

YENGIL ATLETIKACHILAR MASHG'ULOTINING TUZILISHI VA REJALASHTIRISH ASOSLARI

Abdullayeva O'g'iloy Xayitboyevna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti

xayitbayevna1996@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada Yengil atletikachilarning mashg'ulot jarayonining tuzilishi va rejalashtirilishi to'g'risida ma'lumotlar keltirib o'tilgan va albatta yengil atletikachilarning tayyorgarlik darajalariga e'tibor bergan holda mashg'ulot qismlarida yuklamalarning hajmi o'zgarishi mumkinligi ta'kidlab o'tilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, rejalashtirish, mashg'ulot, yuklama, mashg'ulot davri, tayyorgarlik darajasi, sport, sikl, texnika, taktika, trenirovka, tezkorlik, jismoniy sifatlar, hajm.

Аннотация: В трех статьях даны сведения о структуре и контроле тренировочного процесса легкоатлетов, а также подчеркивается возможность исключения самих нагрузок в тренировочных занятиях с учетом уровня подготовки спортсменов.

Ключевые слова: Легкая атлетика, упражнение, тренировка, нагрузка, тренировочный период, курс подготовки, вид спорта, цикл, тактика, методика тренировки, скорость, физические качества, объем.

Trenirovka mashg'ulotining shakllari va tuzilishi. Hamma yengil atletikachilar uchun trenirovka jarayonining asosiy tashkiliy shakli guruh bo'lib yoki individual ikki soat yoki undan ko'proq davom etadigan trenirovka mashg'uloti o'tkazishdir.

Mashg'ulot jarayonida asosan to'liqsimon yuklamalardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda sportchi kuchining to'g'ri taqsimlanishi mumkin bo'ladi. Shu bilan birga sportchilar organizmiga beriladigan yuklamalar hajmi normada saqlanishiga yordam beradi. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, mashg'ulot davriga va asosan yengil atletikachilarning tayyorgarlik darajalariga qarab mashg'ulotning tuzilishi asosiy uch qismdan tashkil topgan bo'lib razminka, asosiy, yakuniy qismga bo'linadi. Razminka sportchi organizmini bo'ladigan trenirovka ishiga tayyorlaydi. U kuch kelishi asta sekin oshib boradigan qilib maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksidan iborat agarda razminka uchun mashqlar to'g'ri tanlansa, uning foydasi kam bo'libgina emas, balki salbiy bo'lishi ham mumkin. Asta-sekin razminka qilishni qisqa vaqtli kuchli ish bilan almashtirib bo'lmaydi, chunki bunda sportchi tez charchab qoladi, organizmning funksional imkoniyatlari to'la ochilishiga imkon qolmaydi. Razminkaning qancha davom etishi ko'p jihatdan sportchining tayyorlik darajasiga, ayniqsa uning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liqdir. Odatda stayerlar razminka uchun sprintlarga nisbatan

ko'proq vaqt sarflaydi. Bundan tashqari razminka vaqti havo haroratiga ham bog'liq bo'ladi ya'ni havo harorati issiq bo'lganda razminka vaqti qisqaradi aksincha havo harorati sovuq bo'lganda razminka vaqti uzoqroq davom etadi. Chunki organizmdagi mushaklarning qisqarib bo'shashishi havo haroratiga bog'liq holda kechadi. Yengil atletikachilarda razminkaning jadalligi va hajmi ham bir xil emas. U masterlarda, ayniqsa stayerlarda yuqori, yangi boshlayotganlarda esa ozroq bo'ladi. Razminkaning yaxshi bo'lishi va shu munosabat bilan qon aylanishi, modda almashinishi va boshqa jarayonlarning kuchayishi uchun vaqt asta-sekinlik kerak bo'ladi. Davomli qizdiruvchi yugurish ko'pincha keyingi mashqlarni bajarish vaqtida ko'proq talab qo'yiladigan muskullarning guruhiga ish qobiliyatini oshirish uchun yetarli bo'lmasligi mumkin. Masalan, uloqtiruvchi yugurish vositasida tana va qo'l muskullarini yetarli darajada qizdira olmaydi. Shuning uchun ko'pgina yengil atletikachilar yugurishdan keyin yetarli qizmagani muskullar guruhi uchun maxsus tanlangan mashqlarni bajaradilar. Razminkaning ikkinchi qismida yengil atletikachi mashg'ulot asosiy qismidagi birinchi trenirovka mashqini bajarishga tayyorlabgina qolmasdan, balki o'zining yengil atletik ixtisosiga xos mashqlarni bajarishga moyillik hosil qilishi ham kerak. Yengil atletikachining bunday moyillik hosil qilishi fizilogik nuqtai nazardan, avvalo markaziy nerv sistemasining ishga kirishishidir. Bunda bajarilishi kerak bo'lgan harakat strukturasi bilan harakatlantiruvchi apparat orqali o'sha harakatni amalga oshiradigan markaziy nerv sistemasi faoliyati o'rtasida optimal munosabat hosil qilinadi. Bu faqat nerv boshqarish nuqtai nazaridangina sozlash emas. Markaziy nerv sistemasining tonusi ortishi ta'sirida hamma organ va sistemalarning o'sha harakat spetsifikasiga aloqador ish qobiliyati ortadi. Masalan, yuguruvchilar va tez yuguruvchilarda kislorod iste'mol qilish darajasi oshadi, modda almashish jarayoni kuchayadi, harakat reaksiyasining yashirin davri kamayadi, organizm startdanoq belgilangan sur'atda ish boshlay oladi. Yengil atletikachining texnikasi qanchalik murakkab bo'lsa, u bo'lajak ishga shuncha yaxshi tayyorlanishi va razminkaning ikkinchi qismiga ko'proq mashqni kiritish kerak. Masalan, uloqtiruvchilar va g'ov osharlar oldin bir qator texnika elementlarini va maxsus mashqlarni takrorlaydilar, undan keyin kuchlanish asta-sekin orta boradigan sinov urinishlar qilib ko'radilar. Yengil atletikachining mahorati qanchalik yuqori bo'lsa, uning razminkasi shunchalik puxta bo'lishi kerak.

