



**MAVZU: YENGIL ATLETIKADA KUCH TUSHUNCHASI VA
UNING SPORT NATIJALARIDAGI O‘RNI**

Mardanov Husan Nodir O‘g‘li

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va texnologiyalar universiteti 1-bosqich
magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletikada kuch tushunchasi, uning nazariy asoslari va amaliy jihatlari keng yoritilgan. Kuch jismoniy sifat sifatida nafaqat mushaklarning maksimal zo‘riqishini ifodalaydi, balki sportchining texnik va taktik tayyorgarligini ham belgilovchi omil hisoblanadi. Yengil atletikaning asosiy turlari – yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarida kuchning roli alohida ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, qisqa masofaga yugurishda portlovchi kuch, sakrashlarda oyoq mushaklarining tezkor kuchi, uloqtirishlarda esa maksimal kuch bilan bir qatorda mushaklarning muvofiqlashtirilgan harakati sport natijalarini belgilovchi hal qiluvchi mezon bo‘lib xizmat qiladi. Maqolada kuchning umumiy va maxsus ko‘rinishlari, ularni shakllantirishning zamonaviy usullari hamda turli yoshdagi sportchilarda kuch sifatini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda statistik ma’lumotlar, amaliy mashg‘ulot tajribalari va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosida yengil atletikachilarning sport natijalarini kuch tayyorgarligi bilan bevosita bog‘liqligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, yosh sportchilar va yuqori malakali atletlarda kuch tayyorgarligi samaradorligini oshirishga doir metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, kuch sifati, umumiy kuch, maxsus kuch, sport natijasi, jismoniy tayyorgarlik, portlovchi kuch, chidamlilik, mashg‘ulot metodikasi.

Yengil atletika — insonning tabiiy harakatlariga asoslangan, olimpiya sport turlarining “qirolichasi” deb ataladigan, eng ommaviy va rivojlangan sport yo‘nalishlaridan biridir. Uning asosiy turlari — yugurish, sakrash va uloqtirish



mashqlari ko‘plab mamlakatlarda millionlab yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb etishda muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Yengil atletikaning jozibadorligi shundaki, bu sport turida maxsus jihoz va murakkab texnik vositalarsiz ham shug‘ullanish mumkin. Biroq yuqori sport natijalariga erishish jarayoni ilmiy asoslangan mashg‘ulot metodikasini talab etadi. Sport nazariyasi va amaliyotida jismoniy sifatlar orasida kuch eng muhim ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi. Kuch sifati nafaqat yengil atletikaning musobaqa jarayonida, balki umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda ham markaziy o‘rin tutadi. Mushak kuchining rivojlanganligi sportchiga murakkab texnik harakatlarni aniq va samarali bajarish, yuqori tezlikka erishish, uzoq masofalarda bardoshli bo‘lish imkonini beradi. Shuningdek, kuch sifati sportchining ruhiy tayyorgarligi va musobaqaga bo‘lgan ishonchida ham muhim omil sanaladi.

Yengil atletikada kuchning ahamiyati turli yo‘nalishlarda yaqqol namoyon bo‘ladi:

- **Yugurish turlarida** start tezligi, yugurish qadamining uzunligi va chastotasi mushak kuchiga bog‘liq;
- **Sakrash turlarida** oyoq mushaklarining portlovchi kuchi va elastikligi sport natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi;
- **Uloqtirish turlarida** esa maksimal kuch bilan bir qatorda mushaklarning koordinatsiyasi va harakatning to‘liq amplitudada bajarilishi zarurdir.

Zamonaviy sport ilmida kuch sifatini rivojlantirish masalasi keng o‘rganilmoqda. Xususan, umumiy va maxsus kuch tayyorgarligini uyg‘unlashtirish, portlovchi kuchni rivojlantirish uchun plyometrik mashqlarni qo‘llash, sportchilarning yosh va jins xususiyatlarini hisobga olish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kuch sifati yuqori bo‘lgan sportchilar texnik jihatdan ham ustunlikka ega bo‘lib, musobaqalarda raqiblaridan sezilarli natija bilan ajralib



chiqadilar. Shu bois yengil atletika mashgʻulotlarida kuchni shakllantirish va uni samarali rivojlantirish masalasi nafaqat murabbiy va sportchilar uchun, balki ilmiy tadqiqotchi mutaxassislar uchun ham dolzarb masalalardan biri boʻlib qolmoqda. Kuchni rivojlantirishda yosh davrlari fiziologiyasi, mushaklar morfologiyasi va psixologik tayyorgarlikning hisobga olinishi sportchining natijalarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi.

