

YUQORI MALAKALI YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY FAZILATLARINI TARBIYALASH TEXNOLOGIYASI

Abduqahhorova Donohon Dilshodbek qizi

Andijon davlat pedagogika instituti 2-bosqich magistranti.

Ilmiy rahbar: Alimov Jamshidbek

Andijon davlat pedagogika instituti dotsenti.

Annotasiya: Maqolada yengil atletikachilarning asosiy jismoniy fazilatlarini tarbiyalash va ularni rivojlantirish masalasi o'rganildi. Shuningdek, maqolada yengil atletika mashg'ulotlarida yuqori malakali yengil atletikachilarning jismoniy fazilatlarini tarbiyalash texnologiyasi yoritildi.

Kalit so'zlar: kuch, chidamlilik, tezkorlik, barkamollik, jismoniy tarbiyalash, jismoniy fazilatlar, jismoniy rivojlantirish, engil atletika mashg'ulotlari.

KIRISH

Bugungi kunda farzandlarimizni barkamol, komil insonlar etib tarbiyalashda, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali sog'lomlashtirish, ularni mustaqil ravishda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o'rgatish zarur.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini har bir fuqaroning hayotiga kiritishga qaratilgan choratadbirlar to'g'risida" gi PQL-1211/20 Qarorini ijrosini taminlash maqsadida, barcha korxona, tashkilot, talim muassasalarida ommaviy sport tadbirlari, sport musobaqalari tashkil qilinib kelmoqda. Ayniqsa, engil atletika sport turini ommalashtirish, aholi ayniqsa, yoshlar o'rtasida ommaviy marafonlar, estafetalar, ommaviy kross musobaqalari, shuningdek korxona va tashkilotlarida " Besh ming qadam" shiori ostida o'tkazilayotgan ommaviy tadbirlari, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda shuningdek, axolini, talim muassasalaridagi o'quvchi yoshlarni sog'lomlashtirishga xizmat qilmoqda.

Engil atletika mashg'ulotlariga yoshlarni jalb qilish, uzluksiz ravishda olib borish orqali, ularning jismoniy faolligi samaradorligini oshirish, kutilgan natijalarni beradi. Yoshlarni engil atletika mashg'ulotlari yordamida sog'lomlashtirish bilan, ularning jismoniy quvvatini tiklash va bo'sh vaqtini maroqli o'tkazish uchungina emas, balki u orqali sog'lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish turli salbiy ta'sirlar va zararli odatlardan xalos bo'lish kuchli iroda va xarakterni shakllantirish

uchun shug'ullanishlari kerakligini ongli ravishda tushunib etadilar.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish – eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga

binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Umumiy jismoniy jismoniy tayyorgarlik deganda, yengil atletikachining garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat mushaklarini rivojlantirish, organizm organlari va tizimlarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomad va tana to'zilishidagi kamchiliklarni to'zatishtirish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatiga qatnashguvchi organizm organlari va tizimlari bilan hamma tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida zikr etilgan uch guruhdagi mashqlardan, ayniqsa, umumiy rivojlanishga mo'ljallangan mashqlardan xar xillarini ishlatish kerak.

Kuchni rivojlantirish. Kuch ko'paymasa sport mahoratiga yetishib, harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatdan mushaklar kuchiga bog'liq. Mushak kuchi bosh miya qobig'i faoliyatiga mos keladigan markaziy nerv tizimining ahvoliga, mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimiga, mushaklarda bo'ladigan bioximik jarayonlarga, mushaklar qo'zg'altuvchanligining o'zgarishiga, ularning charchoqlik darajasiga va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi. Bosh miya qobig'idagi harakatlantiruvchi joyning nerv to'qimalaridan chiqadigan nerv impulslari orqali miyaning harakatlantiruvchi nervlari orqali mushaklarga kelgandagina mushak kuchi sodir bo'ladi. Bu, nerv tizimi funksional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini ko'rsatadi.

