

10-12 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHILARDA CHIDAMLILIKLAR RIVOJLANTIRISH USHLUBLARI

Jamilova Maftuna Akbar qizi

Qarshi Davlat Universiteti Sport faoliyati (yengil atletika) magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17807124>

Annotatsiya. *Yosh yengil atletikachilarda chidamlilikni rivojlantirish uslublari, Yengil atletikachilarda yo'nalishiga qarab turli chidamlilik sifatlan shakllantirish, chidamlilikni rivojlantirish orqali sport formasini yaxshilash haqida fikr yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *Yengil atletika, qisqa masofa, o'rta masofa, marafoncha yugurish, yurish, yugurish, trenirofka, perespektiv reja, tezlik.*

Аннотация. *Методика развития выносливости юных спортсменов, формирование различных качеств выносливости у спортсменов в зависимости от направления их деятельности, совершенствование спортивной формы через развитие выносливости.*

Ключевые слова: *легкая атлетика, короткие дистанции, средние дистанции, марафонский бег, ходьба, бег, тренировка, перспективный план, скорость.*

Abstract. *Methods of developing endurance in young athletes, formation of different endurance qualities in athletes depending on their direction, improvement of sports form through the development of endurance.*

Keywords: *Athletics, short distance, middle distance, marathon running, walking, running, training, perspective plan, speed.*

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida ilmiy yondashuv va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish sportchilarning natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, yengil atletika sportida chidamlilikni oshirish sportchining jismoniy tayyorgarligini samarali boshqarish imkonini beradi. Chidamli bo'lish yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi trenirovka ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va sistemalarning (ayniqsa markaziy nerv sistemasi, yurak qon tomir, nafas olish sistemalari va muskul apparatining) tayyorlik darajasiga, sport texnikasining takomil darajasiga va xarakatlarni tejamli bajara olishga bog'liqdir.

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 chidamlilikni uziga xosligi shu qadar zo'rki, uning har biri uchun o'z metodikasi bo'lish kerak.

Umumiy chidamlilik yillik trenirovkaga kiritilgan jismoniy mashqlarning deyarli hammasi vositasida hosil qilinadi. Albatta, yengil atletikaning ayrim turidagi maxsus trenerovka ham umumiy chidamlilikni oshiradi. Lekin umumiy chidamlilikni oshirishning eng yaxshi vositasi unchalik jadallamay, uzoq vaqt yugurish (ayniqsa kross), shuningdek, changida yugurishdar.

Umumiy chidamlilikni hosil qilish uchun, organizmdagi protsesslarning ish tugagandan keyin yuz beradiganlaridan ko'ra, ish davom etayotgan sodir bo'ladiganlarining ahamiyati ko'proq. Xuddi mashq bajarayotgan vaqtda bosh miya qobig'ida organlar va sistemalar funktsiyalarini boshqaradigan dinamik steriotik hosil qiladigan, yengil atletakachining ayni shu faoliyatiga sabab bo'ladigan nerv protsesslari takomillashadi. Mana shunday davomli ish vaqtida yurak-qontomir va nafas olish sistemalarining ish qobilyati ham ancha yaxshilanadi.

Albatta, umumiy chidamlilikni oshirishda «Yugurish vositalari» bir me'yorda yugurishdan iborat emas, lekin bu hamma vaqt, ayniqsa yangi boshlayotgan va tayyorligi yetarli bo'lmagan yengil atletikachilar uchun asosiy vosita bo'lib qoladi. Yangi boshlovchilar bir me'yorda yugurishni bilib olishlarini yengillashtirish uchun, bir necha vaqt aralash mashq (yurish+shoshilmasdan yugurish+yurish+shoshilmasdan yugurish va hokazo) qilishlari kerak.

Keyinchalik bir me'yorda yugurishga o'tib, davom etish vaqtini asta-sekin ko'paytiraveradilar.

Tayyorliklari yxsshiroq yengil atletikachilar o'zgaruvchan sur'atli yugurish qo'llab umumiy chidamliliklarini oshirishlari mumkin (masalan, o'rtacha yurish bilan 200-400 m ga yugurish, keyin 100-200 m sekin, keyin yana o'rtacha tezlik bilan yurushi va xokazo).

