: track and field, athlete, exercises, physical qualities, power loads, track and field exercises, muscle mass, small muscle groups.



KIRISH

Jismoniy tayyorgarlikning muhim ko'rsatkichi - bu kuchning rivojlanish darajasi (mushak harakatlari orqali tashqi qarshilikka qarshilik ko'rsatish yoki uni engish qobiliyati). Kuchning asosiy roli uning yordamida nafaqat tana harakatlarini, balki energiya ishlab chiqarishni ham funktsional ravishda ta'minlaydigan zarur mushak massasi hosil bo'lishi bilan bog'liq. Kuchni shakllantirishning individual rivojlanish jarayoni notekis sodir bo'ladi: vosita qobiliyatlari uchun mas'ul bo'lgan katta mushaklar tezroq rivojlanadi, kichik mushak guruhlari esa sekinroq rivojlanadi. Kuchning namoyon bo'lishining asosiy omili mushaklarning kuchlanishidir.

Shu bilan birga, insonning tana vazni muhim rol o'ynaydi.

MUHOKAMA

Inson harakati turli jismoniy fazilatlarining namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Kuch mashqlari chidamlilik, chaqqonlik va tezlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, insonning deyarli barcha jismoniy fazilatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirmasdan kuchni rivojlantirish mumkin emas. Zamonaviy yengil atletika sport turi bo'lib, u yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va sanab o'tilgan mashqlardan tashkil topgan ko'pkurash kabi mashqlar turlarini o'z ichiga oladi. Sportchilarning barkamol jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadigan ko'plab jismoniy mashqlar turlari orasida engil atletika muhim o'rin tutadi. Buning sababi shundaki, asosiy sport harakatlari insonga bolalikdan butun umri davomida hamroh bo'ladi va kundalik hayotda va jismoniy mashqlarda eng keng tarqalgan. Ma'lumki, yengil atletika mashg'ulotlari boshqa sport turlarida sezilarli muvaffaqiyatlarga erishishga imkon beradi. Yengil atletika mashqlarini muntazam ravishda bajarish inson tanasining barcha a'zolari va tizimlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (ularni amalga oshirishning optimal usuliga ko'ra). Ko'pgina olimlarning fikricha, engil atletika mashqlari yordamida, agar ular tizimli ravishda bajarilsa, barcha guruhlardagi sportchilarning uyg'un jismoniy rivojlanishi muammosini hal



qilish mumkin. Yengil atletika amaliy sport turi sifatida katta ahamiyatga ega bo'lib, uning yordamida kundalik hayotda va kasbiy faoliyatda keng namoyon bo'ladigan asosiy jismoniy sifatlar: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik rivojlanadi. Yengil atletika mashqlari paytida harakatlarni muvofiqlashtirish, sportchida tez harakat qilish va har xil turdagi jismoniy mashqlarni optimal bajarish ko'nikma va malakalari shakllanadi. Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi odamlar jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi, mashg'ulotlarni tashkil etish asoslari, shaxsiy gigiena, ovqatlanish, mehnat va dam olish haqida bilimlarga ega bo'ladilar. Yengil atletikada jismoniy mashqlar bir necha guruhlariga bo'linadi. Ulardan biri umumiy rivojlantiruvchi mashqlardir. Umumiy rivojlanish mashqlari - umumiy jismoniy rivojlanish uchun ishlatiladigan boshqa sport turlaridagi mashqlardir. Shu bilan birga, uzoq masofaga yuguruvchilar og'irlik mashqlariga kamroq e'tibor berishadi. Biroq, ba'zi mashqlar barcha yengil atletikachilar uchun umumiy chidamlilikni rivojlantirish va sog'lig'ini yaxshilash uchun zarurdir. Maxsus jismoniy mashqlari elementlarini o'z ichiga olgan har qanday mashqlarni maxsus tayyorgarlik deb hisoblash mumkin.

Ularni takomillashtirish uchun zarur bo'lgan ba'zi afzalliklarni ta'kidlaydilar.

1. Harakat texnikasi haqida gap ketganda, ularni o'zlashtirish osonroq.
2. Turli xil bajarish shartlari keng qo'llanilishi mumkin.
3. Alohida mushak guruhlariga tanlab ta'sir qilish.
4. Maxsus mashqlarni alternativ mashqlar bilan birlashtirish mumkin.

Maxsus mashqlarni bajarishning uslubiy tamoyillari maksimal ta'sir bilan jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

I tamoyil - har qanday mashqni takrorlash sonining ko'payishi bilan ularning bajarilish muddati oshadi, umumiy chidamlilik oshadi va bajarilish davomiyligining oshishi bilan chidamlilik shakllanadi.

II tamoyil - mushak to'siqlarini engib o'tishda mushaklarning kuch sifatleri shakllanadi.



III tamoyil - Har qanday mashqni eng katta harakat oralig'i bilan bajarish moslashuvchanlikni va unga hamroh bo'lgan qulaylikni rivojlantiradi.

