

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI 15-16 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHILARNI OG'IR ATLETIKA MASHQLARI ORQALI KUCH SIFATLARINI OSHIRISH

Abduxalilova Mohlaroy

ADPI, jismoniy madaniyat
kafedrası 1- bosqich magistranti.

Abduxalilov Javlonbek

ADPI, jismoniy madaniyat
kafedrası 1- bosqich magistranti.

Annotatsiya: Mazkur maqolada qisqa masofaga yuguruvchi o'smir yengil atletikachilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda og'ir atletika mashqlarining o'rni va samaradorligi o'rganilgan. Tadqiqot davomida og'ir atletika mashqlarining yugurish samaradorligiga ta'siri, kuch sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati va yosh xususiyatlariga moslashtirilgan mashg'ulot tizimlari tahlil qilindi. Amaliy tajribalar asosida taklif va tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: Qisqa masofa, yengil atletika, og'ir atletika, kuch sifatleri, jismoniy tayyorgarlik, o'smir sportchilari, mashg'ulot tizimi.

Yengil atletika sportining qisqa masofaga yugurish turi yuqori darajadagi tezlik, kuch va koordinatsiyani talab etadi. Ayniqsa, 15–16 yoshli o'smirlar uchun kuch sifatlarini rivojlantirish muhim bosqich hisoblanadi. Bunda og'ir atletika mashqlarini qo'llash orqali sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va muskul kuchi sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin. Ushbu maqola qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarni tayyorlashda og'ir atletika mashqlari vositasida kuch sifatlarini oshirishga qaratilgan yondashuvlarni tahlil etadi.

15-16 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilar uchun og'ir atletika mashqlarini joriy etish kuch sifatlarini oshirishda samarali bo'lishi mumkin, ammo bu yoshdagi sportchilar uchun mashqlar xavfsiz, to'g'ri texnika asosida va yosh xususiyatlariga mos ravishda amalga oshirilishi kerak. Quyida ushbu yosh guruhidagi atletlar uchun kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha umumiy yo'riqnoma keltiriladi:

Maqsad va ahamiyat

- Maqsad: Qisqa masofaga yugurishda (sprint) mushaklarning portlovchi kuchi (explosive power) va umumiy quvvatni oshirish, bu esa start, tezlashuv va maksimal tezlikni yaxshilaydi.

- Ahamiyat: Og'ir atletika mashqlari mushaklarning kuchi, chidamliligi va koordinatsiyasini oshiradi, bu sprintda muhim bo'lgan quvvat va tezlikni rivojlantiradi.

Mashqlarni tanlash

Bu yoshdagi atletlar uchun mashqlar oddiy, xavfsiz va asosan umumiy kuch rivojlanishiga qaratilgan bo'lishi kerak. Quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

- Squat (cho'kish): Oyoq va dumba mushaklarini mustahkamlash uchun. Oddiy tana vazni bilan boshlanadi, keyin engil shtanga qo'shiladi.

- Deadlift (o'lik ko'tarish): Orqa, oyoq va yadro mushaklarini rivojlantiradi. To'g'ri texnikaga e'tibor berish muhim.

- Lunge (oldinga qadam tashlash): Bir oyoqli kuch va barqarorlikni oshiradi.

- Bench Press (ko'krak press): Yuqori tana kuchini oshirish uchun.

- Power Clean (portlovchi ko'tarish): Portlovchi kuch va koordinatsiyani rivojlantiradi, lekin faqat tajribali murabbiy nazoratida.

- Plyometrik mashqlar: Sakrash (box jump), sprintga xos harakatlar va reaktiv kuch uchun moslashtirilgan mashqlar.

Mashqlar rejasi

- Davriylik: Haftada 2-3 marta, yengil atletika mashg'ulotlari bilan birgalikda.

- Og'irlik: Og'irliklar engil yoki o'rtacha bo'lishi kerak (maksimal vaznning 50-70%). Asosiy e'tibor texnikaga qaratiladi.

- Takrorlash: Har bir mashq uchun 3-4 set, 8-12 takrorlash. Portlovchi kuch uchun 4-6 takrorlash bilan pastroq og'irlik ishlatiladi.

- Dam olish: Setlar orasida 1-2 daqiqa, mashqlar orasida 2-3 daqiqa.

- Isinish va sovutish: Har bir mashg'ulot 10-15 daqiqalik umumiy isinish (dinamik cho'zish, yengil yugurish) va 5-10 daqiqalik sovutish (statik cho'zish) bilan boshlanadi va tugaydi.

Xavfsizlik va ehtiyot choralari

- Murabbiy nazorati: 15-16 yoshli atletlar tajribali murabbiy nazoratida mashq qilishlari kerak, ayniqsa og'irliklar bilan.

- Texnika: To'g'ri texnikani o'rganish jarohatlardan saqlaydi. Og'irlikni oshirishdan oldin harakatlar mukammal bajarilishi kerak.

