

**YENGIL ATLETIKA TURLARIDA YOSH SPORTCHILARDA
CHIDAMLILIKNI OSHIRISH XUSUSIYATLARI**

Ro'ziyeva Mohinabonu Iloxomvnaga

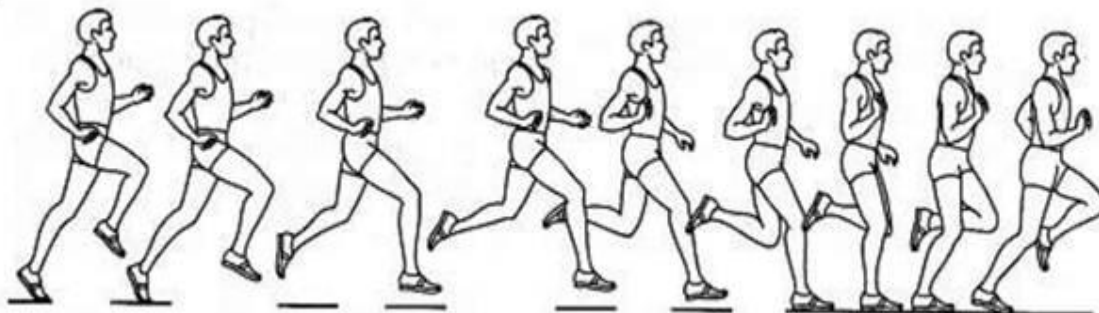
Termiz davlat universiteti
Sport faoliyati va boshqaruvi fakulteti
Yengil atletika yo'nalishi talabasi
ilmiy rahbar: o'q., U. Chariyev

Annotatsiya. Hozirgi kunda sportning yengil atletika turi bilan ko'plab yurtdoshlarimiz shug'illanib kelmoqda. Joylarda sportni rivojlantirish, ayniqsa, yoshlarimizni yengil atletika turlariga o'rgatish kelajakda sog'lom avlodni shakllantirishning yetakchi omillaridan biridir.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, chidamlilik uzoq masofalarga yugurish.

Yugurish- joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning keng tarqalgan turi bo'lib ko'pgina sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'pgina xillari yengil atletika turlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Yugurganda tanadagi mushak guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlar osha o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish jarayonini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: start va startdan tezlik olish, masofa bo'ylab yugurish va marraga yetib kelish. Yugurish texnikasi asoslari eng konservativ bo'lib, ko'p asrlar davomida ular jiddiy o'zgarmagan. Yetakchi sportchilarning individual texnikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar faqat kichik o'zgarishlar kiritilishiga asos bo'lgan. Asosan turli xil omillarning yugurish texnikasiga ta'siri, yugurish tezligini hosil qilishda ma'lum bir mushaklar-ning ishi aniqlangan, yugurish texnikasi asosiy tavsiflarining biomexanikaviy parametrlari belgilab berilgan (1- rasm).



1-rasm. O'rta masofaga yugurish texnikasi

Zamonaviy yugurish texnikasi asosini:

- a) harakatlanishning yuqori tezligiga;
- b) bu tezlikni kam energiya sarflagan holda butun yugurish masofasi davomida saqlab qolishga;

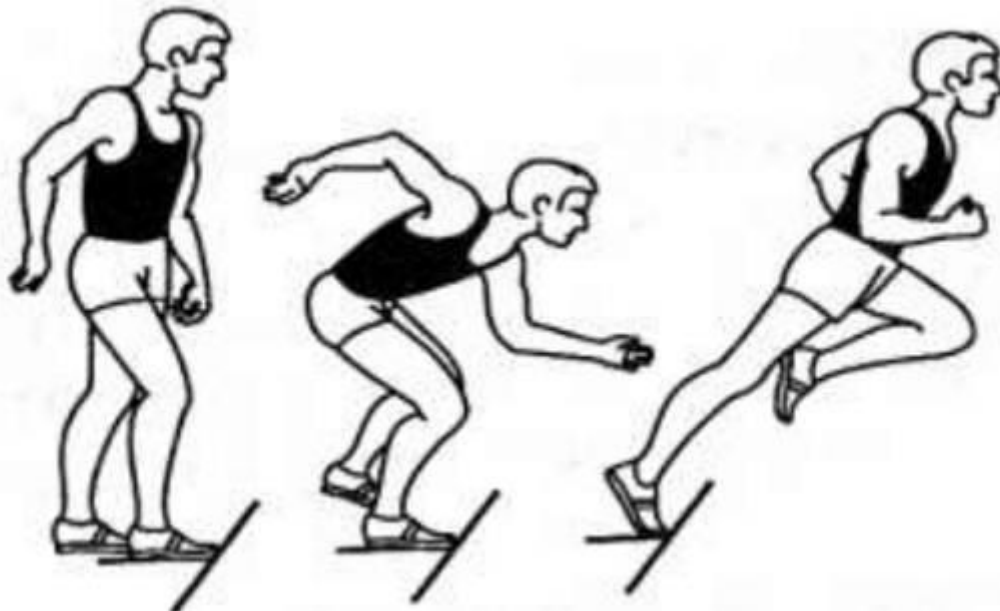
v) har bir harakatda erkinlikka va tabiiylikka erishiga bo'lgan intilish tashkil qiladi.