Ayniqsa yangi boshlovchi yengil atletikachilarda mushaklar kuchini rivojlantirish birinchi navbatda o'z mushaklarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish hisobiga bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda, katta iroda kuchi ko'rsata bilishni o'rgata borilgani ham muximdir. Bundan tashqari, mushak kuchini namoyon qila olish nerv to'qimalarining funksional imkoniyatlarini oshirish yo'li bilan ham rivojlantiriladi. Mushak kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimiga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun, jismoniy mashqlar ta'sirida mushak massasi ortgan sari kuchi ham ko'payib boradi, shu bilan birga, mushaklarda aylanish kuchayadi, modda almashinishi yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko'payadi.

Har qanday yengil atletikachi mashg'ulotida albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ishlatiladi. Lekin asosan atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muxim bo'lgan guruhini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Anchagina ko'p mushak kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun, katta va maksimal kuchlanish metodlari qo'llaniladi. Bu maxsus tanlab olingan mashqlarning katta va maksimal kuch bilan takror — takror bajarish demakdir. Bunday mashqlardan yengil atletikaning qaysi turida mumkin qadar ko'p kuch sarflashni o'rganib olish maqsad bo'lsa, shu turning

yoki shu tur elementining koordinatsion to'zilishi yaxlitligi saqlab qolinadi. Mashqni qiyinlashtira borish ham bu mashqlar xos xususiyatidir.

Og'irliklar bilan bajariladigan yengil atletika mashqlari yordamida ma'lum mushak guruhlari massasini oshirishgina emas, juda katta iroda kuchi namoyish qila bilish qobiliyatini ham tarbiyalash mumkin. Bunday mashqlar mumkin qadar maksimal tezlikda bajarish kerak.

Og'irliklar bilan bajarilgan yengil atletika mashqlarini xuddi shu mashqlarning orirliksiz bajarilishi bilan almashtirib turish kerak. Odatda mashq oldin og'irliksiz, keyin og'irlik bilan bajariladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlarida ham foydalaniladi. Yengil atletikachi, masalan, yelkasi bilan past turnikka tiranib yoki juja ham og'ir shtangani yerdan o'zish uchun, yarim bukik oyokqlarini to'g'rilashga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanish sarflaydi. Bunday nixoyaga yetib turgan statik kuchlanishda bosh miyaning kuch kelayotgan mushak guruhlari o'ld nerv to'qimalariga ayniqsa katta talab qo'yiladi. Chidamlilikni rivojlantirish. Chidamli bo'lish yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmda mashg'ulot ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va tizimlarning tayyorlik darajasiga, sport texnikasining takomil darajasiga va harakatlarni tejamli bajara bilishiga bog'liqdir.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik har qanday sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy qismi bo'lib, avvalo markaziy nerv tizimidagi, yurakqon tomir, nafas olish va boshqa tizimlardagi 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 langarcho'p bilan sakrovchi, 1500 m ga yugurishda chidamsiz bo'lib chiqishi mumkin. Yengil atletikaning har bir turida maxsus chidamlilikning o'ziga xosligi shu qadar zo'rki, uning har biri uchun o'z metodikasi bo'lishi kerak.

Umumiy chidamlilik yillik mashg'ulot kiritilgan jismoniy mashqlarning deyarli hammasi vositasida hosil qilinadi. Albatta, yengil atletikaning ayrim turidagi maxsus mashg'ulot ham umumiy chidamlilikni oshiradi. Lekin umumiy chidamlilikni oshirishning eng yaxshi vositasi unchalik jadallamay uzoq vaqt yugurish, shuningdek, chang'ida yurishdir. Umumiy chidamlilikni hosil qilish uchun organizmdagi jarayonlarning ish tugagandan keyin yuz beradiganlaridan ko'ra, ish davom etayotganda sodir bo'ladiganlarining ahamiyati ko'proq, huddi mashq bajarayogan vaqtda bosh miya qobig'ida organlar va tizimlar funksiyalarini boshqaradigan dinamik stereotip hosil qiladigan yengil atletikachining ayni shu faoliyatiga sabab bo'ladigan

nerv jarayonlari takomillashadi. Mana shunday davomli ish vaqtida yurak — qon tomir va nafas olish tizimlarining ish qobiliyati ham ancha yaxshilanadi.

