

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Abdilaxatov Zafar Abdigapirovich

SamISI “Jismoniy madaniyat” kafedrası dotsent v/b

ANNOTASIYA

Yosh yengil atletikachilarni jismoniy sifatlar rivojlantirish mavzusi keng yoritilgan bo‘lib maqola ilg‘ or xorijiy tajribalar asosida tayyorlangan. Yosh y engil atletikachilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda nazariy va amaliy bilimlar bilan boyitilishi to‘g‘risida amaliy tafsirlar berilgan .

Kalit so‘zlar: Yosh yengil atletikachilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish , garmonik rivojlanishi, muskul kuchi, texnik mahorat, Aerob ish mahsuldorlik darajasi, qonda sut kislatasi jamlanishi, portlash kuchi.

Аннотация

В статье подробно освещается тема развития физических качеств у юных легкоатлетов. Работа подготовлена на основе передового зарубежного опыта. Представлены практические рекомендации по обогащению процесса воспитания физических качеств юных легкоатлетов теоретическими и практическими знаниями.

Ключевые слова: развитие физических качеств юных легкоатлетов, гармоничное развитие, мышечная сила, техническое мастерство, уровень аэробной работоспособности, накопление молочной кислоты в крови, взрывная сила.

Abstract

The article extensively examines the issue of developing physical qualities in young track and field athletes. The study is based on advanced international experience. Practical recommendations are provided on enriching the process of developing the physical qualities of young athletes through both theoretical and practical knowledge.

Keywords: development of physical qualities in young track and field athletes, harmonious development, muscular strength, technical skills, level of aerobic performance, accumulation of lactic acid in the blood, explosive strength.

Har tomonlama jismoniy rivojlanish , sog‘likni mustahkamlash va sportda muvoffaqiyat qozonmoq uchun , jismoniy va ma‘naviy-irodaviy fazilatlarini asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur . Ana shu jismoniy va ma‘naviy-irodaviy fazilatlarining asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir . Umumiy jismoniy tayyorgarlikda yengil atletikachining garmonik rivojlanishi , ya‘ni xarakat muskulaturasini rivojlantirish , organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash , ularning funktsional imkoniyatlarini ortirish , chidamlilikni , chaqqonlikni , egiluvchanlikni oshirish , qomat va tana tuzilishdagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi . Bundan tashqari , muskul kuchini namoyon qila olish nerv to‘qimalarining funktsional imkoniyatini oshirish yo‘li bilan ham rivojlantiriladi . Muskul kuchi uning fiziologik kundalang kesimiga to‘g‘ri proportsional bo‘lgani uchun , jismoniy mashqlar ta‘sirida muskul massasi ortgan sari muskul kuchi ham ko‘paya boradi , shu bilan birga , muskullarda aylanish kuchayadi , modda almashinish yaxshilanadi , energiya beradigan moddalar ko‘payadi .

Chidamlilik umumiy va maxsus bo‘ladi . Umumiy chidamlilik har qanday sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy qismi bo‘lib , avvalo markaziy nerv sistemasidagi , yurak-qontomir , nafas olish va boshqa sistemalardagi jiddiy ijobiy o‘zgarishlarning natijasidir.

Yengil atletika ayrim turlarining xususiyatiga qarab sportchiga maxsus chidamlilik kerak . Ma‘lumki , qisqa masofaga yuguruvchi marafoncha yugurishda , marafonchi esa 400 m tez yugurishda chidamsizdir . Ko‘p soatli musobaqaga bardosh bera oladigan langar cho‘p bilan sakrovchi , 1500 m ga yugurishda chidamsiz bo‘lib chiqishi mumkin . Yengil atletikaning har bir turidagi maxsus chadamlilikni uziga xosligi shu qadar zo‘rki , uning har biri uchun o‘z metodikasi bo‘lish kerak . Xarakatlarni tez bajara olish yengil atletikachining muhim fazilatlarini biridir . Tezkorlik sakrovchining depsinish ,

