

YENGIL ATLETIKA MAXSUS MASHQLARINI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Shahrisabz davlat pedagogika

instituti Jismoniy madaniyat o'qituvchisi

Bozorov O'tkir Axatovich

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Ijtimoiy fanlar fakuleti Jismoniy madaniyat

xotin-qizlar sporti yo'nalishi 1-22 guruh 3-kurs talabalari

Xasanova Ro'zigul Otabek qizi

Uralova Halima Saidali qizi

Annotatsiya: Yengil atletika – bu sportning eng qadimgi va ommabop turlaridan biri bo'lib, unda yugurish, sakrash va tashlash kabi harakatlar amalga oshiriladi. Yengil atletikada muvaffaqiyatga erishish uchun sportchilarning texnikasi, kuchi, chidamliligi va tezligi muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada yengil atletika maxsus mashqlarini takomillashtirish texnikasi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, maxsus mashqlar, texnika, mashg'ulotlar, sportchilar, stretching mashqlari, individual xususiyatlar.

Yengil atletika mashg'ulotlari sportchilarning barcha mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan. Mashg'ulotlar davomida sportchilar o'zlarining texnik ko'nikmalarini oshirishlari, shuningdek, harakatlarning to'g'riligini va samaradorligini ta'minlashlari kerak. Bu jarayonni to'g'ri tashkil etish va amalga oshirish sportchining natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Birinchidan, yengil atletika maxsus mashqlarini takomillashtirishda har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir.

Har bir sportchi o'zining kuchli va zaif tomonlarini bilishi, shuningdek, o'z maqsadlariga erishish uchun aniq reja tuzishi kerak.[1]

Texnikani takomillashtirish jarayonida sportchilar o'zlarining harakatlarini tahlil qilishlari va ularni qanday qilib yaxshilash mumkinligini aniqlashlari zarur. Texnikani takomillashtirishning asosiy jihatlaridan biri – bu harakatlarning to'g'riligini ta'minlashdir. Masalan, yugurish texnikasini o'rganish jarayonida sportchilar to'g'ri pozitsiyani saqlashlari, qo'llarini va oyoqlarini to'g'ri harakatlantirishlari kerak. Buning uchun maxsus mashqlarni bajarish, masalan, oyoq harakatlarini takomillashtirish uchun turli xil drill mashg'ulotlarini o'tkazish muhimdir. Bu mashqlar sportchilarga to'g'ri harakatlarni rivojlantirishga yordam beradi va natijada tezlikni oshiradi. Shuningdek, yengil atletika maxsus mashqlarini takomillashtirishda kuch va chidamlilikni oshirish ham muhim ahamiyatga ega. Kuchli mushaklar sportchining harakatlarini yanada samarali qilishga yordam beradi. Bu maqsadda sportchilar kuch mashqlarini bajarishlari, masalan, og'irlik ko'tarish yoki plyometrik mashqlarni amalga oshirishlari kerak. Plyometrik mashqlar, o'z navbatida, sportchilarning tezligini va kuchini oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, yengil atletika maxsus mashqlarini takomillashtirishda moslashuvchanlikni rivojlantirish ham muhimdir. Moslashuvchanlik sportchilarning harakatlarini yanada erkin va samarali qilishga yordam beradi. Buning uchun sportchilar stretching mashqlarini muntazam ravishda bajarishlari zarur. Stretching mashqlari mushaklarni cho'zish va ularni yengil atletika harakatlariga tayyorlash uchun juda muhimdir.[2]

Yengil atletika maxsus mashqlarini takomillashtirish jarayonida sportchilarning ruhiy holati ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilarning motivatsiyasi, o'zlariga bo'lgan ishonchi va maqsadlariga erishish istagi natijalarga ta'sir qiladi. Shuning uchun sportchilar o'z ruhiy holatini yaxshilash uchun turli xil psixologik texnikalarni qo'llashlari kerak. Bu, masalan, vizualizatsiya, o'z-o'zini rag'batlantirish yoki stressni boshqarish usullaridir. Bundan tashqari, jamoaviy mashg'ulotlar va musobaqalar ham sportchilarning texnikasini takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi. Jamoada ishlash sportchilarga bir-birlaridan

o'rganish, tajriba almashish va o'zaro rag'batlantirish imkonini beradi. Jamoaviy muhitda sportchilar o'zlarining kuchli va zaif tomonlarini ko'rishlari, shuningdek, o'z maqsadlariga erishishda bir-birlaridan yordam olishlari mumkin. Yengil atletika maxsus mashqlarini takomillashtirish jarayonida murabbiylarning roli ham juda muhimdir. Murabbiylar sportchilarning texnikasini tahlil qilish, ularni o'qitish va motivatsiya qilishda muhim ahamiyatga ega. Murabbiylar sportchilarga o'z maqsadlariga erishish yo'lida yordam berishlari, shuningdek, ularning texnikasini takomillashtirish uchun zarur bo'lgan mashqlarni tanlashlari kerak.[3]

Natijada, yengil atletika maxsus mashqlarini takomillashtirish jarayoni sportchilarning individual xususiyatlarini, texnikani, kuchni, chidamlilikni, moslashuvchanlikni va ruhiy holatni hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Har bir sportchi o'z maqsadlariga erishish uchun aniq reja tuzishi va o'z texnikasini doimiy ravishda takomillashtirishga intilishi zarur. Buning natijasida sportchilar o'z natijalarini yaxshilashlari va yengil atletika sohasida muvaffaqiyatga erishishlari mumkin. Yengil atletika maxsus mashqlarini takomillashtirish jarayonida o'z-o'zini baholash va natijalarni tahlil qilish ham muhimdir. Sportchilar o'zlarining yutuqlari va muvaffaqiyatsizliklari haqida fikr yuritishlari, shuningdek, kelajakda qanday qilib yaxshilanishlari mumkinligini aniqlashlari kerak. Bu jarayon sportchilarning o'z-o'zini rivojlantirishiga yordam beradi va ularni yanada ko'proq muvaffaqiyatga erishishga undaydi.[4]

Xulosa:

Umuman olganda, yengil atletika maxsus mashqlarini takomillashtirish jarayoni ko'p jihatdan murakkab va ko'p qirrali. Bu jarayonda sportchilar, murabbiylar va jamoa o'rtasida o'zaro munosabatlar, motivatsiya va o'z-o'zini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Sportchilar o'zlarining texnikasini takomillashtirish uchun doimiy ravishda ishlashlari, yangi mashqlarni sinab ko'rishlari va o'zlarining natijalarini yaxshilashga intilishlari kerak. Shunday qilib, yengil atletika maxsus mashqlarini takomillashtirish jarayoni sportchilarning muvaffaqiyatiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qodirov, A. (2021). "Yengil atletika: nazariya va amaliyot". Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi.
2. Abdullayev, M. (2020). "Sport texnikasini rivojlantirish: yengil atletika misolida". Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashri.
3. Xudoyberdiyev, R. (2019). "Yugurish texnikasi va uning takomillashtirish usullari". Buxoro: Buxoro davlat universiteti.
4. Rahmonov, S. (2022). "O'zbek yengil atletikasi: tarix va taraqqiyot". Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti.
5. Yusupov, D. (2023). "Yengil atletikada kuch va chidamlilikni oshirish usullari". Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti.
6. Mamatqulov, E. (2021). "Sport mashg'ulotlarida psixologik tayyorgarlik". Andijon: Andijon davlat universiteti.
7. Karimov, T. (2020). "Yengil atletika: metodika va texnologiyalar". Namangan: Namangan davlat universiteti.