Umuman chidamlilik, yengil atletikachilarning umumiy ish qobiliyati va ularning sogʻlik darajasini belgilash bilan birga, maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun asos boʻlib xizmat qiladi, U qancha yuqori boʻlsa, shu asosida maxsus chidamlilik ham shuncha rivojlanadi.

Chidamlilikni maʼlum bir tartibda rivojlantirish kerak, oldin umumiy chidamlilikni rivojlantirishga keyin maxsus chidamlilikni rivojlantirishga koʻproq eʼtibor beriladi. Bu bilan birga tayyorlov davrida ham maxsus chidamlilik rivojlanaveradi, musobaqa davrida esa umumiy chidamlilik saqlab boriladi.

Maxsus chidamlilik yengil atletikaning hamma turida sportchi organ va tizimlarining maxsus tayyorlik darajasi bilan uning fiziologik va psixik imkoniyatlari qanchalik yuqori ekanligi bilan aniqlanadi. Oʻrtacha masofalarga yugurish dastlabki 1—2 min ichida kislorod isteʼmol qilinishi keskin ortishi bilan harakterlanadi. Koʻp oʻtmay bu eng yuqori darajaga yetib, ozroqqina vaqt davomida oʻzgarmay turadi. Lekin kislorod isteʼmol qilinish miqdorining bunday turgʻunlik holati organizm kislorod isteʼmol qilinishi nixoyasiga taqalib, bunda ortiq isteʼmol qilishning iloji boʻlmagani natijasidir. Shunday qilib, oʻrtacha masofaga yugurishda kislorodga boʻlgan talab uni isteʼmol qilish darajasidan ortadi, yaʼni kislorod qarz hosil qiladi. Yugurish tezdigi qancha yuqori boʻlsa qarz shuncha koʻpayib, charchoq tezroq boshlanadi. Kislorod yetishmasligi bunga nisbatan eng sezgir boʻlgani uchun, birinchi galda markaziy nerv tizimiga salbiy taʼsir qiladi.

Tezkorlikni rivojlantirish. Harakatlarni tez bajara olish yengil atletikachining muhim fazilatlaridan biridir. Tezkorlik sakrovchining deysinishi, uloqtiruvchilarning siltashi, sprinterning yugurishi uchun zarur boʻlibgina qolmay, balki tezkorlik bosh fazilat hisoblanmagan atletlarga ham zarurdir. Yuqori darajadagi tezkorlik tezligi kam harakatlarni osonroq bajarishga imkon beradi. Bu esa ishning koʻproq davom etishiga yordam beradi. Sportchining harakat tezligiga birinchi navbatda mushakning taranglashtirib va boʻshashtirib turadigan harakatlarni yoʻlga solib va boshqarib turadigan bosh miya qobigʻining tegishli nerv faoliyati sabab boʻladi. Bu faoliyat koʻp jihatdan sportchining sport texnikasi qanchalik takomillashganiga mushaklarning kuchi va elastikligiga, boʻgʻinlarning harakatchanligiga, uzoq davom etgan ish paytida esa uning chidamliligiga bogʻliqdir. Sportchining harakat tezligini uning mushak kuchini oʻqirish yoʻli bilan ancha yaxshilash mumkin. Maʼlumki atlet harakatlariga tashqi qarshilik qancha oz boʻlsa, bu harakatlar shuncha tez bajariladi. Lekin snaryadning musobaqa qoidalariga asosan belgilangan ogʻirligini kamaytirish mumkin emas. Lekin sportchining kuchini oshirish mumkin. Kuch koʻpaysa, u tashqi qarshiliklarni osonroq yengadi, demak, tezroq harakat qila oladi.