Kuchlanishlar shiddati va harakatlar tejamkorligi yugurish texnikasining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ular, bir tomondan, yuguruvchining tezlik-kuch tayyorgarligi bilan, ikkinchi tomondan, energetik zaxira sarflanishining tejamkorligi bilan

bog‘liq. Masofa ortishi bilan harakatlarning tejamkorligi omili ish shiddati omili ahamiyatidan ustunlik qiladi, chunki qadamlar uzunligi va sur‘ati kamayadi. Bu yerda sportchining optimal shiddatga ega uzoq vaqt davom etadigan ishga bo‘lgan qobiliyati birinchi o‘ringa chiqadi.

O‘rta va uzoq masofalarga yugurish startdan boshlanadi. Musobaqa qoidalariga binoan ushbu holda ikkita buyruqdan iborat yuqori start qo‘llaniladi.

Start va start tezlanishi. “Startga!” buyrug‘i bilan yuguruvchi start chizig‘i yonida dastlabki holatni egallaydi. Depsinadigan oyoq chiziq oldida turadi, qadam tashlanadigan oyoq esa 2-2,5 oyoq kafti narida orqaga qo‘yiladi. Gavda taxminan 40-45o oldinga egilgan, oyoqlar tos-son va tizza bo‘g‘imlaridan bukilgan, UOM oldinda turgan oyoqqa yaqin joylashgan. Yuguruvchi gavda-sining holati qulay va mustahkam bo‘lishi kerak. Qo‘llar tirsak bo‘g‘imidan bukilgan va oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi holatni egallaydi. Yuguruvchining nigohi taxminan 3-4 m oldinga yo‘lkaga qaratilgan (2-rasm).



2-rasm. Yuqori start texnikasi

Start beruvchining “Marsh” buyrug‘idan yoki o‘q uzishidan keyin sportchi yugurishni faol boshlaydi. Sportchi startdan egilgan holatda yugurishni boshlaydi, keyin sekin-asta gavdasini roslab, yugurish holatini egallaydi, bunda gavdaning egilishi 5-7 o ga teng[2].

Boshqa masofalarda start tezlanishi kichikroq, 10-15 m atrofida, bu yerda eng asosiysi – tez tezlanish hisobiga yo‘lka chetidan o‘rin egallash, o‘z yo‘lini ko‘paytirmasdan ikkinchi yo‘lka bo‘ylab yugurmaslik, keyin esa sportchi tayyorgarligiga mos holda bir maromda yugurishga o‘tishdir.

Uzoq masofaga yuguruvchilarning chidamliligini rivojlantirish usullari va metodikasi.

Hozirgi vaqtda chidamlilikni tarbiyalashda maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun ma‘lum bir qator usullar qo‘llaniladi (intervalli, takroriy, o‘zgaruvchan, bir xil usullar va ularning kombinatsiyalari, shuningdek, musobaqa usuli). Usullarni tanlash har doim asosiy vazifalardan biri — maxsus chidamlilikni rivojlantirishning yuqori darajasiga erishish uchun hal qilinishi kerak.

Uzoq masofalarga yugurishda maxsus mashg‘ulotlarga o‘tish – yugurish texnikasini chuqurroq takomillashtirish, maxsus mashqlar va mashg‘ulot yuklamasi hajmini asta-sekin

o'shinish hamda musobaqalarda sistematik ravishda qatnashish demakdir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmi maxsus tayyorgarlik bilan birgalikda orta boradi. Sportchining maxsus mashg'ulotidan asosiy vazifa quyidagidan iborat:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini: tezlikni, chidamliligi, egiluvchanlikni, muskullarni bo'shashtira bilish va boshqarish qobiliyatini o'shinish.

2. Startda, startdan keyingi tezlanish, masofada yugurish, marraga kirib kelishning yugurishda texnik tayyorlik darajasini o'shinish.

3. Uzoq masofaga yuguruvchi qizlarni tezkorlik-kuchlilik jismoniy sifati va maxsus chidamliligini rivojlantirish.

4. Axloqiy, irodaviy fazilatlar va psixologik darajasini o'shinish.

5. Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish va musobaqa tajribasini orttirish.

6. Nazariy tayyorgarlikni davom ettirish vazifalarini hal etish lozim.

Sportchining shaxsiy xususiyatlariga qarab ko'rsatilganlardan boshqa vazifalar ham hal etiladi. Mashg'ulotlar haftada 5 marta quyidagi sxemada o'tkaziladi: 3 kun mashg'ulot + 1 kun dam olish + 2 kun mashg'ulot + 1 kun dam olish. Yuqori razryadli qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'ulotini rejalashtirish endi boshlaganlar mashg'ulotining rejasidan mashg'ulotlar soni ko'pligi bilangina emas, balki mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi ortiq ekani bilan ham farq qiladi. [4].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. To'xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., Qisqa masofalarga yugurish uslubiyati, O'quv qo'llanma. – Toshkent: 2016 y. 186 b.
2. Olimov M.S. Soliyev I.R. va boshqalar. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent. 2018 y. 882 b.
3. 5. Qudratov R.Q. Yengil atletika Toshkent – 2012 y. 126-131 b