uloqtiruvchilarning siltanish sprniterning yugurishi uchun zarur bo‘libgina qolmay , balki tezkorlik bosh fazilat xisoblanmagan atletlarga ham zarurdir . Yuqori darajadagi tezkorlik tezligi ham xarakatlarni osonroq bajarishga imkon beradi . Bu esa ishning ko‘proq vaqt davom etishiga yordam beradi . Sportchining xarakat tezligini uning muskul kuchini oshirish yo‘li bilan ancha yaxshilash mumkin . Har qaysi yengil atletikachi o‘zi tanlagan yengil atletika turining qaysi xarakatida ayniqsa ko‘proq egiluvchanlik kerakligini aniqlab olish kerak . Har qaysi yengil atletikachi uchun kerak bo‘ladigan bunday mashqlar unchalik ko‘p emas-odatda 3-5 tadan oshmaydi . Masalan , g‘ov oshar uchun egiluvchanlik , ayniqsa oyoqning yonga uzatish va bir oyokni oldinga , ikkinchisini orqaga cho‘zish (shpagat) uchun , shuningdek , tanani oldinga egish uchun kerak . Bu xarakatlarning har qaysi uchun bir guruh egiluvchanlikni o‘stiradigan mashqlar tanlanadi . har qaysi guruhdan mashqlar birin-ketin uzluksiz yoki kichkina tanaffus (2-3 minut) bilan bajariladi . Chaqqon xarakat qilish , xarakat vazifalarini tez va to‘g‘ri yecha olish uchun kuchli , tezkor , chidamli bo‘lish va mustahkam irodali bo‘lish kerak . Xarakat yoki faoliyat kanchalik notanish , qanchalik murakkab bo‘lsa , qanchalik tez chaqqonlik ko‘rsatish kerak bo‘lsa , chaqqonlik shunchalik takomillashgan bo‘lish kerak . Masalan , boskon uloqtirishda tortilish kuchi 300 kg dan ortiq sim uzilsa , uloqtiruvchi xavfdan kutilishi uchun juda katta chaqqonlik qilishi kerak .

Sportchilarning barcha asosiy va qo‘shimcha sifatlarini rivojlantirish , ularning umumiy jasmoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish sport mashg‘upotlarini boshlash va yillar davomida mashg‘ulotlarni tashlamasdan shug‘ullanib borishda shug‘ullanuvchi , ya’ni sportchi oldiga turgan eng asosiy masalalardan biri hisoblanadi . Zero jismoniy sifatlarni rivojlantirmasdan turib hech qanday natijaga erishishga umid qilmasa ham bo‘ladi . Chunki jismoniy sifatlarni mashg‘ulot va musoboqa jarayonida bir – biri bilan bevosita bog‘liq bo‘ladi . Sportchida tezkorlik jismoniy sifati yaxshi rivojlangan bo‘lsa ham unda kuch yaxshi takomillashtirilmagan bo‘lsa , u natija ko‘rsata olmaydi . Kuch ham yetarli darajada rivojlangan bo‘lib chidamlilik yaxshi bo‘lmasa masofani oxirigacha bosib o‘tishga yoki mashg‘ulotning oxirigacha uning

bardoshi yetishmaydi . Shunga ko‘ra sportchining barcha jismoniy sifatlari bir xilda yaxshi tarbiyalanib borishi kerak.

Jumladan uzoq masofalarga yugurish musobaqalari paytida chidamlilikning ajralib turuvchi xususiyati-uning muayyan masofani bosib o‘tish uchun zarur bo‘lgan cheklangan vaqt sharoitida natijaning namoyon bo‘lishi bilan ifodalaniladi.

Uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi ikkita tartibga bog‘liq. “xizmat ko‘rsatuvchi” tizimlar- “oshirish” va kislorod tashish tizimlarini shiddatiga; 2) harakatlarning bevosita ijrochisi asab mushak faoliyati aparatining funksional qobiliyatlariga bog‘liqligidadir.

Chidamlilikni rivojlantirishga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarning xar xil turlar mavjud.

- 1) sportchining aerob imkoniyatlari va yoshi;
- 2) mashqlarning kislorod talabi va sportchining energetik imkoniyatlari;
- 3) texnik mahorat;
- 4) tejamkorlik omillari;
- 5) sportchining kuch va tezlik imkoniyatlari;
- 6) toliqish holatida mushak ishinini bajarish paytida fiziologik funksiyalarining barqarorligi;
- 7) mashg‘ulotdan so‘ng tiklanish jarayoning vaqtga bog‘liqligi bilan ifodalanadi.

Anaerob rejimda ish bajarishning muxim jihati shuki, anaerob rejim mushaklarning chidamlilikni namoyon qilish talab etiladigan maxsus yugurish mashqlariga moslashishiga bog‘liq. Sportchining energetik imkoniyatlari shiddat bilan, ya’ni memetabologik jarayonida energiyaning ajralish tezligi hamda sig‘imi, yani foydalanishga oson bo‘lgan substratlar o‘lchamlari va ishdagi metabolik o‘zgarishlarning mumkin bo‘lgan hajmi bilan aniqlanadi. Mushak ishini, jumladan yugurishning bajarish uchta energiya tizimlari tamonidan hosil qilingan energiya bilan ta’minlanadi.

Alaktat-anaerob mexanizm qizqa vaqt ichida katta miqdordagi energiya bilan ta’minlashga qodir, yani katta shiddatga ega. Bu mehanizm 30 sek. davom etadigan kuch va tezlik- kuch mashqlari kabi qisqa muddatli faoliyatni, energiya bilan ta’minlashda, shuningdek, 800m masofaga yugurish boshida hal qiluvchi ahamiyatga egadir.

