

YENGIL ATLETIKA O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAYYORLIGI

Sharipova Shaxzoda Sohob qizi

SHDPI Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

Norqulov Dilshod Erkin o'g'li

SHDPI Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Annatsiya

Sog'lom avlod - sog'lom yurt demakdir. Yurtimizda axoli o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy realibitatsiya uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taminlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Ushbu maqola o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarni funksional tayyorgarlik mashg'ulotlari va mashqlari yoritib beilgan.

Kalit so'zlar: Funksional tayyorgarlik, uzoq masofaga yugurish, yuklamalar hajmi, maxsus mashqlar.

Sharipova Shaxzoda Sohob qizi

Teacher of the Department of Physical Culture of the SHDPI

Norqulov Dilshad is the son of Erkin

A student of the 1st stage of Physical Culture Education at ShDPI

Annotation

A healthy generation means a healthy country. Consistent measures are being taken to create the necessary conditions for physical rehabilitation of people with limited opportunities to promote a healthy lifestyle among the population in our country and to ensure their proper participation in the country's international sports arenas. This article focuses on functional training and exercises for middle and long distance runners.

Key words: Functional training, long-distance running, volume of loads, special exercises.

Dolzarbliigi: Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, axoli o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy realitatsiya uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taminlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Maqsadi: Oliy ta'lim muassasi talabalarining yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarining shakllantirish va vatan parvarlik ruhida tarbiyalash, xayotning turli jabxalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish.

Vazifasi: Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turining texnikasi bilan tanishtirish, ularni yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazishda hakamlik qilish qoidalarini o'rgatib borishdan iborat. Talabalarda yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanini o'tkazishda bo'lajak mutaxassislariga yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, yengil atletika mashqlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'tkazishga o'rgatishdan iborat. Shuningdek talabalarni yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish usullarini, nizomlarini tuzishga o'rgatish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Har bir shaxs har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonib, o'z o'rnini topish uchun jismoniy va manaviy irodaviy jihatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash kerak bo'ladi. Ana shu



sifatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir. Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) - eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori natijalarga erishish sportchining har tomonlama rivojlangan, mukammal texnik va taktik tayyorgarligidan tashqari, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun zarur bo'lgan maxsus chidamlilikni o'stirishga e'tibor berish lozim. Bu esa yuguruvchining butun masofa davomida tezlikni saqlab yugurishni talab etadi va bosh miya po'stlog'idagi asab jarayonlarining kuchli va barqarorligiga hamda mushaklardagi energiya almashinuv jarayonlarining takomillashuvi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Yugurish vaqtida charchoqni keltirib chiqaruvchi asabiy omil mushaklarni o'zida va harakatlantiruvchi asab xujayralarida yuz beradigan jarayonlar hisoblanib, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda charchoq paydo bo'lganda, odatda kislorod miqdorining oshishiga olib keladi. Natijada asab tizimi, ichki organlar hamda mushaklar faoliyati qonvtarkibi ancha o'zgargan sharoitda ishlashiga to'g'ri keladi bu holat yuguruvchidan ish qobiliyatini saqlab turish uchun alohida o'ziga xos chidamlilik talab etadi.

Uzoq masofaga yugurish: Uzoq masofaga yugurish salomatlik uchun foydalidir. Bu sizga chidamlilikni oshirishga, tanani mukammal shaklga keltirishga imkon beradi va yurak qon tomir tizimi bunday sportchilarga muvaffaqiyatsizlikka uchratmaydi, albatta agar mashqlar to'g'ri bajarilsa. Shuningdek umurtqa pog'onasining igrilligidan aziyat chekadigan odamlar uchun uzoq masofaga yugurish tavsiya etiladi. Uzoq masofag yugurish o'pkani rivojlantirishga imkon beradi bu esa farovonlikni yaxshilaydi. Uzoq masofaga yugurish bilan shug'ullanadigan odamlar bir tekis tabiiy rangga ega og'riqli rangparlik va sarg'ishlik yo'qoladi. Yugurish tufayli siz ortiqcha vazn bilan bog'liq muammolarni unitasiz. Yengil atletika uzoq masofalarga yugurishni raqobat bordosh intizom sifatida o'z ichiga oladi.



Yuguruvchilarning maxsus mashqlari

➤ O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori natijalarga erishish sportchining har tomonlama rivojlangan, mukammal texnik va taktik tayyorgarligidan tashqari, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun zarur bo'lgan maxsus chidamlilikni o'stirishga e'tibor berish lozim. Bu esa yuguruvchining butun masofa davomida tezlikni saqlab yugurishni talab etadi va bosh miya po'stlog'idagi asab jarayonlarining kuchli va barqarorligiga hamda mushaklardagi energiya almashinuv jarayonlarining takomillashuvi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Yugurish vaqtida charchoqni keltirib chiqaruvchi asabiy omil mushaklarni o'zida va harakatlantiruvchi asab xujayralarida yuz beradigan jarayonlar hisoblanib, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda charchoq paydo bo'lganda, odatda kislorod miqdorining oshishiga olib keladi. Natijada asab tizimi, ichki organlar hamda mushaklar faoliyati qonvtarkibi ancha o'zgargan sharoitda ishlashiga to'g'ri keladi bu holat yuguruvchidan ish qobiliyatini saqlab turish uchun alohida o'ziga xos chidamlilik talab etadi.

➤ Oyoqdan-oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yurish. Bu mashiq ham tizzalarni baland ko'tarib yugurishdagidek bajarilib bunda depsinuvchi oyoq depsingandan so'ng gavda biroz oldinga engashadi, silkinish oyoq oldinga bukulgan holatda chiqariladi va shu payt depsinuvchi oyoq tug'irlanib uchish fazasi sodir bo'ladi.

➤ Turgan joyda tizzalarni baland kutarib yugurishdagidek harakat qilish. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak.

➤ Pastki yoki yuqori startdan tezlanish tezlikkayugurish.

Xulosa:

Har bir shaxs har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonib, o'z o'rnini topish uchun jismoniy va ma'naviy irodaviy jihatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorligining muhim qismidir. Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) — eng avvalo, sportchilarning har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining har tomonlama



rivojlanishi, ya'ni harakatlanish apparatini rivojlantirish, organizm va tizimlarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatida qatnashuvchi organizm organlari va tizimlari hamda tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida aytib o'tilgan 4 guruh mashqlardan, ayniqsa turli xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, barcha organlar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun, tabiiyki, tanlab olingan yengil atletik sport turining mashqlari va maxsus mashqlardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pgina umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomatdagi ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi. Yuqorida ta'kidlanganidek, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik xususiyatlarini rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Aynan shu jismoniy sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va tizimlar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Arzumanov G.G., Mal'xina L.A. Istoriya razvitiya legkoy atletiki v Uzbekistane. T., Meditsina, 2018, 125. B
- 2.Muxsinbek Olimov. Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va boshqarish texnologiyasi. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 3- son (2021yil, iyun).
- 3.Normurodov A.N./yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, - T.:2011 y.
- 4.Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M / Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari,— T.:2011 y.

