

YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA IXTISOSLASHGAN SPORTCHI QIZLARNING JISMONIY ISH QOBILIYATINI OSHIRISH USULLARI

O'zDJTSU da "Tibbiy - biologik fanlar" kafedrası o'qituvchisi

Sultanova Nodira Qo'ziyevna

Annotatsiya: Yengil atletika sport turiga ixtisoslashgan sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish masalasi zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotining muhim yo'nalishlaridan biridir. Bu jarayon sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini, texnik mahoratini, psixologik barqarorligini va sog'lom turmush tarzini ta'minlash orqali amalga oshiriladi. Jismoniy ish qobiliyatining oshirilishi nafaqat sportchining musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydi, balki uning sog'lig'ini mustahkamlash va uzoq muddatli faoliyatini davom ettirishga ham xizmat qiladi. Ushbu maqolada yengil atletika sport turiga ixtisoslashgan sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish usullari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, jismoniy ish qobiliyati, yugurish, sakrash l, uloqtirish, sportchilar, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация: Проблема повышения физической работоспособности спортсменок, специализирующихся в легкой атлетике, является одним из важных направлений современной спортивной теории и практики. Этот процесс осуществляется путем обеспечения общей физической подготовленности спортсменки, технического мастерства, психологической устойчивости и здорового образа жизни. Повышение физической работоспособности не только обеспечивает высокие результаты спортсмена на соревнованиях, но и служит укреплению его здоровья и продолжению его многолетней деятельности. В данной статье представлена информация о методах повышения физической работоспособности спортсменок, специализирующихся в легкой атлетике.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическая работоспособность, бег, прыжки, метания, спортсменки, физическая подготовка.

Abstract: The issue of increasing the physical performance of female athletes specializing in track and field is one of the important areas of modern sports theory and practice. This process is carried out by ensuring the athlete's general physical fitness, technical skills, psychological stability and healthy lifestyle. Increasing physical performance not only ensures the athlete's high results in competitions, but also serves to strengthen his health and continue his long-term activity. This article provides information on methods for increasing the physical performance of female athletes specializing in track and field.

Keywords: track and field, physical performance, running, jumping, throwing, athletes, physical training.

KIRISH

Yengil atletika sportining o'ziga xosligi uning turli turlarini o'z ichiga olishi bilan bog'liq. Masalan, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi turlarda sportchining jismoniy tayyorgarligi har xil ko'rsatkichlarga tayanadi. Shu sababli, jismoniy ish qobiliyatini oshirish uchun sportchining individual xususiyatlari, tananing holati va sport turining talablariga moslashtirilgan maxsus dasturlar ishlab chiqilishi zarur. Jismoniy ish qobiliyatini oshirishning asosiy omillaridan biri bu maxsus mashg'ulotlar tizimi hisoblanadi. Mashg'ulotlar rejasida kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar o'z o'rnini topishi lozim. Kuchni oshirish uchun og'irlik bilan ishlash, mushaklarning maksimal kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Bu esa sportchining tezlik va kuch talab qiladigan harakatlarda samaradorligini oshiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Chidamlilikni oshirish uchun esa uzoq davom etadigan aerobik va anaerobik yuklamalar qo'llaniladi. Masalan, uzoq masofaga yugurish, interval yugurishlar, suzish va

boshqa chidamlilikni oshiruvchi mashqlar sportchining yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Bu esa musobaqalarda uzoq muddat yuqori intensivlikda harakat qilish imkonini yaratadi. Tezlikni rivojlantirish uchun maxsus tezlik mashqlari, qisqa masofalarga tez yugurishlar, tezlik va reaksiya mashqlari bajariladi. Bu mashqlar sportchining asab tizimini faollashtiradi, harakatlarning tez va aniq bajarilishini ta'minlaydi. Tezlikni oshirish uchun texnik jihatdan to'g'ri yugurish usullarini o'rgatish ham muhimdir.[1]