IV tamoyil - ko'p sonli mushak guruhlarini o'z ichiga olgan mashqlarni bajarish.

V tamoyil - mushaklarning sezgilarini doimiy ravishda kuzatib borish, ularni erishilgan natijalar bilan taqqoslash, ishda ishtirok etmaydigan mushaklarni bo'shatishda nazoratni o'zlashtirishga yordam beradi.

Yengil atletika mashqlarining bajarilishi aralash dinamik rejimlarda namoyon bo'ladi. Tezlik va kuch tayyorlashning aniq muammolarini hal qilish uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi: - o'z tanasining og'irligini engish; - yugurish, sakrash va uloqtirishda turli qo'shimcha og'irliklar; – atrof-muhit ta'sirini qo'llash; - eng tez harakatlarda tashqi tayanchlarni engish. Namoyish vaqti va sa'y-harakatlarning kattaligi musobaqa mashg'ulotlarining maxsus shakllarining yo'nalishini va pirovardida samaradorligini belgilaydi. Uloqtiruvchilarning kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar, ularning alohida motorli bo'g'inlarga ustun ta'sirining quyidagi xususiyatlariga ko'ra bo'linadi:

I. umumiy ta'sir.

II. lokal ta'sir.

II. (A). qo'l va elkaning mushaklarini rivojlantirish;

II. (b). qorin va gavda mushaklarini rivojlantirish;

II. (c). oyoq va tosdagi mushaklarini rivojlantirish.

III. uloqtiruvchilarning qo'llarini (имитация) taqlid qilish.

I guruhning maxsus mashqlari bir vaqtning o'zida katta hajmda ishlaydi.

II guruhining maxsus tayyorgarlik mashqlari uloqtiruvchilar uchun kuch mashqlarining asosiy qismini tashkil qiladi.

III guruh mashqlari musobaqa mashqlarining alohida elementlari bo'lgan turli xil harakatlarni o'z ichiga oladi. Ular turli ixtisoslik va yoshdagi sportchilarni, ayniqsa ayollarni tezlik va kuch sifatleri bo'yicha tanlab harakat qilish orqali tezlik-



kuch tayyorgarligini yaxshilaydi. Birinchi guruh (I) 60 dan 80% gacha bo'lgan og'irliklarni o'z ichiga oladi, bir yondashuvda uch-besh marta ko'tariladi.

Mashqlarning ikkinchi guruhi (II) 30-50% shtanga og'irligi bilan bajariladi. Bir yondashuvda sakkizdan o'n ikki marta bajariladigan bu mashqlar nisbatan kam tashqi qarshilik sharoitida mushaklar ishining kuchini oshirish imkoniyatini beradi. Sportchilarning asosiy kuch mashqlarida quyidagi kuch mashqlari variantlari samarali bo'ladi: Birinchi mashq varianti maksimal natijaning 80%, uchta ko'tarilish, 70% - to'rtta ko'tarish va 60% - bir yondashuvda beshta ko'tarish. Ikkinchi ta'lim varianti - 50% - oltita lift, 40% - sakkizta lift va 30% - bir yondashuvda 10 ta lift.

Uchinchi variant yukni birinchi (I) va ikkinchi (II) variantlardan bir xil darajada birlashtiradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, yengil atletikachilarni har xil turdagi kuch mashqlaridan foydalangan holda tayyorlash rivojlanish darajasida sezilarli o'zgarishlarga olib keladi va ularga har qanday darajadagi musobaqalarda katta muvaffaqiyatlarga erishish imkonini beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Olimov M.S, Soliyev I.R, To'xtaboyev N.T Ortiqov X.T. O'rta va uzoq masofaga yugurish uslubiyati. T.: 2016 y.

2. Головкин Н.Г. Реализация правила «рычага» в спортивных упражнениях легкоатлета / Н.Г. Головкин // Бюллетень научных работ Белгородской государственной сельскохозяйственной академии им. В.Я. Горина. – 2013. – №35. – С. 130-137.



3. Кузнецов Г.В. Основы применения упражнений на силовые качества в тренировочном процессе бегунов-легкоатлетов / Г.В. Кузнецов, Б.Ф. Прокудин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. – 2015. – С. 623-630.

4. Лалаева Г.С. Комплекс прыжковых упражнений для легкоатлетов на начальном этапе подготовки / Г.С. Лалаева, Е.Ю. Дьякова // Современные тенденции в образовании и науке. – 2013. – С. 88-90.

5. Свиридов А.И. Силовая тренировка в системе подготовки группы спортивного совершенствования по легкоатлетическому кроссу // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – Т. 22. – С. 50-52.

6. Спиридонова Л.Е. Повышение уровня развития скоростной выносливости с помощью специальных упражнений для легкоатлетов северных районов / Л.Е. 7. Спиридонова, Н.П. Олесов // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2017. – С. 71-75.