- Yoshga moslik: Bu yoshda suyak va mushak tizimi hali rivojlanmoqda, shuning uchun haddan tashqari og'irliklardan qochish kerak.

- Muvozanat: Og'ir atletika yengil atletika mashg'ulotlarini to'ldirishi kerak, lekin asosiy e'tibor sprint texnikasi va tezligiga qaratilishi lozim.

Namuna mashg'ulot dasturi

1-kun (Dushanba):

- Isinish: 10 daqiqa (yengil yugurish, dinamik cho'zish)

- Asosiy mashqlar:

- Squat: 3 set x 10-12 takrorlash

- Lunges: 3 set x 10 har bir oyoq uchun

- Bench Press: 3 set x 8-10 takrorlash

- Box Jump (plyometrik): 3 set x 10 sakrash

- Sovutish: 5-10 daqiqa statik cho‘zish

2-kun (Chorshanba):

- Isinish: 10 daqiqa

- Asosiy mashqlar:

- Deadlift: 3 set x 8-10 takrorlash

- Power Clean (murabbiy nazoratida): 3 set x 6 takrorlash

- Dumbbell Rows: 3 set x 10 har bir qo‘l uchun

- Plyometrik sakrash (single-leg hops): 3 set x 12

- Sovutish: 5-10 daqiqa

3-kun (Juma):

- Kombinatsiyalangan mashqlar yoki umumiy kuch mashqlari sprint mashg‘ulotlari bilan birgalikda.

Qo‘shimcha maslahatlar

- Oziqlanish: Mushaklar rivojlanishi uchun to‘g‘ri ovqatlanish (protein, uglevod, sog‘lom yog‘lar) muhim.

- Dam olish: Mushaklarning tiklanishi uchun yetarlicha uyqu (8-9 soat) va dam olish kunlari zarur.

- Monitoring: Atletning holati va progressini doimiy kuzatib borish, ortiqcha yuklamadan qochish.

Olingan natijalar asosida, og‘ir atletika elementlarining (deadlift, squats, cleans) yengil atletikaga integratsiyalashgan mashg‘ulot dasturlarida muhim o‘rin tutishi aniqlandi. Sportchilarning o‘shish jarayoni hisobga olinib, mashqlar intensivligi va og‘irligi yosh fiziologik imkoniyatlariga moslashtirilishi lozim. Shu bilan birga, murabbiylar va jismoniy tarbiya o‘qituvchilari kuch mashqlarining texnik jihatlari va xavfsizlik qoidalariga alohida e‘tibor qaratishlari zarur. Aks holda, noto‘g‘ri yondashuvlar jarohatlanish xavfini oshiradi.

Xulosa

15–16 yoshli qisqa masofa yuguruvchilarining kuch sifatlarini oshirishda og‘ir atletika mashqlarini bosqichma-bosqich va tizimli joriy etish yuqori samaradorlik beradi. Bu mashqlar sportchilar muskul kuchini oshiradi, startdagi chaqqonlikni kuchaytiradi va umumiy natijalarga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Har bir yengil atletika mashg‘ulotlar dasturiga haftasiga kamida 2 marta og‘ir atletika elementlarini qo‘shish tavsiya etiladi.

Maxsus tayyorgarlik jarayonlarida mushaklarni tiklashga doir mashqlar va cho‘zilish mashqlari ham kiritilishi kerak.

Murabbiylar tomonidan sportchilarga texnik nazoratni kuchaytirish va individual yuklama berish tavsiya etiladi.

Sport maktablari bazasida og‘ir atletika zallarining jihozlanishi va mutaxassislar jalb etilishi zarur.

Adabiyotlar.

1. Hopkins WG. A scale of magnitude for effect statistics. <http://sportsci.org/resource/stats/effectmag.html>. 2014.
2. Baker D. A series of studies on the training of high-intensity muscle power in rugby league football players. *J Strength Cond Res*. 2001;15(2):198–209
3. Iguchi J, Yamada Y, Ando S, et al. Physical and performance characteristics of Japanese division 1 collegiate football players. *J Strength Cond Res*. 2011;25(12):3368–77
4. Gabbett T, Kelly J, Ralph S, et al. Physiological and anthropometric characteristics of junior elite and sub-elite rugby league players, with special reference to starters and non-starters. *J Sci Med Sport*. 2009;12(1):215–22
5. Gabbett TJ. Physiological and anthropometric characteristics of starters and non-starters in junior rugby league players, aged 13–17 years. *J Sports Med Phys Fit*. 2009;49(3):233–9.
6. Sands WA, Smith LS, Kivi DM, et al. Anthropometric and physical abilities profiles: US National Skeleton Team. *Sports Biomech*. 2005;4(2):197–214.
7. Baker D, Newton RU. Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. *J Strength Cond Res*. 2008;22(1):153–8.