Energiya xosil bo'lishining laktat anaerob yo'li ancha sekinlashgan harakat bilan, kam shiddat bilan, lekin ancha uzoq davom etadi. Bu mexanizm 400 va 800 m.ga yugurish kabi ishni energiya bilan ta'minlashda asosiy hisoblanadi. U 1500 m. masofada kamroq va uzoq masofalarda undan ham kamroq ahamiyatga ega bo'lar ekan.

Aerob imkoniyatlar organizmning keng xususiyatlari kompleksini o'z ichiga oladi. Bular kislorodni iste'mol qilish va tashish. Aerob jarayonlar hovodagi kislorod orqali uglevodlar va yog'larning oksidlanishi bilan bog'liq. Bu jarayonlarning kechishi asta – sekin sodir bo'ladi, shiddatli ish boshlangandan so'ng 1,3-3 daqiqa o'tganda maksimal holatga etadi. Organizmda glyukoza va yog'larning katta zahirasi mavjudligi, shuningdek, atmosferadan kislorodni cheklanmagan holda iste'mol qilish imkoniyati borligi evaziga aerob jarayonlar aerobga nisbatan kamroq shiddatga ega bo'la turib, ishning uzoq vaqt davomida bajarilishi ta'minlanishi mumkin. Shuning uchun ular 3000 m.dan to marafon masofasigacha yugurishda energiya bilan ta'minlashning aerob yo'li hisoblanadi. 1500m. masofada ham energiya bilan ta'minotini aerob yo'li mutloq katta ahamiyatga yega. Kislorodni maksimal iste'mol qilish aerob iste'mol qilish aerob shiddat ko'rsatgichi hisoblanadi.

Aerob ish mahsuldorlik darajasi ko'prov kislorod miqdori kattaliklari bilan tavsiflanadi, ular yurak-tomir, nafas olish tizimlari va qon tomir tizimi qator funksional imkoniyatlariga bog'liq.

Takroriy usulda ko'p marta takrorlanadigan mashqlar dam olish oraliqlari bilan almashinib qo'llaniladi. Bunday dam olish oralig'lari keyingi yuklamani bajarishga tayyor turish sezgisini yuzaga keltirishini ta'minlashi zarur.

Uzoq masofaga yuguruvchilar organizmining aerob imkoniyatlarini rivojlantirish uchun har-xil yugurish tayyorgarligi vositalaridan foydalaniladi.

Uzoq masofani bo'laklarida takroriy yugurish. Yugurish jarayonida YUQT daqiqasiga 120-185 zarbagacha yetishi mumkin, qonda sut kislatasi jamlanishi 9 mmol/l. gacha ortadi. Dam oralig'i davomiyligi (ular yurish bilan to'ldiriladi) sportchilarda masofaning keyingi bo'lagani yugurib o'tishiga bo'lgan tayyor turish hissining paydo bo'lishi bilan aniqlanadi. Ushbu vositalarning qo'llanishi aerob shiddatni oshishini

ta'minlaydi. Mashg'ulotda umumiy tez yugurish hajmi o'rta masofa yuguruvchilaridan 5000 m, uzoq masofaga yuguruvchilaridan 8000 m, tashkil etishi mumkin. Uzoq masofalarga yuguruvchilarda chidamlilik darajasini belgilab beruvchi, alaktat imkoniyatlardan ustunroq bo'lgan omil – bu glikolitik – aeorob imkoniyatlardir. Ularni rivojlantirish vositalarini tanlashda nafaqat faoliyat shiddatini, balki uning davomiyligini ham e'tiborga olish zarur. Glikolitik imkoniyatlarni (anaerob shiddat va sig'imini) oshirish uchun, asosan, 200 dan 800 m gacha bo'lgan masofa bo'laklarida u yoki bu bo'lakda yuqori tezlikka nisbatan 70-75 % tezlik bilan yugurish qo'laniladi. Masofa bo'laklari undan xam ko'proq tezlik bilan , odatda, chamalash yoki musobaqa sharoitlarida bosib o'tiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasining Qonuni //Xalq so'zi. - 2000, 28 may
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: O'zDJTI, 2005. - 231 b.
3. Axmedova D va Ikromov A. “Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari”.
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari . - T ., 2008. - 72 b. 5.
5. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma - T.: 2009.-58 b.
- 6 . <http://www.twirpx.com> – adabiyotlarning elektron varianti.
- 7 . www.istedot.uz - elektron variantlari
- 8 . www.edu.uz - elektron variantlari
- 10 . www.sport.uz - elektron variantlar