Chaqqonlik va moslashuvchanlikni oshirish uchun esa turli koordinatsion mashqlar, cho'zilish mashqlari va gimnastika elementlari qo'llaniladi. Bu sportchining harakat doirasini kengaytiradi, jarohatlardan himoya qiladi va harakatlarning aniqligi va samaradorligini oshiradi. Moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun muntazam cho'zilish mashqlari, yoga va pilates kabi usullar ham foydali hisoblanadi. Jismoniy ish qobiliyatini oshirishda to'g'ri ovqatlanishning o'рни katta. Sportchining organizmi yuqori yuklamalarni qabul qilishi va tez tiklanishi uchun balanslangan, vitaminlar va minerallar bilan boyitilgan ovqatlar iste'mol qilishi zarur. Proteinlar mushaklarni ta'mirlash va rivojlantirishda, uglevodlar esa energiya manbai sifatida xizmat qiladi. Shuningdek, suyuqlikni yetarli miqdorda qabul qilish ham muhimdir, chunki suvsizlanish sportchining ish qobiliyatini sezilarli darajada pasaytiradi. Tiklanish jarayoni ham jismoniy ish qobiliyatini oshirishda katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar orasida yetarli dam olish, uyquning sifatli bo'lishi, massaj va fizioterapevtik muolajalar sportchining tiklanishini tezlashtiradi. Tiklanish jarayonining yetarlicha ta'minlanmasligi ortiqcha charchoq, jarohatlar va samaradorlikning pasayishiga olib keladi.[2]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Psixologik tayyorgarlik ham jismoniy ish qobiliyatining muhim qismidir. Sportchi o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishi, stress va bosim ostida ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishi kerak. Buning uchun psixologik treninglar, meditatsiya, nafas olish mashqlari va motivatsion suhbatlar qo'llaniladi. Ruhiy barqarorlik sportchining musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatishida muhim omil hisoblanadi. Yosh sportchilar bilan ishlashda ularning o'sish va rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish zarur. O'smirlik

davrida organizm hali to'liq shakllanmagan bo'lib, ortiqcha yuklamalar sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Shu sababli, mashg'ulotlar dasturi individual tarzda tuzilishi, yuklamalar bosqichma-bosqich oshirilishi lozim. Bu yosh sportchining jismoniy va ruhiy rivojlanishini muvozanatlashgan holda ta'minlaydi. Yengil atletika sportida texnologiyalardan foydalanish ham jismoniy ish qobiliyatini oshirishda yangi imkoniyatlar yaratadi. Masalan, yurak urish tezligini o'lchash, harakatlarni video tahlil qilish, yuklamalarni monitoring qilish kabi usullar sportchining holatini aniq baholash va mashg'ulotlarni optimallashtirish imkonini beradi. Bu esa mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.[3]

Jamoaviy ish va murabbiylikning o'rni ham katta. Murabbiy sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib, mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qiladi, motivatsiyani oshiradi va natijalarni tahlil qiladi. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi ishonchli munosabatlar sportchining jismoniy ish qobiliyatini maksimal darajada oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, sportchi uchun ijtimoiy muhitning qo'llab-quvvatlashi muhimdir. Oila, do'stlar va jamiyat tomonidan beriladigan ruhiy yordam sportchining motivatsiyasini oshiradi, uning sport faoliyatini davom ettirishga bo'lgan intilishini kuchaytiradi. Bu esa jismoniy ish qobiliyatining barqaror oshishiga yordam beradi. Yengil atletika sportida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi o'zining jismoniy ish qobiliyatini doimiy ravishda rivojlantirib borishi zarur. Bu jarayon davomiy va tizimli bo'lishi lozim. Sportchi o'zining jismoniy holatini muntazam baholab, kerak bo'lganda mashg'ulot dasturini o'zgartirib borishi kerak. Bu esa uning jismoniy ish qobiliyatini maksimal darajada oshirishga imkon beradi.[4]

XULOSA

Umuman olganda, yengil atletika sportiga ixtisoslashgan sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish ko'p qirralik va murakkab jarayon bo'lib, u sportchining jismoniy, psixologik, texnik va ijtimoiy jihatlarini o'zaro uyg'unlashtirishni talab qiladi. Bu jarayonda sportchi, murabbiy, tibbiyot xodimlari va psixologlarning hamkorligi katta ahamiyatga ega. Natijada, sportchi yuqori natijalarga erishib, sog'lom va barkamol avlod sifatida jamiyatga foyda keltiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev M.J., Olimov M.S., Toxtaboyev N.T. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi". Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2021.
2. "Sport pedagogik mahoratini oshirish: yengil atletika". Namangan: Namangan davlat universiteti nashriyoti, 2024.
3. "Sport mahoratini oshirish (yengil atletika)". Toshkent: BMTI nashriyoti, 2023.
4. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi o'quv qo'llanmasi". Toshkent: Renessans ta'lim markazi nashriyoti, 2023.
5. "Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish". Toshkent: Toshkent muhandislik iqtisodiyot instituti nashriyoti, 2022.
6. Xolmatov Sh. "Yengil atletika sportida jismoniy tayyorgarlik". Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2021.
7. Rasulov D. "Yengil atletika sportchilari uchun maxsus mashg'ulotlar tizimi". Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti, 2022.