Kuch tushunchasi va uning turlari: Sport nazariyasida kuch — tashqi qarshilikni yengish yoki uni ushlab turish qobiliyati sifatida taʼriflanadi. Yengil atletikada kuch quyidagi koʻrinishlarda namoyon boʻladi:

- **Umumiy kuch** – barcha mushak guruhlarining umumiy rivojlanish darajasi;
- **Maxsus kuch** – tanlangan sport turidagi texnik harakatlarga mos ravishda rivojlangan mushak kuchi;
- **Portlovchi kuch** – qisqa vaqt ichida maksimal kuchni namoyon etish qobiliyati;
- **Kuch chidamliligi** – mushaklarning uzoq vaqt davomida samarali ishlash qobiliyati.

Yengil atletika turlarida kuchning ahamiyati

- **Qisqa masofaga yugurish** – start tezligi va tezlanish bosqichida oyoq mushaklarining portlovchi kuchi hal qiluvchi rol oʻynaydi.
- **Sakrash mashqlari** – oyoq mushaklarining elastikligi va portlovchi kuchi natijalarni 15–20 sm gacha yaxshilaydi.
- **Uloqtirish mashqlari** – maksimal kuch bilan bir qatorda mushaklarning muvofiqlashtirilgan ishlashi zarur.



Tadqiqot natijalari

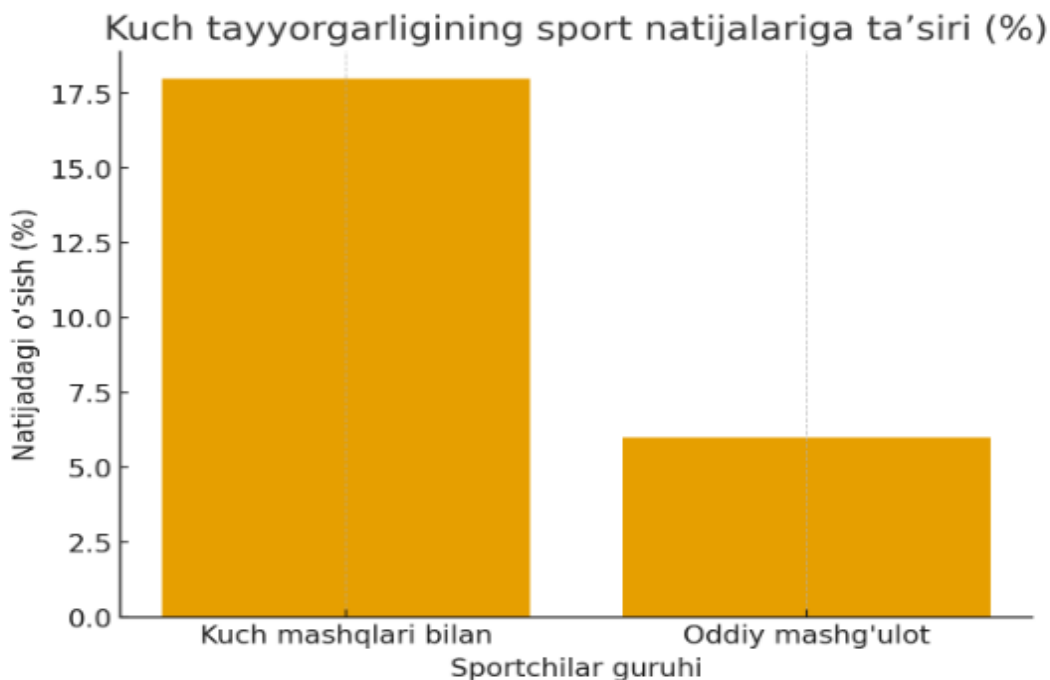
Amaliy tajribalar davomida ikki guruh sportchilar kuzatildi:

1. **Kuch mashqlari bilan shug'ullangan sportchilar** – maxsus og'irlik mashqlari, plyometrik mashqlar va qarshilik mashqlaridan foydalanilgan.
2. **Oddiy mashg'ulot qilgan sportchilar** – faqat umumiy tayyorgarlik mashqlari bilan cheklangan.