Mashg'ulotning asosiy qismi. Bu qismning asosiy vazifasi shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishdan, ularga sport texnikasi va taktikasini o'rgatishdan, irodaviy fazilatlarini tarbiyalashdan, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo'g'imlardagi harakatchanlikni va chaqqonlikni rivojlantirishdan iboratdir. Asosiy qism mazmuni shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga, ularning yoshiga va jinsiga, mashg'ulot davriga, yengil atletika ixtisosligiga va boshqa sabablarga qarab o'zgaradi. Asosiy qism jismoniy mashqlarni qariyb hamma vaqt ularning nimaga mo'ljallanganiga qarab, muayyan tartibda bajarish kerak. Texnikani o'rganish va

takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlar, razminka ketidanoq, yengil atletikachi hali charchamagan vaqtda bajariladi. Agarda texnikani takomillashtirish ko'p kuch talab qiladigan bo'lsa, bunday mashqlarni keyinroq bajarish ham mumkin. Texnikani o'rganishga va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan keyin, har xil og'irliklar bilan va og'irliksiz, gimnastik asboblarda va shu kabi kuch rivojlantiradigan maxsus mashqlar kiritiladi. Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulot asosiy qismining oxirida o'tkaziladi. Yangi boshlayotgan va tayyorgarligi yetarli bo'lmagan yengil atletikachilar mashg'ulotidagi asosiy qism boshlanishi har doim o'rgatishga ketadi. Tayyorgarligi yaxshi yengil atletikachilar va masterlar mashg'ulotida bu shart emas, chunki ular texnikani takomillashtirish bilan birga, o'zlariga kerak boshqa fazilatlarni ham rivojlantiraveradilar. Masalan qisqa masofaga yuguruvchilar anchagina tezlikda start tezlanishi, tezlanishli yugurish, kela turib tezlanib ketish va hakovolar vositasida texnikani takomillashtirish bilan birga tezkorlikni rivojlantiradilar, muskullar elastikligini yaxshilaydilar, ma'lum darajada maxsus chidamlilikni ham rivojlantiradilar. Aksincha 200 metrni 2-3 marta to'liq tezlikda yugurib o'tish bilan sprinter faqat maxsus chidamlilikni emas, balki tezkorlikni ham rivojlantiradi. Bu texnikani takomillashtirishga ham so'zsiz ta'sir etadi.

Mashg'ulotning yakuniy qismi: mashg'ulot jarayonining asta-sekin pasaytirib, organizmni dastlabki holatiga yaqin holatga keltirish uchun zarurdir. Yengil atletika mashqlarida ayniqsa yugurishda yurak qon tomir sistemasiga ko'pincha juda katta talablar qo'yiladi. Shuning uchun mashg'ulot yakuniy qismida ohista bir hil sur'atda yugurib yurib, keyin yurishga o'tish mashg'ulotning yakunlovchi qismida eng yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek yakunlovchi qismida bo'shashtiradigan va yanada chuqurroq nafas olishga yordam beradigan mashqlar bajarish tavsiya qilinadi va albatta cho'zilish mashqlari bajarish ham maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu sportchining keyingi mashg'ulotga qayta tiklanishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / - Toshkent, 2018 y.
2. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.: 2017.
3. Sherov.Z.T., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi./ Darslik-2023
4. Yusupov.B.B., /Sport turlarini o'rgatish metodikasi (Yengil atletika)./ Darslik- 2024.- 244
5. www.uzathletics.uz., O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i
6. www.iaaf.org., Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i