

12-14 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHILARDA PORTLOVCHI KUCHNI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Salaydinov Botir Meyliyevich

QarshiDU Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi, (Dotsent).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20569864>

Annotatsiya. Mazkur maqolada 12–14 yoshli yengil atletikachilarda portlovchi kuch sifatini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari tahlil qilingan. O'smirlik davrida organizmning morfofunktsional rivojlanish xususiyatlari hisobga olinib, portlovchi kuchni rivojlantirishda qo'llaniladigan zamonaviy mashg'ulot vositalari va usullari yoritilgan.

Shuningdek, plyometrik mashqlar, sakrash mashqlari, tezkor-kuch mashqlari hamda maxsus yugurish mashqlarining yosh sportchilar tayyorgarligidagi ahamiyati ko'rsatib berilgan.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni muntazam va ilmiy asosda qo'llash sportchilarning natijadorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: portlovchi kuch, yengil atletika, o'smir sportchilar, tezkor-kuch tayyorgarligi, plyometrika, sakrash mashqlari, mashg'ulot jarayoni.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические и практические основы развития взрывной силы у легкоатлетов 12-14 лет. С учетом морфофункционального развития организма в подростковом возрасте, освещаются современные тренировочные инструменты и методы, используемые для развития взрывной силы. Также показана важность плиометрических упражнений, прыжковых упражнений, скоростно-силовых упражнений и специальных беговых упражнений в тренировке юных спортсменов. По результатам исследования, регулярное и научно обоснованное использование упражнений, направленных на развитие взрывной силы, способствует повышению эффективности спортсменов.

Ключевые слова: взрывная сила, легкая атлетика, спортсмены-подростки, скоростно-силовая тренировка, плиометрика, прыжковые упражнения, тренировочный процесс.

Abstract. This article analyzes the theoretical and practical foundations of developing explosive power in 12-14-year-old track and field athletes. Taking into account the morphofunctional development of the body during adolescence, modern training tools and methods used to develop explosive power are highlighted. The importance of plyometric exercises, jumping exercises, speed-strength exercises, and special running exercises in the training of young athletes is also shown. According to the results of the study, the regular and scientifically based use of exercises aimed at developing explosive power helps to increase the effectiveness of athletes.

Keywords: explosive power, track and field, adolescent athletes, speed-strength training, plyometrics, jumping exercises, training process.

Kirish

Bugungi kunda sportning barcha turlarida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy sifatlari rivojlanish darajasiga bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, yengil atletikaning sprint, sakrash va uloqtirish turlarida portlovchi kuch muhim ahamiyat kasb etadi. Portlovchi kuch deganda mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyati tushuniladi.

Ushbu sifat sportchining startdan chiqishi, tezlanishi, sakrashi va harakatlarni yuqori tezlikda bajarishida asosiy omil hisoblanadi.

12–14 yosh davri bolalar organizmida jadal o‘shish va rivojlanish bosqichi bo‘lib, bu davrda jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Aynan shu yoshda tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish sport natijalarining kelgusidagi o‘shishga mustahkam zamin yaratadi.

Yengil atletika mashg‘ulotlarida portlovchi kuchni rivojlantirish bo‘yicha ilmiy asoslangan metodikalarni qo‘llash yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, ularning sport mahoratini ham oshiradi.

Portlovchi kuchning nazariy asoslari

Jismoniy sifatlar ichida kuch sifati markaziy o‘rinlardan birini egallaydi. Kuchning turli ko‘rinishlari mavjud bo‘lib, ulardan biri portlovchi kuch hisoblanadi. Portlovchi kuch mushaklarning minimal vaqt ichida maksimal darajada qisqarish qobiliyatini ifodalaydi.

Portlovchi kuchning rivojlanishi quyidagi omillarga bog‘liq:

- Mushak tolalarining tarkibi;
- Nerv-mushak tizimi faoliyati;
- Harakat koordinatsiyasi;
- Mushaklar elastikligi;
- Energetik ta‘minot tizimlari.