Tezkorlik – tug‘ma fazilat, masalan, tug‘ma qobiliyat bo‘lmasa, qisqa masofaga yuguruvchi bo‘lish mumkin emas degan fikrlar hali ham uchrab turadi. Albatta, tabiiy moyillik va tug‘ma imkoniyatning muayyan ahamiyati bor, ammo bosh rol o‘ynagan – tarbiya, o‘rganish va taraqqiy topishdir. Sistemtik ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida har qanday sportchi tezkorlik fazilatini nixoyat darajada oshirib olishi mumkin.

Bundan tashqari, yuguruvchilarga harakatni erishilganidan ortiq tezlikda bajarishga imkon beradigan yengillashtirilgan sharoit yaratib berish kerak. Buning uchun qadam yugurish, tezlanish bilan yugurish, qiya yo‘lkada yugurish qo‘llaniladi.

Bo‘g‘inlarda harakatchanlik rivojlantirish. Sport amaliyotida egiluvchanlik deb ataladigan yuqori harakatchanlik yengil atletikachilarga harakatlarni katta amplituda bilan bajara olish uchun kerak. Yengil atletikachi maxsus mashqlar yordamida, tanlab olingan yengil atletik mashqni bajarish vaqtida kerak bo‘lgan ancha yuqori egiluvchanlikka erishadi. Go‘yo egiluvchanlik "zahirasi" hosil qilinadi, Agarda "zahira" bo‘lmasa va egiluvchanlikdan nixoyasigacha foydalanilsa, maksimal tezlik samaraligi va bemaolol harakat qilishga erishib bo‘lmaydi. Masalan, balandlikka sakrovchi oyog‘ini sakrash vaqtidagiga nisbatan ancha yuqori silkita olishi kerak, g‘osh oshuvchi garchi to‘siq ustida bunday holat bo‘lmasa ham shpagat qila olishi kerak.

Yengil atletikachining egiluvchanligi bo‘g‘inlarning shakliga, umurtqa ustunining harakatchanligiga, paylar, va mushaklarning cho‘ziluvchanligiga, shuningdek mushak tonusiga bog‘liqdir. Yengil atletika mashqlarida bo‘g‘inlarning shakli harakat amplitudasi katta bo‘lishiga to‘sqinlik qilmaydi. Lekin bo‘g‘inlar yo‘l qo‘yadigan maksimal amplituda pay va mushaklarga bog‘liq. Bo‘g‘inlar yuzasini mustahkamlaydigan paylar bo‘g‘inlar harakatchanligini bir muncha chegaralab turadi.

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA

Yengil atletikachining egiluvchanligi turli tashqi sharoitga va organizmning ahvoliga qarab o‘zgaradi. Masalan, uyqudan va ovqat yegandan keyin, mushak sovib qolganda va sportchi charchaganida va hokazolarda egiluvchanlik kam bo‘ladi.

Egiluvchanlik mashqlarini uyda ham 15 — 20 minut bajarish mumkin. Ularni ertalabki badan tarbiyaga kiritish qulayroq. Egiluvchanlikni ertalab rivojlantirish ham kechki paytdagidek samaralidir.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga mashg‘ulotning tayyorlov davrida ko‘proq vaqt ajratish kerak. Bu davrda harakat amplitudasi sekin — asta ortib boradigan maxsus mashqlar ko‘p marta takrorlanadi.