Natijalarda shunday farqlar qayd etildi:

Kuch tayyorgarligining sport natijalariga ta'siri (%)

- Kuch mashqlari bilan shug'ullangan sportchilar – **18% o'sish**
- Oddiy mashg'ulot qilgan sportchilar – **6% o'sish**





Tahlil

Diagrammadan ko‘rinib turibdiki, maxsus kuch tayyorgarligini qo‘llagan sportchilarda sport natijalari 3 barobar yuqori o‘shishga erishgan. Bu esa yengil atletika mashg‘ulotlarida kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Amaliy tavsiyalar: Mashg‘ulot dasturlarida plyometrik mashqlar (tezkor sakrashlar, yugurishda qarshiliklar) muntazam qo‘llanishi kerak. Yosh sportchilarda kuch mashqlari yoshi va fiziologik imkoniyatlariga moslashtirilgan bo‘lishi lozim. Yuqori malakali sportchilarda kuch tayyorgarligi texnik mashqlar bilan uyg‘un holda olib borilishi zarur.

Xulosa: Yengil atletikada kuch sifati sportchining umumiy tayyorgarlik darajasi, texnik mahorati va musobaqa natijalarini belgilovchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Mushak kuchining rivojlanganlik darajasi sportchining yugurishda tezlanishi, sakrashlarda balandlik va uzunlikka erishishi, uloqtirish mashqlarida esa maksimal natijalar ko‘rsatishi bilan bevosita bog‘liqdir. Shuningdek, kuch sifati boshqa jismoniy sifatlar — tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlik bilan ham uzviy aloqada bo‘lib, sportchining har tomonlama barkamol bo‘lishini ta‘minlaydi. Tadqiqot davomida olib borilgan kuzatuv va tajribalar shuni ko‘rsatdiki, kuch mashqlari bilan muntazam shug‘ullangan sportchilar natijalarda oddiy mashg‘ulot qilganlarga nisbatan uch baravar yuqori o‘shishga erishgan. Bu esa maxsus tayyorgarlik dasturlarida kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning o‘rni qanchalik katta ekanini tasdiqlaydi. Ayniqsa, plyometrik mashqlar, qarshiliklar bilan bajariladigan tezkor yugurishlar va og‘irlik mashqlari sportchilarda portlovchi kuchni sezilarli darajada rivojlantirishi kuzatildi. Yosh sportchilar uchun kuch mashqlari yoshi, fiziologik imkoniyatlari va psixologik xususiyatlariga mos ravishda tanlanishi zarur. 11–14 yoshda asosan umumiy kuch va koordinatsiya mashqlari, 15–17 yoshda esa maxsus va portlovchi



kuch mashqlariga ko‘proq e‘tibor qaratilishi maqsadga muvofiqdir. Yuqori malakali sportchilarda esa kuch sifatini saqlash, uni sport texnikasi bilan uyg‘unlashtirish hamda musobaqalardagi barqarorlikni ta‘minlash asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Shuningdek, kuch sifati sportchining psixologik tayyorgarligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Kuchli mushaklar, yuqori jismoniy tayyorgarlik sportchida o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi, musobaqa davomida ruhiy barqarorlikni ta‘minlaydi. Bu esa sportchining faqat natijalarida emas, balki uning professional faoliyatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Xulosa qilib aytganda, yengil atletika mashg‘ulotlarida kuch sifati — nafaqat sportchining jismoniy sifatlari ichida yetakchi o‘rin egallaydi, balki uning texnik-taktik tayyorgarligi, musobaqadagi muvaffaqiyati va yuqori natijalarga erishishi uchun poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Kuchni rivojlantirishning ilmiy asoslangan metodlari, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil qilish va muntazam nazorat qilish orqali sportchilarni xalqaro darajadagi yutuqlarga tayyorlash mumkin.

Adabiyotlar

1. Матвеев Л.П. **“Теория и методика физической культуры”**. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
2. Bompa, T. **“Periodization Training for Sports”**. – Human Kinetics, 2009.
3. Веркошанский Ю.В. **“Основы специальной физической подготовки спортсменов”**. – Москва, 1988.
4. Zatsiorsky, V.M. **“Science and Practice of Strength Training”**. – Human Kinetics, 1995.
5. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги. **“Yengil atletika bo‘yicha o‘quv dasturi”**. – Toshkent, 2018.
6. Platonov V.N. **“Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte”**. – Kiev, 2015.
7. Исmoilov Sh. **“Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi”**. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2020.