Yosh sportchilarda portlovchi kuchni rivojlantirishda mushaklarning anatomik o‘shishidan ko‘ra nerv tizimining takomillashuvi muhimroq ahamiyatga ega. Shu sababli mashg‘ulotlar jarayonida murakkab koordinatsion va tezkor-kuch mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

12–14 Yoshdagi Sportchilarning Fiziologik Xususiyatlari

12–14 yosh davri o‘smirlikning boshlang‘ich bosqichi hisoblanadi. Bu davrda:

- Bo‘y o‘shishi tezlashadi;
- Mushak massasi ortadi;
- Yurak-qon tomir tizimi takomillashadi;
- Harakat analizatori faol rivojlanadi;
- Tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlar sezgir davrga kiradi.

Mazkur yoshda ortiqcha og‘irliklar bilan mashq qildirish tavsiya etilmaydi. Asosiy e‘tibor tana vazni bilan bajariladigan mashqlar va maxsus tezkor-kuch mashqlariga qaratilishi lozim.

Portlovchi Kuchni Rivojlantirish Usullari

Plyometrik Mashqlar

Plyometrik mashqlar portlovchi kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Ularning mohiyati mushaklarning cho‘zilish va qisqarish fazalaridan maksimal darajada foydalanishga asoslanadi.

Asosiy mashqlar:

- Joydan yuqoriga sakrash;
- To‘siqlardan ketma-ket sakrash;
- Chuqurlikka sakrab tushib qayta sakrash;
- Bir oyoqda sakrash;
- Yon tomonga sakrashlar.

Plyometrik mashqlar mushaklarning elastik xususiyatlarini yaxshilaydi va nerv-mushak apparati faoliyatini faollashtiradi.

Takroriy Mashqlar Usuli

Bu usulda sportchi ma‘lum mashqni bir necha marta maksimal tezlikda bajaradi.

Misollar:

- 20–30 metrga tezlanishlar;
- Startdan chiqish mashqlari;
- Maksimal tezlikdagi qisqa yugurishlar.

Mazkur usul portlovchi kuch bilan birga tezkorlikni ham rivojlantiradi.

Aylanma Mashg'ulot Usuli

Aylanma mashg'ulot bir nechta stansiyalarda mashqlar bajarishni nazarda tutadi.

Masalan:

1. Arqon bilan sakrash.
2. O'tirib-turish.
3. To'siqlardan sakrash.
4. Sprint yugurish.
5. Tibbiy to'p uloqtirish.

Ushbu usul mashg'ulotning qiziqarli va samarali bo'lishini ta'minlaydi.

O'yin Metodi

Yosh sportchilar bilan ishlashda o'yin elementlaridan foydalanish muhim ahamiyatga

ega.

Misollar:

- Estafetalar;
- Sakrashli o'yinlar;
- Tezkor harakatli o'yinlar;
- To'siqlarni bosib o'tish musobaqalari.

O'yin metodi sportchilarning motivatsiyasini oshiradi.

Portlovchi Kuchni Rivojlantiruvchi Mashqlar Kompleksi

1-kompleks

- 1) 30 metr sprint – 5 marta.
- 2) Joydan uzunlikka sakrash – 8 marta.
- 3) To'siqlardan sakrash – 3×10.
- 4) Bir oyoqda sakrash – 3×15.

2-kompleks

- 1) Tibbiy to'pni uloqtirish – 3×10.
- 2) Chuqurlikdan sakrab chiqish – 3×8.
- 3) Zinapoyada tezkor yugurish – 4 marta.
- 4) Arqonda sakrash – 3×60 soniya

3-kompleks

- 1) 40 metr tezlanish – 6 marta
- 2) Yon tomonga sakrash – 3×15.
- 3) O'tirib sakrash – 3×12.
- 4) Estafeta yugurishlari – 10 daqiqa.

Xulosa

12–14 yoshli yengil atletikachilarda portlovchi kuchni rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu yosh davrida organizmning fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda plyometrik mashqlar, sprint yugurishlari, sakrash mashqlari va o'yin metodlaridan foydalanish yuqori samaradorlik beradi.

Mashg'ulotlar ilmiy asoslangan holda tashkil etilganda sportchilarning tezkor-kuch sifatleri, harakat koordinatsiyasi va sport natijalari sezilarli darajada yaxshilanadi.

Shu sababli murabbiylar yosh sportchilar tayyorgarligida portlovchi kuchni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2015.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2020.
3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturey. – Moskva, 2018.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev, 2015.
5. Verkhoshanskiy Yu.V. Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. – Moskva, 2017.
6. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
7. Chu D. Plyometrics. – Human Kinetics, 2020.
8. Ozolin N.G. Legkaya atletika. – Moskva, 2016.