Bunday yugurishga qisqa muxlatli tezlanishlarni kiritish ham mumkin. Birinchi mashg'ulotda yugurish ko'p davom etmaydi: ya'ni shug'ullanuvchilar uchun 5-8 min dan oshmaydi. Yugurishni qancha davom etishini engil atletikachining ixtisosiga va yugurishdagi tayyorlik darajasiga qarab belgilash kerak. Umumiy chidamlilikni rivojlantiradigan davomli yugurishning tezligi yurak-qontomir va nafas olish sistemalariga og'irlik tushmaydigan darajada bo'lishi kerak. endi boshlovchi yengil atletikachilar 1000 m ni 6-7 min da, ayollar esa 7-8 min da yugurib o'tishlari kerak. Keyinchalik bunday tezlik bilan 25-30 minut davomida yugurish kerak.

Umumiy chidamlilikni oshirishning dastlabki vaqti oshiriladi. Lekin tayyorlik darajasi o'sishi bilan, yuguruvchining o'ziga sezilmasdan tabiiy ravishda tezlik ortib borishi mumkin.

Tayyorlik darajasi yuqori bo'lgan yuguruvchilar va tez yuruvchilarning umumiy chidamlilikni oshirish uchun yugurish masofalari 20-30 km gacha yugurish mumkin. Bunda tezlik katta bo'lmasligi kerak, albatta. Bunday yugurishlari bor mashg'ulotlar haftada 3 marta o'tkaziladi. Umumiy chidamlilik asosan tayyorlov davrida rivojlantiriladi, musobaqa davrida esa faqat saqlab boriladi.

Uzoq yoki o'ta uzoq masofalarni yaxshi natijalar bilan o'tish uchun, sportchi nafas olish va yurak-qontomir sistemalarining funktsional imkoniyatini oshirish kerak. Buning uchun trenerovka paytida organizmga ko'proq talab qo'yish va xarakat tezligini oshirish natijasida kislorodga bo'lgan talab ortiqroq bo'lganda nisbatan «Turg'unlik holati» ni saqlab qolishga erishish zarur. Bunday trenerovkaga avvalo sportchi ayni vaqtda butun masofa oxirigacha hech kamaytirmay eta oladigan tezlikka nisbatan 3-4 % ortiqroq tezlikka yugurishni kiritish kerak.

Albatta, sportchi bunday tezlik bilan musobaqada o'tiladigan masofaning hammasini emas, balki bir qismini o'ta oladi. Shuning uchun mashg'ulotda tegishli organ va sistemalariga kuchliroq ta'sir ko'rsatish uchun jadalligi ko'proq, lekin davom etadigan vaqti kamroq ishni takrorlamoq kerak. Bunday jadalroq ishning takror ta'sir ettirish metodlari xar xil bo'lishi mumkin.

Turli masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamligini rivojlantirish metodikasida farq bor. U avvalo organlardagi, sistemalardagi va butun organizmdagi yugurish jadalligi va yugurish qancha davom etishiga bog'liq fiziologik xususiyatlar bilan belgilanadi.

Bunda kislorodga bo'lgan talabning uni iste'mol qilinishiga nisbatini hisobga olish ayniqsa muximdir. Ma'lumki, organizmning va ayniqsa bosh miya-nerv to'qimalarining ish qobiliyati kislorod bilan ta'minlanishiga bog'liq. Kislorod etishmasa (ayniqsa uzoq davom etadigan ish paytida), ish qobiliyati kamayib ketadi. Shuning uchun ham organizmni kislorod bilan ta'minlaydigan nafas olish va yurak-qontomir sistemalarining ahamiyati juda katta.

Trenerovka metodikasi ko'p jihatdan mana shu sistemalarni takomillashtirishga qaratilgandir.

Chidamlilikni ma'lum bir tartib bilan rivojlantirish kerak. Oldin (tayyorlov davrida) umumiy chidamlilikni rivojlantirishga, keyin (musobaqa davrida) maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi. Bu bilan birga tayyorlov darida ham maxsus chidamlilik rivojlanaveradi, musobaqa davrida esa umumiy chidamlilik saqlab boriladi.