Keraklicha egiluvchanlikka erishilgandan keyin katta dozaga zaruriyat qolmaydi. Yaxshi rivojlanganlik yetarli darajada turg‘undir, mashq qilib turilsa, uni erishilgan darajada saqlab turish unchalik qiyin emas. Buning uchun mashg‘ulotning musobaqa davrida dozani kamaytirib, haftada 2 — 3 marta mashq qilinsa kifoya bo‘ladi. Agarda

maxsus mashqlarni to'xtatib qo'yilsa, egiluvchanlik asta — sekin pasayib, dastlabki xoliga qaytadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish. Chaqqon harakat qilish, qarakat vazifalarni tez va to'g'ri yecha olish uchun kuchli, tezkor chidamli bo'lish va mustahkam irodali bo'lishi kerak. Kuchlilik, tezkorlik va boshqa fazilatlarsiz, harakatlarda chaqqonlik bo'lishi mumkin emas. Harakat yoki faoliyat qanchalik notanish, qanchalik murakkab bo'lsa, qanchalik tez chaqqonlik ko'rsatish kerak bo'lsa, chaqqonlik shunchalik takomillashgan bo'lishi kerak.

Tez yo'l topa olish va to'xtamasdan bajarishni talab qiladigan harakat vazifasi to'satdan hosil bo'lgan paytda ayniqsa chaqqonlik kerak.

Chaqqonlikni rivojlantirishda mashg'ulotning tayyorlov davrida eng ko'p e'tibor berishi kerak. Qishda gimnastik anjoilarida turli mashqlar, to'siqlarni oshib o'tish estafetalari, sakrash o'yinlari va boshqa chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish kerak. Asosan kross yugurish va ochiq joylardagi mashqlardan iborat bahorgi mashg'ulot ham chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi.

XULOSA

Jismoniy fazilatlarni tarbiyalash mashg'ulot jarayonining bir qismidir. Yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonmoq uchun, jismoniy va ma'naviy irodaviy fazilatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy irodaviy fazilatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy fazilatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini har bir fuqaroning hayotiga kiritishga qaratilgan chora-tadbirlar to'g'risida" gi PQL-1211/20 Qarori.

2. SH. Mirziyoev. “Niyati ulug” xalqning ishi ham ulug”, hayoti yorug” va kelajagi farovon bo’ladi” Toshkent: “O‘zbekiston”. 2019 y.
- 3 Mahkamjonov K, Salamov R, Ikramov I, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” Toshkent:
4. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
5. Niyozov I. Engil atletika O‘zDav JTI, 2005 yil.
6. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O‘z.DJTI, 2005 y.
7. Tuhtahuzhaev, K. B. (2016). Using the Principle of Individualization of Learning in the Course of Physical Culture and Sports in Higher School. *Eastern European Scientific Journal*, (1), 148-152.
8. Тухтахужаев, Х. Б. (2019). Физическое развитие детей дошкольного возраста. In *Психология и педагогика: методологические и методические проблемы и пути их решения* (pp. 59-61).
9. Тухтахужаев, Х. Б., & Ахунов, У. Р. (2020). Актуальные проблемы совершенствования физической подготовки студентов вуза. *Наука и мир*, 2(9), 54-55.
- 10.Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Индивидуализация здоровьесберегающего обучения в вузе как психолого-педагогическая проблема. *Наука и мир*, (4-2), 88-90.
- 11.Шарипова, Д. Д., Шахмурова, Г. А., & Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Организация образовательного процесса в вузе в контексте здоровьесберегающей деятельности его участников. *Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы*, (5), 65-69.
12. Тухтахужаев, Х. Б., & Мадаминов, Х. (2016). Значение компетентного подхода для формирования профессионализма будущего учителя физической культуры. *Молодой ученый*, (4), 843-845.
- 13.Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Реализация индивидуального подхода к повышению ценностного потенциала физической культуры студентов на основе современной инновационной технологии. In *Инновации в образовании: поиски и решения* (pp. 537-540).
- 14.Тухтахужаев, Х. Б., & Тажибаев, С. С. (2012). К индивидуализации занятий по физическому воспитанию студентов. *Педагогические науки*, (4), 73-75.
- 15.Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Реализация индивидуального подхода к повышению ценностного потенциала физической культуры студентов на основе современной инновационной технологии. In *Инновации в образовании: поиски и решения* (pp. 537-540).