Yengil atletikachilar oldindan tuzilgan reja asosida trenirovka qilish kerak. Shaxsiy trenirovka rejasi hamma sportchilar uchun bo'lishi kerak.

Ko'p yillik trenirovkani yilda "1-razryad" formulasiga binoan rejalashtirish kerak. Ko'p yillik trenirovka rejasini tuzishda sportchining yoshi va u ixtisoslik olayotgan yengil atletika turida qachon voyaga yetishini nazarda tutush kerak. Shuningdek trenirovkaning perespektiv rejasini tuzayotganda yengil atletika turidan ixtisoslik olishs uchun belgilangan yoshga hamda o'smirlar razryadlari 14 yoshdan berilishga e'tibor berilishi kerak. Yosh yengil atletikachi uchun perespektiv rejani 10 oyga mo'ljallab tuzish mumkin. Rejani tuzayotganda yengil atletikachining shaxsiy xususiyatlari, uning yoshi, jismoniy rivojlanganligi, ma'naviy irodaviy fazilatlar hamda sakrash, yugurishdagi natijalari hisobga olinadi.

Trenirovkaning xar qaysi yili uchun asosiy maqsad ko'rsatilgan. Asosiy maqsadga qarab xar yilgi-trenirovka uchun asosiy vazifa va vositalar belgilanadi. Xar yilgi trenirovkaning asosiy maqsadi va vazifalariga qarab, bu yillari rejasi turli xil tuzilishi mumkin. Ko'p yillik trenirovkaning xar qanday perespektiv rejasida hamma asosiy vazifalar saqlanib qolishi kerak.

Trenirovkaning yillik rejasi ko'p yillik rejaning bir qismi sifatida aniqrok bo'lishi kerak.

Unda trenirovkaning asosiy vazifasi va vositalari hamda bular qaysi bosqichga va qaysi joyda kay darajada qo'llanilipsh ko'rsatiladi. Yillik rejada aniqlik ko'proq bo'lishi kerakligi sababli, uni to'zayotganda yengil atletikachilarning shaxsiy xususiyatlarini va uning oldingi rejani qanday bajarganini nazarda to'tish juda muximdir. Yillik reja namunalari yengil atletikaning ayrim turlaridagi trenirovkalar bayonida ko'rsatilgan. Umumiy yillik reja va trenirovka qanday o'tayotganini xisobga olib, uning 1 oylik rejasi tuziladi. Bu rejaning 1 chi grafikasida mazkur oyda trenirovka mashg'ulotlariga kiritiladigan mashqlar yoziladi.

Yengil atletikachilar tayyorlapshing murakkab va xilma-xil jarayoni sportchilar xol-axvolini trenirovkasini doimiy pedagogik nazorat qilib turishini qilinayotgan ishni batafsil hisobga olib boripshi talab qiladi. Busiz trenirovkalarni to'g'ri, samarali o'tqazib ham, rejalashtirish ham bo'lmaydi.

Xulosa

Yengil atletika sportida chidamlilik sportchining tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va natijadorlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bu uslub yordamida har bir sportchi uchun individual yondashuv ishlab chiqish, mashg'ulot yuklamasini boshqarish va texnik-taktik ko'rsatkichlarni takomillashtirish imkoniyati yaratiladi. Kelajakda chidamlilikni to'g'ri rivojlantirish orqali sportning xalqaro miqyosdagi muvaffaqiyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

10–12 yoshli yengil atletikachilarda chidamlilikni rivojlantirishda asosiy e'tibor chidamlilik yuklamalar, intervalli yugurish, harakatchan o'yinlar va aylanma mashg'ulotlarga qaratilishi kerak. Yuklama hajmi yosh fiziologik xususiyatlariga mos bo'lishi lozim.

Mashg'ulotlar muntazamligi (haftasiga 3–4 marta) chidamlilik darajasining oshishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar 10–12 yoshli sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, sog'liqni mustahkamlaydi va sport natijalarini yaxshilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Normurodov A.N. Yengil atletika Toshkent: 2002 yil
2. Niyozov I Yengil atletika O'zDav JTI, 2005 yil
3. I.Niyozov Yengil atletika Qo'qon 2005
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. 0 'quv qo'llanma. T 2008